



CHECK LIST

BACK TO SCHOOL

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



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 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 sé

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!**

