



## Parent Newsletter #2 during COVID19 School Closure

Head of School, St. Stephen's School

13 March 2020

## Comunicazione ai genitori # 2 durante la chiusura della scuola per COVID19

Preside, St. Stephen's School

13 marzo 2020

Per la versione italiana scorrere verso il basso

Dear parents and guardians,

As noted earlier, while school is closed, I will be writing to you twice per week, Tuesdays and Fridays. Here are some updates:

### **How is the online learning going?**

Advisors and teachers have been soliciting feedback from students, and we have been aggregating that data. In general, we are off to a solid start. We have learned firsthand what the research shows – it's difficult for students to spend 6-9 hours online every day, and so we have scaled back the screen time expectations to something more manageable. We are all in this situation for at least another three weeks, and we need teachers and students to remain fresh. If you believe that your child is not getting enough work, we encourage them to speak with their teachers for additional activities.

### **Should my child work over the weekend?**

Maybe. If they have been successful in managing their work, they might not need to work at all during the weekend, but either way we feel it is essential that they have *at least one day without school work*.

### **What happens next week?**

Students receive a *Week Overview* every Friday for every class, outlining the coming week's activity.

### **What if my child is sick?**

If your child is unable to work, a parent needs to send an email to [reception@sssrome.it](mailto:reception@sssrome.it) and all their teachers will be notified.

### **Can my child access the *Writing Center*?**

Yes! The Writing Center is available to help with any course, at any stage of the writing process, from brainstorming to referencing. You can still book an appointment during a normal letter-block slot by clicking 'Make an Appointment' on the [Writing Center website](#).

If you would like to meet at a different time, please contact teachers below, suggesting a time between 9-5 Rome-time (Central European Time).

Kabir Sandrolini at [kabir.sandrolini@sssrome.it](mailto:kabir.sandrolini@sssrome.it)

Natalie Edwards at [natalie.edwards@sssrome.it](mailto:natalie.edwards@sssrome.it)

Jenni Battaglieri at [jenni.battaglieri@sssrome.it](mailto:jenni.battaglieri@sssrome.it)

If you are in the Americas, please contact Abby Ross ([abby.ross@sssrome.it](mailto:abby.ross@sssrome.it)) or Lisa Esposito ([lisa.esposito@sssrome.it](mailto:lisa.esposito@sssrome.it)) suggesting a time and clearly stating your own time zone.

Excellent writing help is also available online. We recommend the University of Maryland videos (all short and clear) that deal with *How to plan a paper*, *How to brainstorm*, *How to revise*, *How to Craft an Argument* etc. You can find all their playlists [here](#)

### **What are the other schools in Rome doing?**

I had a call Wednesday with all the Heads of Roman international schools, and everyone is basically doing what we are doing: online learning, both live and recorded, as well as independent projects and activities.

### **How are the teachers doing?**

Teachers are working really hard. Several have noted that it's actually more work than normal teaching. To boost morale, I have scheduled two virtual meetings each week when we get together and try to laugh and reconnect. If you have any supportive comments, send them to me and I can forward them anonymously to faculty to keep their spirits up.

### **When will school re-open on campus?**

We will follow the government decrees, which currently allow us to begin teaching on campus on Monday, April 6. That date could be extended. We are exploring a number of options for maintaining the school year. In consultation with our Board of Trustees and senior administrators, we need to wait on announcing the plan for April. The situation is simply too unpredictable at this point. We recognize that that puts pressure on families, especially boarding families, but it is the only responsible choice at this point. We assure you that we are daily developing and updating scenarios, and will prioritize student wellbeing and student learning.

### **What have you read that is hopeful?**

Here's a poem someone sent me:

## Pandemic

What if you thought of it  
as the Jews consider the Sabbath—  
the most sacred of times?  
Cease from travel.  
Cease from buying and selling.  
Give up, just for now,  
on trying to make the world  
different than it is.  
Sing. Pray. Touch only those  
to whom you commit your life.  
Center down.  
And when your body has become still,  
reach out with your heart.  
Know that we are connected  
in ways that are terrifying and beautiful.  
(You could hardly deny it now.)  
Know that our lives  
are in one another's hands.  
(Surely, that has come clear.)  
Do not reach out your hands.  
Reach out your heart.  
Reach out your words.  
Reach out all the tendrils  
of compassion that move, invisibly,  
where we cannot touch.  
Promise this world your love--  
for better or for worse,  
in sickness and in health,  
so long as we all shall live."

--Lynn Ungar 3/11/20

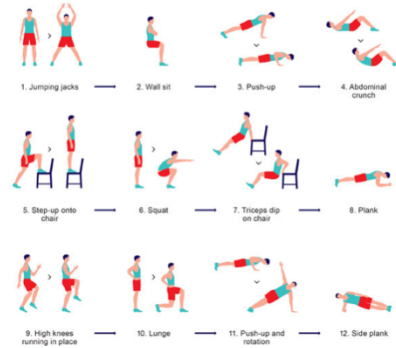
*Here are some comments from my first newsletter that may be of value:*

### **How can my child get exercise?**

I've spoken with the local Carabinieri, and, as of today, we can be outside to exercise alone. We must maintain 1m distance, and obviously no group exercise, but a walk, bike, or a run is permitted. Try also using equipment in your home, or use a clever exercise programs. [Here is a 7-minute workout](#) anyone can do at home with no special equipment. There are even [apps](#) for your phone.

### The Scientific 7-Minute Workout

BY GRETCHEN REYNOLDS MAY 9, 2013 12:01 AM 191



### What about boredom?

It's a great time to read for pleasure. You may find books at home, borrow books from neighbors, or access audiobooks online. Some students are learning to cook. Others are returning to musical instruments which maybe they neglected because of the demands of school.

### What about maintaining mental health?

Students can book an appointment with a counselor through our normal website <http://ssswellnesscenter.weebly.com/> -- or they can email counselors to make an appointment. Here is more from our counseling staff:

Media – It's important to keep abreast of what's happening, but choose when and how to do so – decide upon just one TV/internet news source and one daily newspaper – then update yourself twice a day, maybe once in the morning and once in the late afternoon/early evening. Give a time limit for each.

Change Context – Even if sharing information is helpful, talking about any subject over and over again becomes stressful, and COVID-19 is no exception. Think about your interests, hobbies, other areas of interest in your life and make a concerted effort to talk about these too in order to avoid 'feeding stress and anxiety'.

Communication - Remember that when stressed we often find ourselves talking in an aggressive, or confrontational way, as though our underlying irritation 'takes the lead'. Notice when this is happening to you and take a break! Try to focus on making your communication clear and to the point. Are you generalizing? catastrophizing? Try to stop using the words 'always' and 'never' and notice the difference!

Recharge your batteries with activities that help you to transform or 'defuse' your stress: reading, hanging out with the family, gardening, painting, art, meditating, going for a walk or run, doing exercises in the park – whatever it takes to unplug from all that's going on around you.

Be creative - If you're working less in this period make a list of all the things in life you never normally get around to. Are there particular books/articles you'd like to read, or series you've wanted to watch? Research you've been meaning to do, career decisions to make? New interests you'd like to pursue? Trips to plan for when things calm down, even cupboards and paperwork to sort through?

Be social! Even if it's more difficult to see people face-to-face, use social media/skype to keep in touch. If you have elderly neighbors help them set up ways to communicate with others. Offer to do shopping and run errands for them.

Don't forget your sense of humor! Be sensitive around others of course, at the same time remember that a good laugh can be as cathartic as a good cry. Try to be philosophical, curious about what's happening to you and those around you.

### **Do you have any resources for us as parents?**

Here is more advice from the Center for Disease Control, which also has pages [here](#).

Children react, in part, on what they see from the adults around them. When parents and caregivers deal with the COVID-19 calmly and confidently, they can provide the best support for their children. Parents can be more reassuring to others around them, especially children, if they are better prepared.

Not all children respond to stress in the same way. Some common changes to watch for in children:

- Excessive crying and irritation
- Returning to behaviors they have outgrown (e.g., toileting accidents or bedwetting)
- Excessive worry or sadness
- Unhealthy eating or sleeping habits
- Irritability and "acting out" behaviors
- Poor school performance or avoiding school
- Difficulty with attention and concentration
- Avoidance of activities enjoyed in the past
- Unexplained headaches or body pain
- Use of alcohol, tobacco, or other drugs

There are many things you can do to support your child:

- Take time to talk with your child about the COVID-19 outbreak. Answer questions and [share facts](#) about COVID-19 in a way that your child can understand.
- Reassure your child that they are safe. Let them know it is ok if they feel upset. Share with them how you deal with your own stress so that they can learn how to cope from you.

- Limit your child's exposure to media coverage of the event. Children may misinterpret what they hear and can be frightened about something they do not understand.
- Help your child to have a sense of structure. Once it is safe to return to school or child care, help them return to their regular activity.
- Be a role model; take breaks, get plenty of sleep, exercise, and eat well. Connect with your friends and family members and rely on your social support system.

Learn more about [helping children cope](#).

**Look for my next newsletter on Tuesday.**

Eric Mayer  
Head of School

Cari genitori e tutori,

Come comunicato in precedenza, durante la chiusura della scuola, Vi scriverò due volte a settimana, di martedì e di venerdì.

**Ecco alcuni aggiornamenti:**

#### **Come procede l'apprendimento online?**

Advisors e insegnanti hanno chiesto agli studenti di fornire un feedback ed abbiamo aggregato questi dati. In generale, siamo partiti bene. Abbiamo sperimentato in prima persona ciò che si evince dalla ricerca: risulta difficile per gli studenti trascorrere 6-9 ore ogni giorno davanti ad uno schermo, e quindi abbiamo ridimensionato le aspettative sul tempo da trascorrere online a qualcosa di più gestibile. Saremo tutti in questa situazione per almeno altre tre settimane e abbiamo bisogno che insegnanti e studenti abbiano un livello di attenzione alto. Alcuni studenti potrebbero non avere abbastanza lavoro, per questo li incoraggiamo a parlare con i loro insegnanti per eventuali attività aggiuntive.

#### **Mio figlio dovrebbe studiare durante il fine settimana?**

Potrebbe doverlo fare. Se vostro figlio ha gestito bene il proprio lavoro, potrebbe non aver bisogno di studiare durante il fine settimana, ma in entrambi i casi riteniamo sia fondamentale che abbiano almeno un giorno libero da impegni scolastici.

#### **Cosa succederà la prossima settimana?**

Gli studenti ricevono una panoramica della settimana seguente per ogni lezione, ogni venerdì, che illustra le attività della settimana successiva.

#### **E se mio figlio fosse malato?**

Se vostro figlio non è in grado di seguire le lezioni, il genitore deve inviare un'e-mail a [reception@sssrome.it](mailto:reception@sssrome.it), in modo che tutti gli insegnanti possano essere avvisati.

### **Mio figlio può accedere al *Writing Center*?**

Sì! Il Writing Center è disponibile per supportare in ogni materia, in qualsiasi fase del processo di scrittura, dal "raccolgere le idee" alle citazioni. Potete prenotare un appuntamento durante l'orario scolastico cliccando su "Appuntamento" sul sito [Web del Writing Center](#)

Se avete necessità di appuntamenti in orari differenti, per favore contattate questi insegnanti, richiedendo un appuntamento tra le ore 9 e le ore 17 (Central European Time).

Kabir Sandrolini at [kabir.sandrolini@sssrome.it](mailto:kabir.sandrolini@sssrome.it)

Natalie Edwards at [natalie.edwards@sssrome.it](mailto:natalie.edwards@sssrome.it)

Jenni Battaglieri at [jenni.battaglieri@sssrome.it](mailto:jenni.battaglieri@sssrome.it)

Se vi trovate negli Stati Uniti, per favore contattate Abby Ross ([abby.ross@sssrome.it](mailto:abby.ross@sssrome.it)) o Lisa Esposito ([lisa.esposito@sssrome.it](mailto:lisa.esposito@sssrome.it)) richiedendo un orario e specificate chiaramente in quale fuso orario vi trovate

Un eccellente supporto alla scrittura è disponibile anche online. Vi suggeriamo il video dell'Università del Maryland (breve e chiaro) che spiega come impostare un documento, come raccogliere le idee, come controllare il documento, come ideare un argomento, ecc. Potete trovare tutte le loro pubblicazioni [qui](#)

### **Cosa stanno facendo le altre scuole a Roma?**

Ho partecipato ad una conference call mercoledì con tutti i Presidi delle scuole internazionali romane. Praticamente tutti stanno facendo quello che stiamo facendo noi: apprendimento online, sia dal vivo che registrato, e promuovono anche progetti e attività indipendenti.

### **Come stanno gli insegnanti?**

Gli insegnanti stanno lavorando molto duramente. Molti hanno notato che in realtà questo metodo è più impegnativo dell'insegnamento tradizionale. Per tenere alto il morale, ho programmato due "aperitivi virtuali" ogni settimana: ci riuniamo e proviamo a ridere e restare uniti. Se avete suggerimenti su come posso meglio supportare il personale, per favore inviatemeli, e li invierò in modo anonimo agli insegnanti per mantenere il morale alto

### **Quando riaprirà la scuola?**

Ci atterremo ai decreti del governo, che attualmente ci consentono di iniziare a insegnare nel campus lunedì 6 aprile. Tale data potrebbe essere prorogata. Stiamo esplorando una serie di opzioni per garantire l'anno scolastico. In consultazione con il nostro Consiglio di amministrazione ed i dirigenti della scuola (Senior Leadership Team), siamo in attesa degli annunci sulle date di riapertura per aprile. La situazione è semplicemente troppo imprevedibile a questo punto. Capiamo che questo genera pressione sulle famiglie, in particolare sulle famiglie dei convittori, ma in questo momento è l'unica scelta responsabile. Ci teniamo a rassicurarvi che stiamo sviluppando e aggiornando quotidianamente differenti scenari e daremo la priorità al benessere e alla didattica per gli studenti.

### **Cosa hai letto di positivo?**

Ecco una poesia che ho ricevuto:

### **Pandemia**

E se ci pensassi  
come gli ebrei che considerano il sabato  
come il più sacro dei momenti?  
Smettete di viaggiare.  
Smettete di comprare e vendere.  
Rinunciate, solo per ora,  
a cercare di rendere il mondo  
diverso da quello che è.  
Cantate. Pregate. Toccate solo le persone  
Per le quali avete impegnato la vita.  
concentrateci.  
E quando il vostro corpo è diventato immobile,  
raggiungetelo con il tuo cuore.  
Sappiate che siamo connessi  
in modi terrificanti e belli.  
(Non potete quasi negarlo ora.)  
Sappiate che le nostre vite  
sono nelle mani l'uno dell'altro.  
(Sicuramente, questo è diventato evidente.)  
Non allungate le mani.  
Allungate il vostro cuore.  
Raggiungete le vostre parole.  
Allungate tutti i rami  
di compassione che si muovono, invisibilmente,  
dove non possiamo arrivare.  
Promettete a questo mondo il vostro amore  
nel bene e nel male,  
Nella malattia e nella salute,  
finché vivremo tutti ".  
Lynn Ungar 3/11/20

Qui di seguito alcuni commenti dalla mia newsletter precedente che vi possono tornare utili:

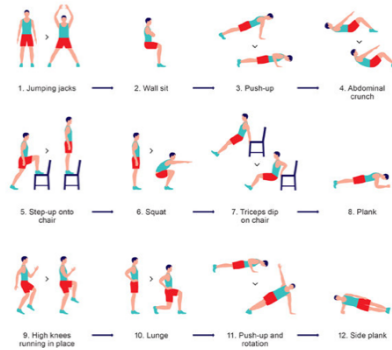
### **Come può fare esercizio fisico mio figlio?**

Ho parlato con i Carabinieri e, ad oggi, possiamo stare all'aperto e allenarci individualmente. Dobbiamo mantenere una distanza di 1 metro dalle altre persone, e ovviamente non fare nessun esercizio in gruppo, ma è consentito fare una passeggiata, un giro in bicicletta o correre. Provate anche ad utilizzare le attrezzature in casa o usate un programma di esercizi intelligente. [Ecco un allenamento di 7 minuti](#) che chiunque può fare a casa senza attrezzature speciali. Ci sono anche [app](#) per il tuo telefono.



### The Scientific 7-Minute Workout

BY GRETCHEN REYNOLDS MAY 9, 2013 12:01 AM # 191



### Che fare per combattere la noia?

È un ottimo momento per leggere. Potete trovare libri in casa, prenderli in prestito dai vicini o accedere a audiolibri online. Alcuni studenti stanno imparando a cucinare. Altri stanno utilizzando strumenti musicali che forse hanno trascurato a causa delle esigenze della scuola.

### Come mantenere integra la salute mentale?

Gli studenti possono prenotare un appuntamento con uno dei counselors della scuola attraverso il nostro sito Web dedicato <http://ssswellnesscenter.weebly.com/> - oppure inviando una e-mail ai counselors per fissare un appuntamento. Ecco ulteriori consigli dal nostro staff di counselors:

Media - È importante tenersi aggiornati su ciò che sta accadendo, ma è meglio decidere quando e come farlo - scegliendo su una sola fonte di notizie TV / Internet e un quotidiano - e aggiornarsi un paio di volte al giorno, forse una volta al mattino e una volta al tardo pomeriggio/prima serata. Datevi un limite di tempo per ciascun momento.

Distraetevi - Anche se la condivisione di informazioni è utile, parlare continuamente di qualsiasi argomento diventa stressante e COVID-19 non rappresenta una eccezione. Concentratevi sui vostri interessi, sugli hobby, ed altre aree di interesse presenti nella vostra vita e fate uno sforzo comune per parlarne anche al fine di evitare di "alimentare ansia e stress".

Comunicazione - Ricorda che quando siamo stressati ci troviamo spesso a parlare in modo aggressivo o conflittuale, come se la nostra irritazione di sottofondo "prendesse il sopravvento". Fate attenzione a quando sta per accadere e fate una pausa! Cercate di concentrarvi sul rendere efficace la comunicazione. State generalizzando? Esagerando? Cercate di smettere di utilizzare le parole "sempre" e "mai" e noterete la differenza!

Ricaricate le vostre batterie con attività che vi aiutano a trasformare o "disinnescare" lo stress: leggere, uscire con la famiglia, fare giardinaggio, pitturare, occuparsi di arte, meditare, fare una passeggiata o una corsa, fate esercizi nel parco - qualunque cosa serva staccare la spina da tutto ciò che accade intorno a voi.

Siate creativi - Se lavorati di meno in questo periodo, fate un elenco di tutte le cose della vita che normalmente non riuscite mai a risolvere. Ci sono libri / articoli particolari che vorreste leggere o serie che avreste voluto guardare? Ricerche che intendevate fare, decisioni di carriera da considerare? Nuovi interessi che vorresti perseguire? Pianificare viaggi per quando le cose si saranno calmate, ed anche sistemare armadi e scartoffie!

Siate socievoli! Anche se è più difficile incontrare persone faccia a faccia, potete utilizzare i social media/skype per mantenere i contatti. Se avete vicini anziani, aiutateli a stabilire modi per comunicare con gli altri. Offritevi di fare shopping e commissioni per loro conto.

Non dimenticate il vostro senso dell'umorismo! Siate sensibili verso gli altri ovviamente, e contemporaneamente ricordate che una bella risata può essere liberatoria come anche un buon pianto. Cercate di essere filosofici, curiosi di quanto sta accadendo a voi ed alle persone che vi circondano.

### **Hai dei consigli per noi genitori?**

**Ecco altri consigli del “Center for Disease Control”, che potete anche consultare [qui](#).**

I ragazzi reagiscono, in parte, a ciò che vedono fare agli adulti che li circondano. Se i genitori e gli operatori sanitari gestiscono il COVID-19 con calma e fiducia, possono fornire il miglior supporto ai loro figli. I genitori possono essere i più rassicuranti rispetto agli altri che li circondano, in particolare per i ragazzi, se sono ben preparati. Non tutti i ragazzi rispondono allo stress allo stesso modo.

Questi sono alcuni cambiamenti comuni da tenere d'occhio nei bambini:

- Pianto e reazioni eccessive
- Tornare a comportamenti che hanno superato (ad es. Incidenti in bagno o bagnare il letto)
- Troppa preoccupazione o tristezza eccessiva
- Cattive abitudini alimentari o di sonno
- Irritabilità e comportamenti "esibizionistici"
- Scarso rendimento scolastico o cercare di evitare la scuola
- Difficoltà di attenzione e concentrazione
- Evitare attività che in precedenza risultavano piacevoli
- Mal di testa inspiegabili o dolori
- Uso di alcol, tabacco, farmaci o sostanze stupefacenti

Ci sono molte cose che potete fare per supportare i vostri figli:

- Prendetevi del tempo di buona qualità per parlare con i vostri figli dell'epidemia di COVID-19. Rispondete alle domande e condividete i fatti su COVID-19 in modo che i vostri figli possano comprendere.
- Spiegate ai vostri figli che sono al sicuro. Fategli sapere che è normale se si sentono turbati.
- Spiegategli come state gestendo il vostro stress in modo che possano imparare a fare lo stesso.
- Limitate la loro esposizione alla copertura mediatica dell'evento. I ragazzi possono fraintendere ciò che sentono e possono essere spaventati da qualcosa che non capiscono appieno.
- Aiutate i vostri figli ad avere un senso concreto dei fatti. Quando sarà sicuro tornare a scuola o all'asilo aiutateli a tornare alle loro normali attività.
- Siate un modello esemplare di comportamento; prendetevi delle pause, dormite molto, fate esercizio fisico e mangiate in modo salutare.
- Restate in contatto con i amici e familiari e fate affidamento sulle vostre fonti di supporto sociale

**Ulteriori informazioni su come aiutare i ragazzi [ad affrontare le situazioni difficili](#).**

**Attendete una mia nuova comunicazione martedì**

**Eric Mayer  
Preside**