Parent Newsletter #1 during COVID19 School Closure

Comunicazione#1 ai genitori durante la chiusura della scuola per COVID19

Head of School, St. Stephen's School

Preside della St. Stephen's School

10 March 2020

10 marzo 2020

Per la versione in italiano della comunicazione, scorrere verso il basso.

Dear parents and guardians,

While school is closed, I will be writing to you twice per week, Tuesdays and Fridays. This newsletter will replace the Friday newsletter until school re-opens.

- Thanks to everyone for getting all the students safely home or to SSS family homes. The community was very supportive.
- Campus remains closed to students, and staff are working from home.

Here is additional important information:

How is my child to learn during this period?

As noted in earlier correspondence, students are to use *Google Classroom* as their primary learning platform. Each teacher will post an *Overview* on Friday for the following week, which explains the upcoming units. Also posted are screencasts, podcasts, and other learning material. Students should access that information every school day.

Are there "live" online classes?

Yes. Each teacher will host at least one synchronous (live) classes per week. To prevent academic conflicts, those classes will happen in the normal teaching block from their schedule. If your child cannot attend because of their time zone, the class will be made available as a video recording.

What if my child is having a problem?

They should start by making sure that they have read all instructions, and thoroughly explored the Google Classroom page for that course. Many times, students have simply not found or read the posted material. After that, students should email teachers with problems. Use advisors if needed.

Are there any special instructions for IB seniors?

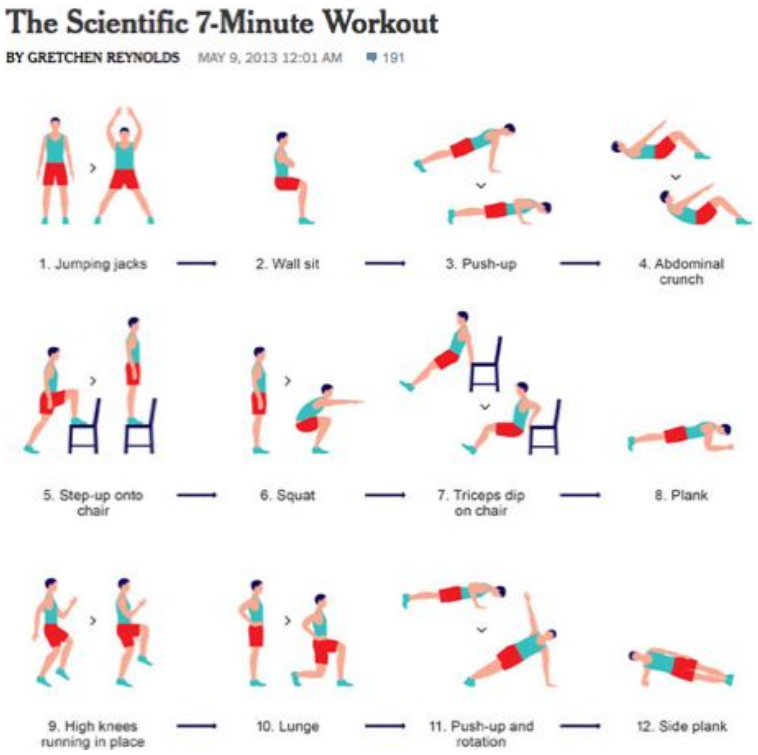
IB students (primarily seniors) should be continuing to prepare for their exams as planned. Teaching of the curriculum was due to be completed by the beginning of April, so it is essential that students keep up with all activities and tasks being set online. In addition, students are encouraged to focus on independent revision. For more information, please see the letter sent on Friday, 06 March 2020.

When will school re-open on campus?

We will follow the government decrees, which currently would allow us to begin teaching on campus on Monday, April 6. We are exploring options for remaining in session during Spring Break. I hope to provide a decision about Spring Break by this Friday.

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, oruse 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.



What about boredom?

It's a great time to read for pleasure. You may find books at home, borrow booksfrom 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://sswellnesscenter.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 if 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 Friday.

Eric Mayer
Head of School

Cari genitori e tutori,

Durante la chiusura della scuola, invierò comunicazioni bisettimanali, il martedì ed il venerdì. Questa forma di comunicazione sostituirà la tradizionale newsletter del venerdì fino alla riapertura della scuola.

• Grazie a tutti per aver tenuto gli studenti a casa in sicurezza e a tutti coloro che stanno ospitando nelle proprie abitazioni i convittori della scuola. L'intera comunità è stata di enorme supporto.
• Il campus rimane chiuso agli studenti e tutto il personale lavora da casa.

Qui di seguito ulteriori importanti informazioni:

Come avverrà l'apprendimento di mio figlio in questo periodo?

Come comunicato nella corrispondenza precedente, gli studenti devono utilizzare *Google Classroom* come piattaforma principale per l'apprendimento. Tutti gli insegnanti pubblicheranno il venerdì una panoramica del programma per la settimana successiva, che illustra le lezioni successive. Inoltre, vengono pubblicati screencast, podcast e altro materiale didattico. Gli studenti dovranno accedere a tali informazioni ogni giorno scolastico.

Ci sono lezioni online "dal vivo"?

Sì. Tutti gli insegnanti svolgeranno almeno una lezione (live) sincrona a settimana. Per evitare conflitti accademici, queste lezioni si terranno nel normale orario didattico del loro programma scolastico. Se vostro figlio non può partecipare a causa del fuso orario, la lezione sarà resa registrata e resa disponibile per una consultazione successiva.

E se mio figlio avesse un problema?

Dovrebbe innanzitutto assicurarsi di aver letto tutte accuratamente tutte le istruzioni e di aver consultato completamente la pagina di Google Classroom per quella lezione. Spesso, gli studenti non hanno semplicemente trovato o letto il materiale pubblicato. Successivamente, gli studenti dovranno inviare una e-mail agli insegnanti con il dettaglio dei problemi riscontrati. Se necessario, si possono inoltre rivolgere al proprio advisor.

Ci sono istruzioni speciali per i seniors che frequentano il programma IB?

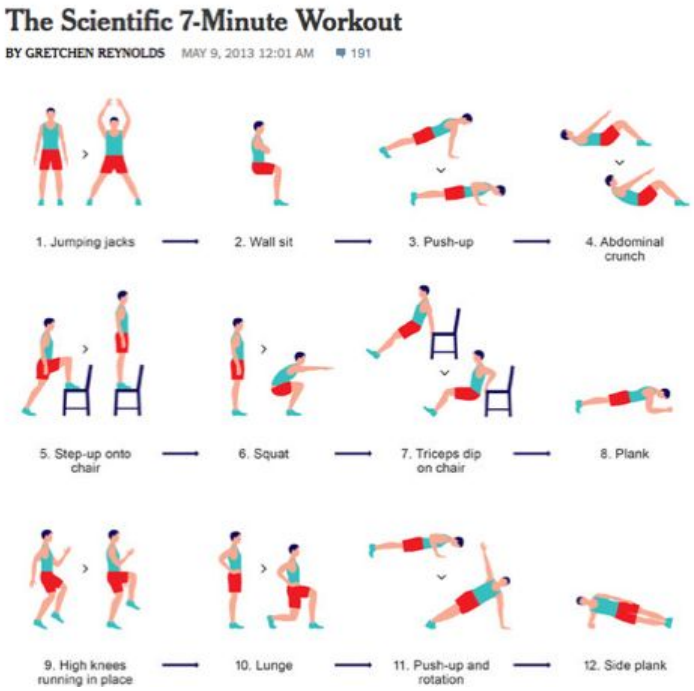
Gli studenti IB (principalmente seniors) dovrebbero continuare a prepararsi per gli esami come previsto. L'insegnamento del curriculum deve essere completato all'inizio di aprile, quindi è essenziale che gli studenti stiano al passo con tutte le attività pubblicate online. Inoltre, incoraggiamo gli studenti a concentrarsi sulla revisione indipendente. Per ulteriori informazioni, consultare la comunicazione precedente inviata venerdì 6 marzo 2020.

Quando riaprirà la scuola?

Seguiremo i decreti del governo, che attualmente ci consentirebbero di iniziare a insegnare nel campus lunedì 6 aprile. Stiamo esplorando le opzioni per tenere la scuola aperta durante il break primaverile. Spero di essere in grado di fornirvi informazioni più precise sull'eventuale apertura durante il break di primavera entro venerdì.

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 attrezzatura 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.



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, occupari 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 venerdì

Eric Mayer
Preside