



FORMAZIONE GENITORI PRIMARIA- Progetto METIS e DIDATTICA_MENTE



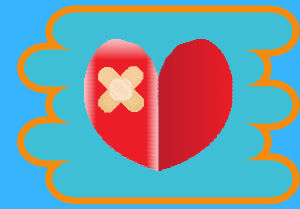
risvolti psicologici sui bambini di isolamento,
quarantena e possibili fattori traumatici Covid e
quarantena correlati e genitori in DAD

GENITORI primaria Levizzano/Solignano/Castelvetro

Lunedì 26/04/21: <https://meet.google.com/jeu-cznt-apw?authuser=9&hs=122>

Dott.ssa Passoni Flavia, Psicologa e Psicoterapeuta, esperta in Psicologia Scolastica, referente
equipe DSA autorizzata, Consulente Psicopatologia infanzia e adolescenza, 3381863275,
studiopsicologia@hotmail.it, www.centrosynesis.it,

Isolamento/distacco/perdita in età evolutiva



Perdere/allontanarsi da una persona cara è doloroso per tutti. Ma le perdite minacciano il senso di sicurezza dei più piccoli. Soprattutto perché la famiglia intera soffre .



Gli adulti sperano che il dolore dei bambini non sia troppo duraturo. Rispettate i loro tempi. Il processo del lutto è soggettivo: ognuno ha i suoi ritmi.



I bambini, come gli adulti, hanno il diritto di addolorarsi per le loro perdite. Non è risparmiando loro la sofferenza che li aiutiamo.

Accompagnamoli dando parole alle loro emozioni



Anche i più piccoli hanno bisogno di dire addio/arrivederci alla persona che non è più con loro o sta attraversando un momento difficile lontano da loro. In questo periodo possiamo trovare un modo per salutarla: riti sono importanti per grandi epiccini

Cosa possono fare gli adulti

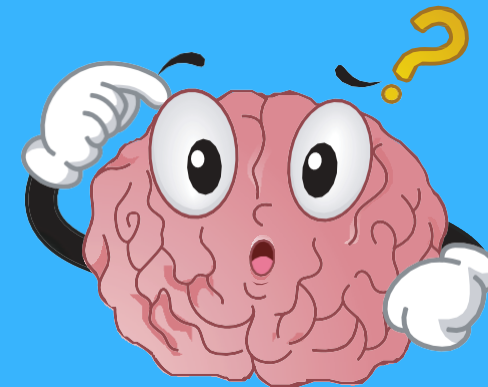


Dire sempre la
verità



Rispondere alle
domande

Non nascondere le
proprie emozioni



Farli partecipare ai
riti



Segnali d'allarme



frequenti crisi di
rabbia e
aggressività

regressione a
fasi precedenti
dello sviluppo



disturbi del
sonno: incubi e
risvegli
frequenti



Materiale riadattato nell'ambito del progetto METIS
dall'equipe di Synesis® Psicologia www.centrosynesis.it-Fonte
originale: Dott.ssa Anna Rita Verardo | Dott.ssa Giada Lauretti-
EMDR ITALIA –

Cosa possono fare i bambini

quando muore/si fa male/ si allontana qualcuno che amiamo, abbiamo molta paura di perdere anche i ricordi. **Cerca le foto dei momenti belli trascorsi insieme e decidi un posto speciale dove tenerle**



.....potremo pensare di non avergli detto qualcosa di veramente importante. Possiamo scrivere un biglietto o una lettera

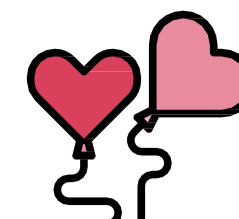


puoi fare un disegnoPuoi

utilizzare i colori anche per esprimere le tue emozioni, soprattutto quelle delle quali non riesci a parlare



Ricorda : non perdiamo mai chi abbiamo veramente amato. C'è un posto speciale dove puoi trovare coloro che non ci sono più : **il tuo cuore**



SEGNALI DI STRESS POST TRAUMATICO:

1. Sintomi di REVIVISCENZA: pensieri intrusivi legati all'evento traumatico, incubi notturni, sensazioni che l'evento traumatico stia per ripresentarsi
 2. Sintomi di EVITAMENTO: di luoghi, persone , cose, aspetti collegati in qualche modo all'evento traumatico o al suo contenuto
 3. Sintomi di IPERARAUSAL (IPERATTIVAZIONE): inquietudine, irrequietezza, ansia generalizzata, etc..
4. ALTRI SINTOMI CORRELATI:
- > REGRESSIONI A FASI PRECEDENTI DALLO SVILUPPO: e perdita di autonomie già acquisite: uso della toilette, bisogno di essere imboccati, accuditi, accompagnati in varie stanze ella casa, ritorno al lettone; etc..
 - > SENTIMENTI DI RABBIA INCONTROLLATA
 - > SENSAZIONI DI BLOCCO/FREEZING



CRESCERE e AFFRONTARE SHOCK AI TEMPI DELLA QUARANTENA: LE REAZIONI IN INFANZIA, PRE E ADOLESCENZA

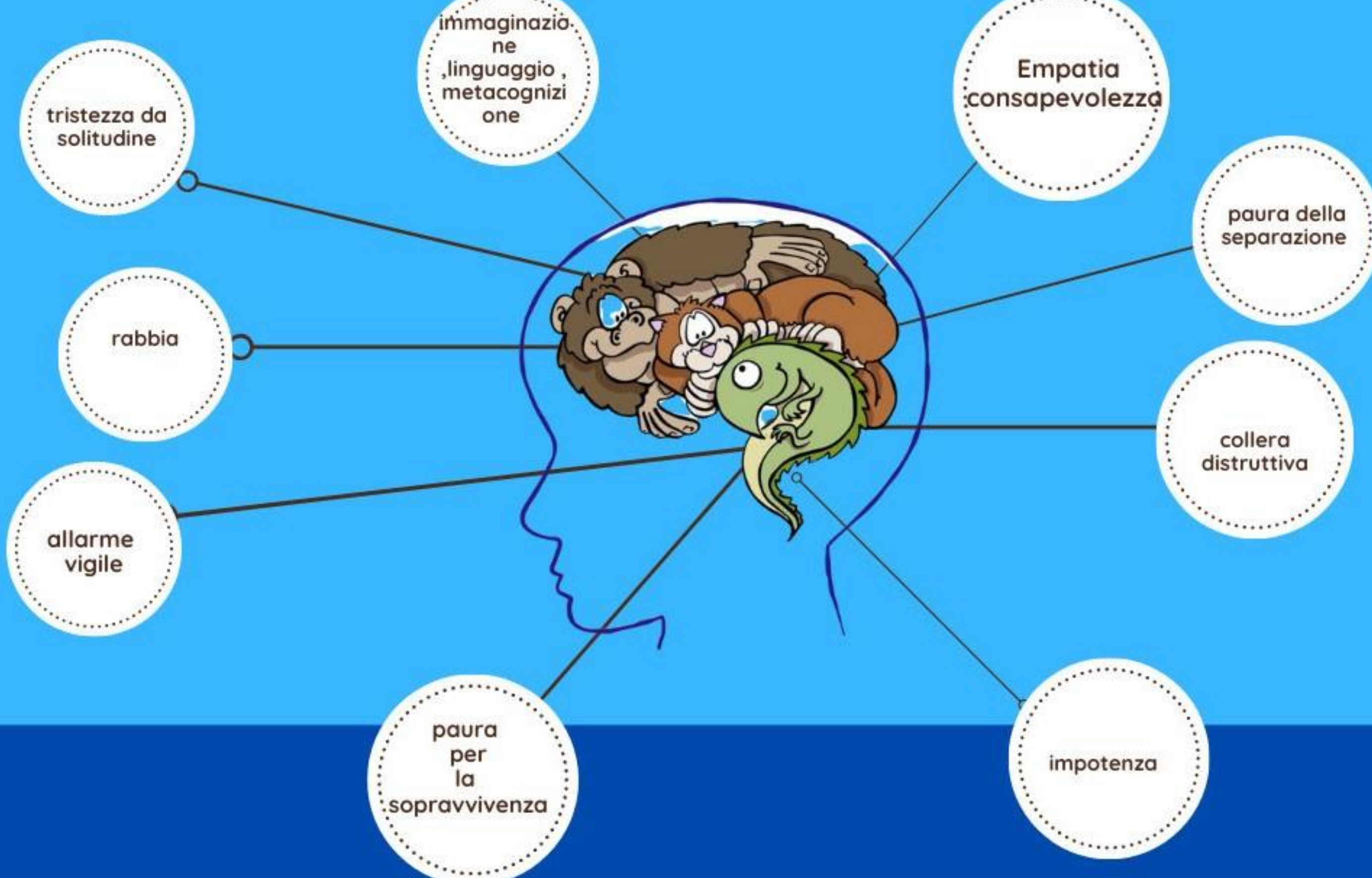


BAMBINI PICCOLI: EMOZIONI GRANDI

dall'età prescolare all'età scolare

Materiale riadattato nell'ambito del progetto METIS dall'equipe di Synesis® Psicologia www.centrosynesis.it-

Fonte originale: Dott.ssa Anna Rita Verardo | Dott.ssa Giada Lauretti-EMDR ITALIA –



BUBBLE BRAIN MAP

Materiale riadattato nell'ambito del progetto METIS
dall'equipe di Synesis® Psicologia www.centrosynesis.it-Fonte
originale: Dott.ssa Anna Rita Verardo | Dott.ssa Giada Lauretti-
EMDR ITALIA –



Pauro del pericolo

**Le reazioni del bambino:
ha lo sguardo sbarrato, si immobilizza,
rifiuta l'offerta di aiuto , spinge via il
genitore , lancia oggetti.**



**Come rispondere :
rimanere calmi, abbassare il tono della voce, mantenere
una giusta distanza, orientarlo al presente e
naturalmente spiegare al bambino/a che siamo li e che è**



Materiale riadattato nell'ambito del progetto METIS
dall'equipe di Synesis® Psicologia www.centrosynesis.it-Fonte
originale: Dott.ssa Anna Rita Verardo | Dott.ssa Giada Lauretti-
EMDR ITALIA –

Pauro della solitudine



I comportamenti nel bambino :

chiama o piange (nel bambino piccolo), segue il genitore (solo con lo sguardo nel bambino piccolo), va o si protende verso il genitore, si aggrappa al genitore



Come rispondere : accogliere con il sorriso, abbracciare, cullare, accarezzare, offrire un rifugio, offrire cibo, riscaldare, ascoltare e comprendere



Materiale riadattato nell'ambito del progetto METIS
dall'equipe di Synesis® Psicologia www.centrosynesis.it-Fonte
originale: Dott.ssa Anna Rita Verardo | Dott.ssa Giada Lauretti-
EMDR ITALIA –

Se chiediamo ad un bambino cosa gli piace fare di più la risposta comune è **giocare**.

il gioco arreca gioia a tutti i mammiferi (Panksepp).

Azzuffarsi, fare la lotta è l'attività più divertente per bambini piccoli e grandi. Il gioco fisico è un diritto di ogni mammifero il sistema del Gioco si concentra nelle regioni cerebrali sottocorticali . Il gioco è un attività di apprendimento sia delle abilità fisiche non sociali ma soprattutto di molte abilità sociali come il corteggiamento, la competizione, la sessualità e persino la genitorialità. Quindi il gioco promuove la capacità di entrare in relazione. I circuiti cerebrali del gioco permettono agli individui di inserirsi nel tessuto sociale che potranno imparare a gestire gli eventi inattesi della vita



I BAMBINI CON SPECIAL NEEDS



i bambini che non possono comunicare le loro emozioni se non con i loro comportamenti o peggio con il ritiro hanno bisogno delle parole !Le figure di riferimento avranno il compito di mettere parole al loro silenzio ed utilizzare gli stessi comportamenti di rassicurazione anche quando non c'è una richiesta esplicita. Spiegare con parole semplici cosa sta accadendo e dare loro sicurezza.

**ogni cambiamento li
disorienta**

**il linguaggio poco
sviluppato non consente di
spiegare e mediare**

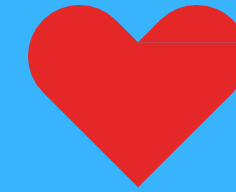
**sentono le emozioni! E' il loro
modo di esprimerle può non
vieni accolto**



LA COMPASSION COME RISORSA PER PROMUOVERE AFFILIAZIONE E CALMA

La ricerca dimostra che la BLS genera un aumento di tono vagale. Numerosi studi mostrano che la compassione verso se stessi e gli altri determina un miglioramento della regolazione emotiva (Petrocchi et al. 2017; Petrocchi e Cheli 2019) ed è un sistema motivazionale umano derivante dall'accudimento. Lo scopo è di aiutare i pazienti a sviluppare maggiore compassione verso di sé, verso gli altri e aumentare la disponibilità ad accettare la compassione da parte degli altri (Petrocchi 2020)

IL RESPIRO DEL CUORE



(Adattamento dell'esercizio "ritmo del respiro calmante" Gilbert 2010)

**Attiva il sistema ventro-vagale del bambino/adolescente e riduce l'arousal.
Attiva la motivazione compassionevole nei confronti delle parti di se stesso che soffrono o che possono aver sofferto.**

"Adesso vorrei fare con te un esercizio che ti aiuterà a rilassarti e a fare amicizia con una parte molto importante di te, il tuo cuore. Sai che il cuore batte per noi dal primo momento in cui siamo nati, ma spesso non gli prestiamo attenzione. Con questo esercizio invece gli vogliamo dire che lo sentiamo e che lo ringraziamo per tutto il lavoro che sta facendo per noi. Quando sei pronto/a chiudi gli occhi o, se preferisci, tienili leggermente aperti" "Prova a diventare curioso/a del tuo respiro in questo momento. Fai attenzione a quanto è veloce... dove lo senti di più nel tuo corpo... forse senti che la tua pancia si muove... oppure senti un po' di fresco quando l'aria entra nel tuo naso e caldo quando l'aria esce dal tuo naso... Tutto quello che senti va bene"

Lasciare che il bambino osservi le sue sensazioni per un minuto e poi...

“Bravissimo! Adesso prova a posare una mano sul tuo cuore. Per qualche istante ascolta semplicemente quello che senti... sicuramente senti che il tuo cuore batte proprio sotto la tua mano... e forse è contento che oggi gli stai prestando un po' di attenzione e vuoi fare amicizia con lui. Adesso forse senti che la tua mano è calda la parte in cui batte il tuo cuore... vorrei che immaginassi che questo calore delle tue mani piano piano raggiunga il cuore e lo circonda come in un abbraccio”



Lasciare che il bambino osservi le sue sensazioni per un minuto

“Prova a rimanere in ascolto di come si sente il tuo cuore quando viene raggiunto da questo calore amichevole che viene dalla tua mano... forse era proprio questo di cui aveva bisogno oggi... forse ci sono stati momenti in cui ha sofferto e si è sentito un po' solo e oggi lo vogliamo far sentire al sicuro. Piano piano senti che il tuo cuore assorbe questo calore, si fa coccolare e nutrire da questo calore e sente che la tua mano lo tiene al sicuro... sente che finalmente avete fatto amicizia e che questo calore lo rende più calmo e più forte”





“Prova a immaginare che piano piano, quando il cuore sente tutto questo calore, diventa più grande, magari di un colore luminoso, come piace a te... il tuo cuore, al sicuro nel calore della tua mano, diventa più forte e più calmo e anche tu ti senti sempre più al sicuro”

“Adesso prova a immaginare che il tuo cuore respiri proprio come te... e mentre tu prendi un bel respiro immagina che l’aria entri proprio all’altezza del cuore e lo faccia respirare... e senti che mentre il tuo cuore respira diventa ancora più calmo, più luminoso e più forte... trova un ritmo che piace al tuo cuore e che lo fa sentire nutrito, rilassato e al sicuro. Quando senti di averlo trovato e che il tuo cuore respira contento, porta le tue mani sulle tue braccia, come se volessi abbracciarti (la mano destra su quella sinistra e viceversa), alzale dando dei piccoli colpetti sulle braccia, in modo alternato”

Il terapeuta fa fare al bambino set brevi e lenti di abbraccio della farfalla e, alla fine di ogni set, chiede come si sente e se nota che le sensazioni piacevoli sono aumentate





“Adesso prova a ringraziare il tuo cuore per tutto il lavoro che ha fatto fino a questo momento e per tutto il lavoro che continuerà a fare da ora in poi. Trova tu le parole che ti sembrano più giuste per ringraziare questo amico prezioso e sussurrare dentro di te in modo che il cuore possa sentirle. Prova a immaginare che il tuo cuore sia contento di sentire queste parole e che sia molto felice di fare questo lavoro per te e ti sorride... riesci ad immaginarlo?”

Quando il bambino riesce ad immaginare questo punto, il terapeuta fa fare al bambino set brevi e lenti di abbraccio della farfalla e, alla fine di ogni set, chiede come si sente e se nota che le sensazioni piacevoli sono aumentate



“Quando vuoi lentamente puoi aprire gli occhi” (Petrocchi 2020)



“Teniamoci in contatto”
La vicinanza protettiva ai tempi della pandemia
COVID-19

QUESTIONARIO DI AUTO-SOMMINISTRAZIONE SULLA GENITORIALITÀ PER GLI OPERATORI SANITARI
Dott.ssa Giada Lauretti e Dott.ssa Anna Rita Verardo
Associazione EMDR Italia

Come ha reagito all'inizio mi* figli* alla comunicazione della distanza che avremmo dovuto mettere tra di noi?

- Sembrava indifferente
- Ha manifestato un pianto inconsolabile e/o rabbioso nei miei confronti
- Ha pianto, ma poi si è lasciata* rassicurare dalle mie parole
- Sembrava scioccat*/spaventat*
- Ha manifestato una forte preoccupazione per la mia salute

Nell'ultima settimana, come si comporta mi* figli*, ogni volta che comunichiamo a distanza...

- Sembra indifferente
- Ogni volta piange o si mostra arrabbiat*
- È tranquill* e ha un atteggiamento ottimista/gioioso
- Sembra assente, con la mente assorbita da qualcos'altro
- Dimostra di essere molto preoccupat* per me

All'inizio del periodo di distanza tra noi, ha manifestato durante il giorno

- Paura e allarme e/o ansia, agitazione e irrequietezza motoria
- Incubi notturni e/o disturbi del sonno (risvegli frequenti, insonnia, dormiva troppo, manifestava sonnambulismo)
- Non ha mangiato o ha mangiato troppo
- Ha presentato problemi intestinali
- Crisi di rabbia e/o aggressività
- Comportamenti punitivi nei confronti miei e/o di noi genitori
- Momenti di estraniamento con sguardo perso nel vuoto o appariva confus*
- Tristezza, apatia e disinteresse per le precedenti attività (gioco, hobbies, studio, relazioni sociali)
- Distacco emotivo e indifferenza per la situazione familiare
- Sentimenti di disperazione e/o crisi di pianto inconsolabile
- Atteggiamenti di sfida
- Tranquillità per la maggior parte del tempo

SE MI* FIGL* HA PIÙ DI 6 ANNI...

- Vergogna per la condizione familiare diversa rispetto ai coetanei e per il rischio di contagio
- Invidia verso i coetanei
- Disprezzo per i coetanei o verso di me
- Senso di superiorità rispetto ai coetanei per il mio ruolo in questa situazione
- Angoscia di morte (mia, sua o dei nostri familiari) e/o ansia per il futuro

SE MI* FIGL* HA MENO DI 6 ANNI...

- Iperattività o eccitazione generalizzata/euforia
- Ha presentato pavor nocturnus (urla spaventat* nella notte, ma non sembra cosciente)

SE MI* FIGL* È ADOLESCENTE...

- Ostilità e ribellione incontrollate nei confronti miei e/o di noi genitori (per es. minacciando di andarsene e/o insultando e/o scagliando e distruggendo oggetti)
- Ha compiuto gesti pericolosi (minacciato di togliersi la vita, ha avuto gesti auto-lesionistici come tagliarsi o assumere farmaci in quantità abbondanti)
- Si è rinchius* in camera

All'inizio del periodo di distanza tra noi, mi* figli* ha utilizzato di più queste strategie

- Assorbimento totale in attività di gioco, di studio oppure nella tecnologia e nei social network e/o atteggiamento indipendente
- Manifestazioni emotive molto intense, quasi esasperate e/o rifiutava le proposte di interagire con me a distanza
- Lamentosità e capricci per qualsiasi cosa
- Verbalizzazione delle proprie emozioni negative e delle proprie preoccupazioni con richiesta di aiuto e successivo raggiungimento di uno stato di calma, con ritorno alle normali attività quotidiane o impegno in attività nuove
- Comportamenti caotici e poco finalizzati al raggiungimento di obiettivi, inconcludenti, sconvolgimento di orari e abitudini
- Assunzione di un ruolo direttivo in famiglia e/o nei miei confronti con richieste eccessive (rispetto a comportamenti, attenzioni, regali)
- Comportamenti di accudimento nei confronti miei e/o di noi genitori (preparava il pasto, riordinava per noi, disinfettava, esprimeva parole di conforto e rassicurazione verso di me/noi genitori)

Nell'ultima settimana, ha manifestato durante il giorno

- Paura e allarme e/o ansia, agitazione e irrequietezza motoria
- Incubi notturni e/o disturbi del sonno (risvegli frequenti, insonnia, dorme troppo, è sonnambulo)
- Si rifiuta di mangiare o mangia troppo
- Ha presentato problemi intestinali
- Difficoltà di concentrazione
- Crisi di rabbia e/o aggressività
- Comportamenti punitivi nei confronti miei e/o di noi genitori
- Momenti di estraniamento con sguardo perso nel vuoto o appare confus*
- Tristezza e apatia e disinteresse per ogni attività
- Sentimenti di disperazione e/o crisi di pianto inconsolabile
- Distacco emotivo e indifferenza per la situazione familiare
- Atteggiamenti di sfida
- Tranquillità per la maggior parte del tempo

SE MI* FIGL* HA PIÙ DI 6 ANNI...

- Vergogna per la condizione familiare diversa rispetto ai coetanei e per il rischio di contagio
- Invidia verso i coetanei
- Disprezzo per i coetanei o verso di me
- Senso di superiorità rispetto ai coetanei per il mio ruolo in questa situazione
- Angoscia di morte (mia, sua o dei nostri familiari) e/o ansia per il futuro

SE MI* FIGL* HA MENO DI 6 ANNI...

- Iperattività o eccitazione generalizzata
- Lamentele per disturbi fisici (mal di testa, mal di pancia, dolori vari)
- Comportamenti regressivi (per es. piange ogni volta che vado al lavoro, fa pipì a letto, ha di nuovo paura del buio, torna a succhiare il pollice, deve dormire di nuovo con un genitore vicino)
- Presenta pavor nocturnus (urla spaventato nella notte, ma non sembra cosciente)
- Ha delle paure che prima non aveva (per es., ha paura di andare in bagno da sol* o ha paura di alcuni rumori o di alcune fiabe o cartoni animati)

SE MI* FIGL* È ADOLESCENTE

- Ostilità e ribellione incontrollate nei confronti miei e/o di noi genitori (per es. minacciando di andarsene e/o insultando e/o scagliando e distruggendo oggetti)
- Compie gesti pericolosi (minaccia di togliersi la vita, ha gesti auto-lesionistici come tagliarsi)
- Ha cominciato a non mangiare e perdere peso o a mangiare e vomitare
- Ha sviluppato dipendenza per internet, videogiochi e/o siti pornografici
- Ha chiuso i rapporti con i suoi amici
- Non vuole uscire più dalla sua camera
- Si rifiuta di partecipare alle lezioni in remoto

Nell'ultima settimana, mi* figli* ha utilizzato di più queste strategie

- Assorbimento totale in attività di gioco, di studio oppure nella tecnologia e nei social network e/o presa di distanza da me
- Manifestazioni emotive molto intense, quasi esasperate e/o rifiuto di interagire con me
- Lamentosità e capricci per qualsiasi cosa
- Verbalizzazione delle proprie emozioni negative e delle proprie preoccupazioni con richiesta di aiuto e successivo raggiungimento di uno stato di calma, con ritorno alle normali attività quotidiane o impegno in attività nuove
- Comportamenti caotici e poco finalizzati al raggiungimento di obiettivi, inconcludenti, sconvolgimento di orari e abitudini
- Assunzione di un ruolo direttivo in famiglia e/o nei miei confronti con richieste eccessive (rispetto a comportamenti, attenzioni, regali)
- Comportamenti di accudimento nei confronti miei e/o di noi genitori (prepara il pasto, riordina per noi, disinfetta, esprime parole di conforto e rassicurazione verso di me/noi genitori)
- Evitamento dell'argomento (non vuole parlare della pandemia, della mia distanza, del futuro ritorno alla normalità, non vuole ascoltare le notizie)

Quando dovevo comunicare a mi* figli* che saremmo stat* a distanza, mi sentivo...

Allarmat*/impaurit*/in ansia

Arrabbiat*

Confus*

Impotente

Congelat*

Estraniat*

Triste e/o per il senso di solitudine

Disperat*

Indifferente/distaccat*

Fiduciosa e ottimista

Di fronte alle reazioni di mi* figli* mi sento...

Allarmat*/impaurit*

Arrabbiat*

Confus*

Impotente

Congelat*

Estraniat*

Frustrat*/annoiat*

Disperat*

Indifferente/distaccat*

Preoccupat*/in ansia

In colpa

Umiliat*/disprezzat*

Fiducios* e ottimista

Compassionevole e intenerit*

Amorevole

Orgoglios*

Con mi* figli* utilizzo di più queste strategie

- Prendo le distanze da lui/lei per non far* soffrire di più
- Evito di parlare della distanza, della pandemia e lo/la distraigo parlando sempre di altro e convincendol* a giocare, studiare fare altro
- Mi esaspero e perdo la pazienza, senza riuscire a calmarmi, né a calmarl*
- Mi lamento di come si comporta
- Utilizzo sempre strategie diverse e nessuna sembra funzionare
- Divento molto autoritari*, prendo il controllo e gli/le do ordini precisi
- Perdo il controllo e lo insulto
- Ascolto cosa ha da dirmi ed empatizzo con lui/lei cercando di rassicurarl*
- Ascolto le sue richieste/domande e rispondo in modo chiaro e sincero, fornendo spiegazioni
- Faccio dei gesti carini per lui/lei che possano sostituire le coccole e far* sentire amat* anche a distanza

PER I GENITORI

Se la maggior parte delle risposte sono nell'area verde, probabilmente il legame di attaccamento con su* figli* è sicuro e possedete buone strategie per affrontare e superare questa situazione e per regolare le emozioni negative.

Se la maggior parte delle risposte sono nell'area azzurra probabilmente il legame tra lei e su* figli* necessita di diventare più sicuro, poiché le strategie per affrontare questa situazione di distanza e le relative emozioni negative possono portarvi ad accantonare i problemi e a distrarsi con altro oppure ad incrementare la paura e la rabbia in un circolo vizioso. Tutto questo non vi aiuta ad elaborare ciò che vi sta accadendo. Può provare a mettere in atto le strategie indicate nelle domande dell'area verde e a rifare il questionario dopo 2 settimane. Se non sarà cambiato nulla, potrebbe chiedere l'aiuto di un esperto. Se le risposte invece saranno nell'area verde, vorrà dire che state andando verso la sicurezza. Se la maggior parte delle risposte sono nell'area gialla lei e su* figli* avete attraversato o state attraversando una situazione traumatica, che può ostacolarvi nel superare quanto vi sta accadendo e nel padroneggiare gli eventi e gestire le emozioni negative.

Se le risposte sono nell'area gialla nelle domande che si riferiscono all'inizio del periodo di distanza/trauma, ma non sono più nell'area gialla nell'ultima settimana, vuol dire che lei è riuscit* a gestire l'impatto traumatico e può provare a ripetere il questionario dopo 2 settimane per confermare i risultati. Se le risposte sono sempre nell'area gialla anche nelle domande che si riferiscono all'ultima settimana, allora si tratta di una situazione che merita attenzione: avete bisogno dell'aiuto di un esperto.

PER I CLINICI

Se la maggior parte delle risposte sono nell'area verde, probabilmente il legame di attaccamento è sicuro e genitore e bambin* possiedono buone strategie di coping e di regolazione emotiva. Il bambin*/ragazz* elaborerà la nuova situazione.

Se la maggior parte delle risposte sono nell'area azzurra probabilmente lo stile di attaccamento è insicuro e le strategie di regolazione emotiva sono in eccesso o in difetto. Situazione che va monitorata.

Se la maggior parte delle risposte sono nell'area gialla la diade genitore/figli* è nella dimensione traumatica, che può portare alla disregolazione emotivo-comportamentale e alla disorganizzazione dell'attaccamento, situazione che andrebbe presa in carico. Lo stile attaccamento insicuro e la disorganizzazione possono essere precedenti alla situazione in corso o cominciare a prendere forma in seguito alla situazione di distanza che funge da trigger.

Per discernere meglio tra queste due eventualità, si può fare il confronto tra le domande che si riferiscono all'inizio del periodo di distanza e le domande che si riferiscono al periodo dell'ultima settimana.



**KEEP
CALM**

E AIUTAMI A CRESCERE



Dammi delle regole
(non troppe)

Comunicale in modo chiaro

Premiami se le rispetto



**e quando non le
rispetto...**



**NON
URLARE!!!**



**SEI TU CHE
URLI!**

#

!

arriva la crisi...

A volte qualcosa mi fa perdere il controllo

1

Restami vicino ma non mi toccare

2

Controlla che l'ambiente sia sicuro per me

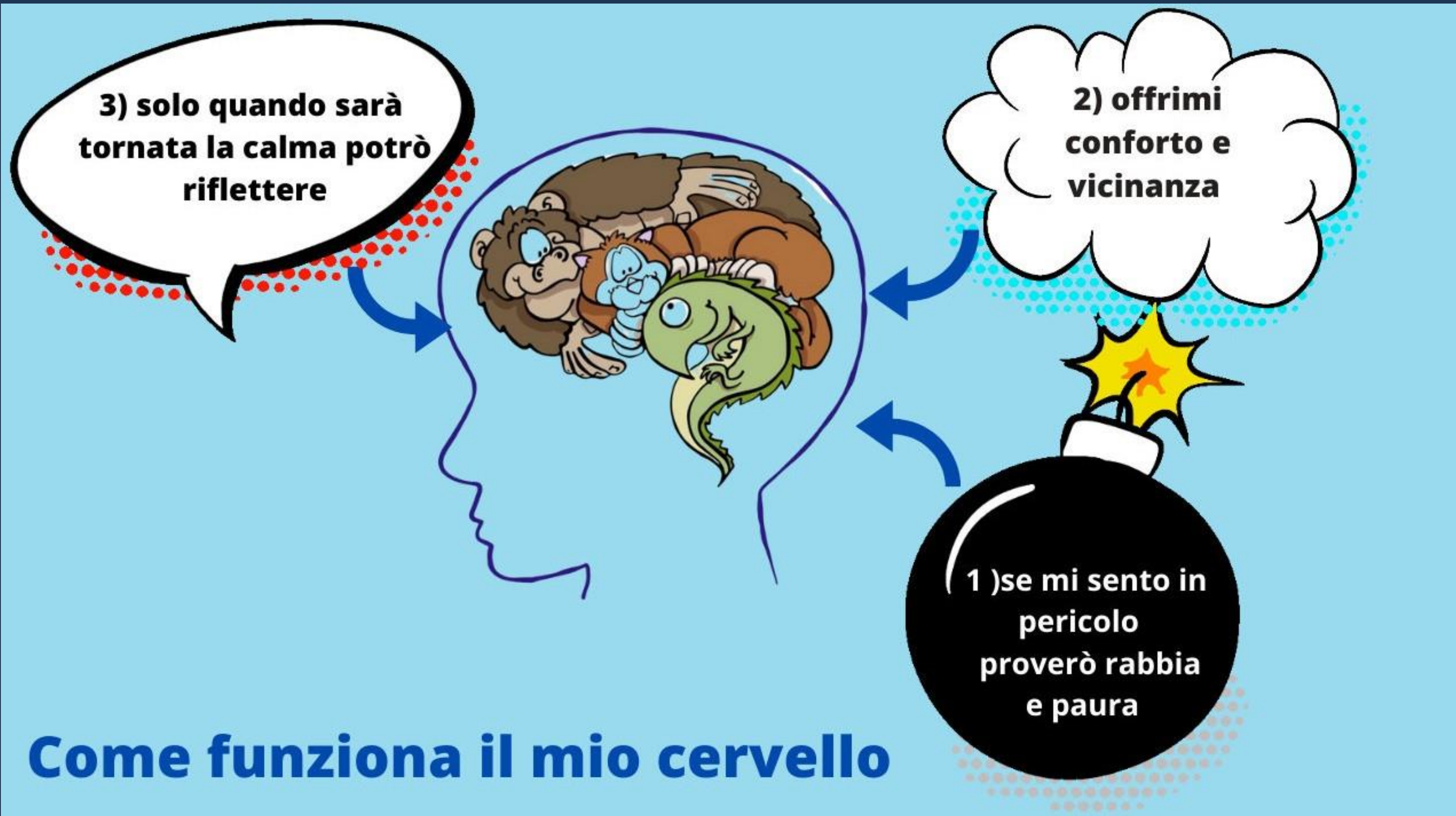


3

Parlami con tono di voce calmo e avvicinarti lentamente

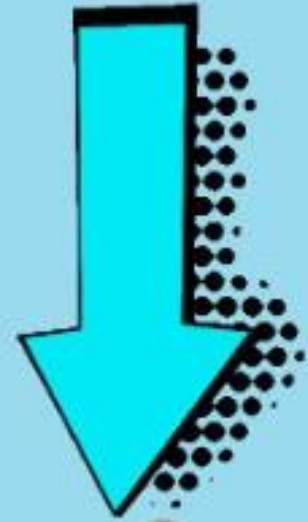
Non riesco a pensare e la testa mi esplode





**Sei tu la mia corteccia:
aiutami a riflettere**

**imparerò
da te**



**la parte emotiva è delicata, e la corteccia come le dita di una
mano la custodisce e la protegge . Riflettere calma la paura !**

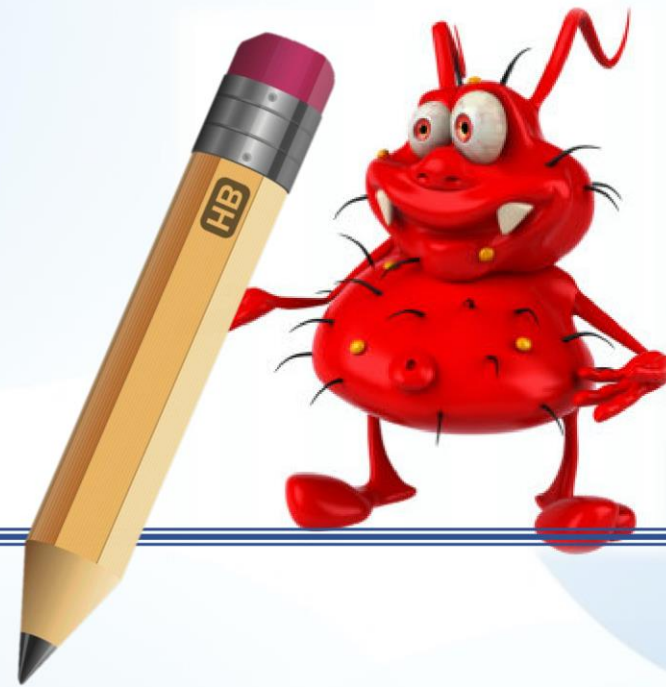


Ricorda:

SOLO SE MENTE E
CUORE SAPRANNO
PARLARSI
POTREMO
VINCERE LA
PAURA

Dìsegna:

La cosa peggiore per te in questo momento



ATTIVITA' CONSIGLIATE

In caso di segnali di allarme o semplicemente per aiutare i bambini a superare i momenti difficili

Materiale riadattato nell'ambito del progetto METIS
dall'equipe di Synesis® Psicologia www.centrosynesis.it-Fonte
originale: Dott.ssa Anna Rita Verardo | Dott.ssa Giada Lauretti-
EMDR ITALIA –

Qualí sono le emozioni
che proví piú spesso
in questo período





Scrivi le 5 cose più brutte di questo periodo e le 5 più belle

belle

brutte

COSA PENSÍ SU DÍ TE

- lo non sono al sícuro
- lo sono ín perícolo
- lo non sono líbero
- lo non vado bene
- lo sono solo
- lo non posso fare níente
- lo sono díverso dagli altri
- lo non ríesco a concentrarmí

Hai perso qualcuno di
caro in questo periodo ?



Come ti senti ?



Cosa vorresti dire alla tua persona cara?

Puoi scrivere qui un messaggio

POSTCARD

Materiale riadattato nell'ambito del progetto METIS dall'equipe di Synesis® Psicologia www.centrosynesis.it-Fonte originale: Dott.ssa Anna Rita Verardo | Dott.ssa Giada Lauretti-EMDR ITALIA –

Scrivi un messaggio ad un altro bambino nel mondo che sta vivendo la stessa cosa



A young girl and a man are sitting at a desk with an open book. The girl is on the left, looking down at the book with a distressed expression, her hand resting on her head. The man is on the right, looking at the book with a frustrated expression, his hand resting on his forehead. The background is a simple room with a window and a shelf.

GENITORI IN DAD – Piccolo manuale di sopravvivenza

Genitori vs tecnologia

- ❖ Per fare lezione e condividere i materiali si usano diversi spazi virtuali e di condivisione dove è possibile caricare documenti, immagini, video, spiegazioni e link (es. Weschool, Padlet, Jitsi Meet...)
- ❖ All'inizio la novità è stata accolta con entusiasmo dai bambini, anche se erano in difficoltà con l'uso delle piattaforme
- ❖ Molti genitori a lavoro volta si sono trovati in grande difficoltà per capire il funzionamento delle piattaforme, specie nelle prime settimane!



Più piccoli, più supporto



- ❖ Una grande differenza nell'adattarsi alla nuova tecnologia da usare a distanza è **dettata dall'età**
- ❖ Specialmente i più piccoli necessitano di più supporto!
- ❖ Non è un problema legato ai materiali usati o al bambino ma alla mancanza fisica dell'insegnante che faccia da guida
- ❖ Acquisire competenze di base (es. imparare a scrivere) per i bambini dei primi anni della primaria diventa più complicato a distanza

Genitori-insegnanti

- ❖ Il rapporto genitori-insegnanti è fondamentale, specie per i bambini della scuola primaria
- ❖ Alcuni insegnanti cercano di andare incontro agli insegnanti con spiegazioni interattive
- ❖ In altri casi però, dove la dad diventa una lista di compiti da svolgere, **il genitori si vede costretto ad assumere il ruolo di maestro.**



Più figli, più caos

- ❖ Le famiglie con più figli in età scolare hanno una situazione ancor più complessa
- ❖ I bambini si disturbano a vicenda, ancora peggio se il pc di casa poi è uno solo!
- ❖ Chi ha più figli vede triplicare il proprio impegno di «insegnante improvvisato»



Attenzione in calo



- ❖ Seguire le lezioni sullo schermo è difficile, specie per i bambini della scuola primaria che si distraggono facilmente
- ❖ Si sente la **mancanza dell'insegnante e dell'ambiente scolastico**
- ❖ Usando metodi tradizionali (es. lezioni frontali) a distanza l'attenzione cala in fretta.
- ❖ Usando, invece, **metodi interattivi di apprendimento**, coinvolgendo i bambini, si ottengono risultati migliori!

I grandi esclusi

- ❖ **La DAD aumenta il divario** tra coloro che sono in difficoltà e quelli che hanno del supporto dalla famiglia
- ❖ Per le insegnanti di sostegno **seguire il proprio allievo attraverso video diventa complicato** (si riduce la relazione educativa)
- ❖ Nonostante le difficoltà il sostegno educativo a distanza è meglio che non fare nulla!



E se mancano gli strumenti?

- ❖ La carenza di strumenti necessari è una delle questioni più rilevanti
- ❖ Molti alunni hanno problemi legati agli strumenti (pc/tablet, connessione, stampante)
- ❖ I problemi con videolezioni portano in alcuni casi a rinunciare all'uso di tale modalità, riducendosi ad invio di compiti e schede da compilare



I consigli per i genitori

1-Preparare un ambiente ordinato **lontano da fonti di distrazione!**



I consigli per i genitori

2-Scandire gli orari della giornata con abitudini fisse



I consigli per i genitori – 3-attività motoria

Dedicare tempo all'attività motoria, anche insieme ai vostri bambini...

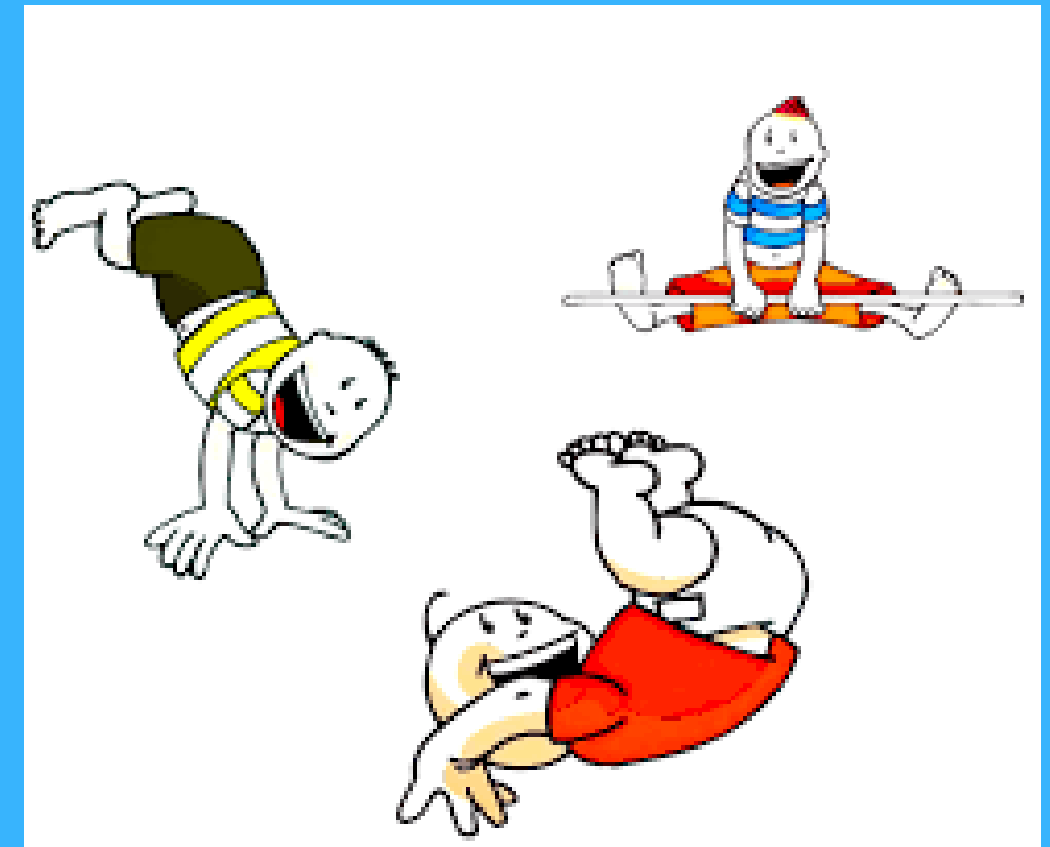


I bambini dovrebbero svolgere almeno **60 minuti di attività motoria** di intensità moderata-vigorosa ogni giorno, integrata ad **attività fisica in grado di rafforzare scheletro e muscolatura almeno tre volte alla settimana.**

Sono queste **le indicazioni del ministero della Salute.**

I consigli per i genitori – attività motoria

- ✓ Ma in un periodo di quarantena mantenere questo stile di vita non è semplice e spesso passa in secondo piano.
- ✓ I parchi e le palestre sono inaccessibili e lo spazio concesso per l'attività sportiva è molto limitato.
- ✓ Non dimentichiamo però che la riduzione del tempo all'aria aperta e dell'attività fisica rischia di indebolire il sistema immunitario di adulti e bambini: un motivo valido per mettere lo sport come priorità, o almeno allo stesso livello di studio e compiti.



I consigli per i genitori – attività motoria

- ✓ Non lasciamo che l'attività fisica diventi sporadica e casuale; inseriamola nel piano della giornata!
- ✓ Ad esempio potremmo programmare **30 minuti la mattina prima dei compiti** e altri **30 a metà pomeriggio**
- ✓ Anche grazie alla rete possiamo trovare tante attività come **babydance, yoga bimbi, esercizi Zumba o ballo etc.**
- ✓ Per attività fisica si intende gioco, esercizio fisico strutturato, sport e, non dimentichiamolo, anche attività quotidiane come le pulizie di casa



I consigli per i genitori – attività motoria

- ✓ Se abbiamo uno spazio fuori, usiamolo il più possibile!
- ✓ All'aperto le possibilità sono infinite e il tempo trascorso all'aria aperta non è mai troppo



- ✓ In alternativa anche in casa possiamo affidarci ad attività semplici
- ✓ Possiamo informarci per semplici attività strutturate e consigli pratici su giochi da fare con i nostri bambini in casa

Alcune testimonianze...

Un incubo tra lezioni, compiti e chat

*«La mia giornata è piena. Sveglia presto, colazioni, casa e via con la dad di due bambini alle elementari. **Se sono in dad non posso lavorare.***

Quindi lavoro la sera fino a tardi o nella pausa pranzo, dopo ovviamente cucinato, sistemato cucina ecc..

quindi posso dire non essere in smart w. ma in dad.

*Finita la dad ci sono da scaricare i compiti, svolgerli e caricarli sulla piattaforma. **Tutto ciò che non hanno***

***capito va spiegato nuovamente.** Il tutto contornato da vari avvisi delle tue chat di classe. E' un incubo.»*

Claire, 44 anni, Bologna

Alcune testimonianze...

Il mio lavoro? Lo finisco di notte

*«Sveglia presto e inizio delle lezioni in DaD di mio figlio alle 8:20, dopo avere fatto colazione e riordinato velocemente le camere. A quel punto inizio a lavorare anch'io, in smart working e a monitorare che ad ogni cambio di lezione mio figlio si colleghi e che **durante le lezioni non passi a guardare video su YouTube o a giocare a Minecraft**. Ha dodici anni, è in seconda media. Nel frattempo faccio call, video-call e porto avanti il lavoro. Si pranza presto (12:30) per rispettare gli orari della scuola. Qualche volta io pranzo con un toast davanti allo schermo perché capita di avere riunioni virtuali durante l'orario del pranzo. Alle 15:30 finiscono le lezioni in DaD e iniziano i compiti. Mio figlio ha disturbi di apprendimento e difficoltà emotive perciò lo devo seguire il più possibile. Sono riuscita ad organizzarmi anche con una tutor un paio di volte a settimana. **Quel che non riesco a fare per il mio lavoro di giorno, lo concludo di notte, a volte andando avanti fino all'una o alle due**. Il padre di mio figlio non sta con noi [...]. Capisco bene che sia necessario per tutelare la salute di tutti ma dopo un anno così è davvero davvero dura.»*

Monia, 47 anni, Milano

Alcune testimonianze...

Non solo mamme: io, papà in dad

*«Non ci sono solo le mamme in DAD, ma anche i papà. E per fortuna. Sì, sono un papà in DAD, nostro figlio fa la prima elementare e in smartworking e ciò mi permette di seguire con più serenità mio figlio in questa tortuosa montagna russa, dalla quale non ci fanno scendere. **Quella che esce per andare a lavoro è mia moglie**, bancaria, è un'eccezione, va raccontata, sicuramente in minima parte in questo Paese troverete padri a casa e madri a lavoro, ma esiste anche questo spaccato e va raccontato, va detto, rispettando a pieno la figura della mamma e bistrattando meno quella del papà, partendo dal presupposto che **noi siamo genitori, siamo una famiglia, siamo una squadra e ci aiutiamo e ci supportiamo**, ci alterniamo e siamo in grado di sostituirci in tutto e per tutto. Da domani la scuola a Bari chiude fino al 6 aprile e ci ritroveremo di nuovo davanti ad uno schermo, a lottare, a vivere la quotidianità alterata, anelando quei momenti di emancipazione che i nostri figli possono vivere solo in presenza e a scuola, **alla ricerca di se stessi come individui e uomini liberi**. Chissà quando, in attesa che si prendano decisioni serie e precise sulla scuola e non scaricando la responsabilità sulle famiglie, sui dirigenti e insegnanti.»*

Giovanni, 36 anni, Bari

Alcune testimonianze...

Mia figlia mi chiama durante le call

*«Per me lo smart working è una fortunata realtà da diversi anni. Casa diventa il luogo di lavoro, il tuo ufficio. Ci vuole molta autodisciplina ma è una realtà che io sempre apprezzato molto... fino all'arrivo dello «tsunami» DAD: ecco che il mio luogo di lavoro si è improvvisamente popolato di 2 figli di cui una alle elementari: **fine della pace**. Quel luogo così tranquillo si è improvvisamente trasformato in una Babele super popolata. Problemi di accesso alle varie piattaforme, di connessione, di gestione del dispositivo a sua disposizione che la piccola di casa non sempre riesce a risolvere da sola. **«Mamma, il link non funziona»**, **«mamma, il tablet è scarico»**, **«mamma la connessione va e viene»**, **«mamma, la maestra non mi sente»**. La vedi sbucare alle tue spalle durante le call di lavoro, magari in video. La senti quella vocina timida giù dalle scale che chiama «Mamma», sempre più forte perché non trova risposta perché magari sono impegnata in riunione. Mica è colpa sua, povera. Si stabilisce allora **un piccolo regolamento interno**: «Amore mi chiami solo se senti che non sto già parlando con altre persone e bussì alla porta prima di entrare». A volte funziona, a volte no. A volte riesci a far capire che non si può mettere a giocare con i due cani creando il pandemonio in casa o che tenere il volume della tele a livelli da sala cinematografica non si fa, a volte no. Nel frattempo aspetto pazientemente che questo delirio passi, che si possa tornare tutti alla vita di prima. Anche il modem di casa, sovraccarico di lavoro ed esausto, lo desidera tanto.»*

Chiara, 46 anni, Roma

Materiale riadattato nell'ambito del progetto METIS
dall'equipe di Synesis® Psicologia www.centrosynesis.it-Fonte
originale: Dott.ssa Anna Rita Verardo | Dott.ssa Giada Lauretti-
EMDR ITALIA –

Alcune testimonianze...

Ho cambiato gli orari al lavoro (ma è difficile)

*«Per fortuna ho dei datori di lavoro comprensivi che mi hanno concesso un cambio orario: ora **mi alzo alle 6, lavoro dalle 6:30 alle 10:30**. La prima figlia ha 8 anni e fa 4 ore di dad al giorno dalle 8:15 alle 12:15. La seconda figlia ha 3 anni e riesco a stare con lei dalle 10:30 alle 13:00. Poi dalle 13:00 alle 15:00 torno al lavoro, mentre la maggiore fa i compiti. Finito il mio lavoro seguo la maggiore inviando anche i compiti fatti alle insegnanti, pulisco casa, seguo la minore. Ed è subito sera: cena, sistemazione cucina, docce e messa a letto. Alle 10 spengo la luce e il giorno dopo si ricomincia. **Mentre lavoro spesso la piccola mi chiede di essere tenuta in braccio o di giocare**, non è sempre facile gestirla. Siamo al quinto giorno di dad ma la stanchezza da parte mia è già troppa, non so quanto e come resisterò. E le bimbe ogni giorno chiedono quando potranno tornare in presenza, spezzandomi il cuore.»*

Barbara, 42 anni, Bergamo

Alcune testimonianze...

Faccio l'equilibrista (e sono esausta)

*«Da maniaca dell'organizzazione, **la giornata è stata suddivisa in 2**: mattina in smart working con il primogenito che frequenta la 1 elementare, pomeriggio in ufficio fino alle 7 per cercare di recuperare il più possibile, la babysitter di pomeriggio segue il primo e il secondo che rientra dal nido alle 13.30. Niente nonni, marito che lavora a 45 minuti di macchina, senza smart working. Sembra perfetto organizzato così, ma in realtà è **un gioco da equilibrista, con anche un impegno economico non indifferente**. Mi sento esausta dopo una settimana, vivo con la perenne sensazione di fare male tutto e con la paura di perdermi qualcosa di importante. Il lavoro in capo alle famiglie in 1 elementare è smisurato: 10 ore di DAD + compiti + 17 ore di attività asincrone. Non c'è molto da dire, come l'anno scorso, nessuno si cura degli impatti di certe decisioni. La nostra provincia è arancione scuro, scuole chiuse ma tutto il resto aperto, non meraviglia che i contagi non scendano, noi madri sbroccheremo ma supporteremo e andremo avanti per i nostri figli, per le nostre famiglie, ma tutte noi in un modo o in un altro ci rimetteremo di salute.»*

Daniela, 42 anni, Fent

Materiale riadattato nell'ambito del progetto METIS
dall'equipe di Synesis® Psicologia www.centrosynesis.it-Fonte
originale: Dott.ssa Anna Rita Verardo | Dott.ssa Giada Lauretti-
EMDR ITALIA –

Alcune testimonianze...

Io e mia moglie ci dividiamo i compiti

«Con mia moglie ci dividiamo i compiti e quando mia moglie è al lavoro, io sto con mio figlio grande. Le giornate sono stravolte, si ha sempre l'impressione di non fare abbastanza, vuoi per il lavoro, vuoi per i figli. **La DAD la vivono meglio i nostri figli di noi**, forse perché noi abbiamo più la consapevolezza di cosa gli sta sfuggendo dalle mani. Vedere bambini in video che piangono e genitori che fanno fatica ad aiutarli perché oltre tutto il resto, ci sono anche i figli più piccoli, fa malissimo. La giornata comincia presto, la DaD è alle 8 e 15 e dura due ore. Quindi un occhio va al mio computer e tutti e due a mio figlio e al suo. Si sta attenti che segua, che accenda il microfono quando è il momento e che, soprattutto, lo spenga una volta finito di parlare (altrimenti è un disastro). Poi gli si dà un attimo di libera uscita, fatto di cartoni, video o videogiochi, nostro malgrado. **Ma bisogna assolutamente lavorare**. Un po' di compiti, nuovamente lavorando nel mentre e poi si prepara il pranzo (sempre prima del solito) e si mangia io lavorando e lui con me al mio fianco, contento di essere a casa. Poi, finita la pausa pranzo lavorativa, ancora i compiti se ci sono e di corsa a lavorare, cercando di comprimere tutte le cose da fare nel minor tempo possibile. **Rimane indietro ovviamente tutto il resto** (la cura della casa, la corsa, tutto quello che non è strettamente necessario) ma l'importante è che non rimangano indietro loro, perché tutto questo non è colpa loro. La sera, si gioca, ovviamente, non può essere altrimenti. **E poi si è distrutti. Letteralmente**. Ma una volta che dormono, ci si guarda in faccia con mia moglie e le parole sono semplici: «Ce la faremo, insieme, anche questa volta».

Matteo, 40 anni, Cura Carpignano

Materiale riadattato nell'ambito del progetto METIS
dall'equipe di Synesis® Psicologia www.centrosynesis.it-Fonte
originale: Dott.ssa Anna Rita Verardo | Dott.ssa Giada Lauretti-