
Ucraina: Ministero Istruzione e Unicef invitano gli educatori a dedicare la prima lezione del 1° settembre alla salute mentale

"Come stai? Ritorno a scuola". Si intitola così la "lezione" che è stata pensata per due gruppi di studenti di età compresa tra 1 e 6 anni e tra 7 e 11 anni per sostenerli nella ripresa degli impegni scolastici e vincere paure e ansie. A promuoverla in vista dell'inizio del nuovo anno scolastico 2023-2024, è il ministero dell'Istruzione e della Scienza, con il sostegno dell'Unicef. In una nota diffusa oggi, l'Unicef spiega che con l'inizio del nuovo anno scolastico, il carico di lavoro per i bambini aumenterà e lo stress causato dalla guerra sarà complicato dalla necessità di interagire con i coetanei e gli insegnanti, di adattarsi all'apprendimento in nuovi formati e condizioni, a nuovi gruppi e di trovare un linguaggio comune con i genitori e i tutori. Tutto questo richiederà agli studenti ulteriori sforzi, potenzialmente aggiungendo un'altra fonte di paura, dubbi e ansia. La lezione sulla salute mentale fornirà ai bambini diversi strumenti pratici per affrontare la paura o l'ansia, per calmarsi e per sentirsi sostenuti. Queste tecniche di autocontrollo saranno utili sia a scuola che nelle attività extrascolastiche. Il materiale della lezione comprende messaggi video di psicologi che insegnano ai bambini come interagiscono le nostre emozioni e mostrano loro semplici esercizi per aiutarli ad autocontrollarsi nei momenti difficili. Il testo per gli insegnanti comprende informazioni su come gli adulti possono sostenere i bambini, varie risorse con esercizi e tecniche di auto-aiuto psicologico, nonché link a gruppi di sostegno per educatori e corsi online sull'insegnamento in tempi di crisi. Il materiale didattico è stato creato nell'ambito del programma "Come stai?", Programma di salute mentale in Ucraina, avviato dalla First Lady Olena Zelenska.

M. Chiara Biagioni