

A collection of various colored pencils (yellow, orange, red, teal, blue, green, purple, black) are scattered around the central text box, some pointing towards the center and others away from it.

# **CHECK LIST BACK TO SCHOOL**



PARENT COACH  
EDUCATRICE MONTESSORIANA

*Arianna Palomba*

# BACK TO SCHOOL

## Checklist:



**AIUTA TUO FIGLIO A  
RICONOSCERE  
LE EMOZIONI**



**Strategie per ritrovare la calma**



**Modi per prendere un pausa**



**Ascoltare i segnali del corpo**

**AIUTA TUO FIGLIO A  
REGOLARE  
LE EMOZIONI**



**Strategie per gestire la  
preoccupazione**



**Gioca e "metti in scena"**



**Tutte le emozioni vanno bene**

**RENDI TUO FIGLIO  
SICURO DI SE'**



**Come parlare delle maestre**



**Strategia per sentirsi al sicuro**



**Trova i punti in comune**



ariannapalomba\_\_



# AIUTA TUO FIGLIO A RICONOSCERE LE EMOZIONI

---

## **Strategie per ritrovare la calma:**

Tuo figlio sa come calmarsi quando è a scuola?

### **PER ESEMPIO**

- Mettersi a testa in giù
- Usare il respiro per calmarsi
- Stringersi le mani
- Ripetere un Mantra

## **Modi per prendere una pausa:**

In che modo tuo figlio può prendere una pausa a scuola?

### **PER ESEMPIO**

- Andare in bagno
- Prendere un bicchiere d'acqua
- Alzarsi per temperare la matita
- Muoversi durante l' intervallo

## **Ascoltare i segnali del corpo:**

In che modo tuo figlio sente le emozioni che sta vivendo?

### **PER ESEMPIO**

- Si comporta in modo sciocco
- Stringe/ Batte i pugni
- Si sente agitato/ confuso
- Sente come un fuoco che divampa nel corpo





# AIUTA TUO FIGLIO A REGOLARE LE EMOZIONI

---

## **Strategie per gestire la preoccupazione:**

Tuo figlio sa come gestire tristezza e preoccupazione a scuola?

### **PER ESEMPIO**

- **Inspirare 2 volte e Espirare 4 volte**
- **Posizionare e sentire i piedi ben fissati a terra**
- **"Vedere" i pensieri che arrivano e vanno via nella mente in modo naturale, come le onde del mare**

## **Esercizi per rafforzare l'autostima:**

Prima del rientro a scuola invitalo a giocare sia con te che con le costruzioni/ giochi

### **PER ESEMPIO**

- **Fate finta di essere scuola e mettete in scena una giornata in classe**
- **Racconta una storia descrivendo quello che potrebbe succedere e come si potrebbe sentire**

## **Tutte le emozioni vanno bene:**

Tranquillizza tuo figlio dicendo che può provare più emozioni nello stesso momento e che ogni sentimento va bene

### **PER ESEMPIO**

- **E' normale provare entusiasmo e nervosismo allo stesso tempo**
- **E' normale che ti diverti a giocare con i tuoi amici e ti senti anche triste perché ti mancano mamma e papà**



# RENDI TUO FIGLIO SICURO DI SE'

## Come parlare delle maestre:

Parla delle maestre con ammirazione e rispetto se vuoi che tuo figlio cresca sicuro di sè

### PER ESEMPIO

- E' adorabile il modo in cui la mattina la maestra ti accoglie
- Mi piacciono davvero tanto le tue maestre
- Mi sento così felice che tu abbia delle maestre così gentili

## Strategia per sentirsi al sicuro:

Offri a tuo figlio un tuo oggetto personale che lo faccia sentire vicino a te mentre è a scuola

### PER ESEMPIO

- Un tuo braccialetto/ collanina
- Una tua fotografia
- Un bigliettino o un disegno che hai fatto per lui

## Trova i punti in comune:

Evidenzia a tuo figlio le passioni/ i punti in comune tra lui e le maestre

### PER ESEMPIO

- Ho sentito che anche la maestra (nome) adora gli unicorni!
- E' fantastico che anche la maestra (nome) è tifosa di...
- Wow! La maestra (nome) ha la maglia gialla come la tua!

