

EVENTO PSICOEDUCATIVO ONLINE

ASPETTI PSICOLOGICI E CONSEGUENZE DEL COVID-19 E LOCKDOWN IN ETÀ EVOLUTIVA

Come aiutarci ad accompagnare al meglio i nostri bambini



Martedì **12 gennaio 2021** | 20.45

ASPETTI PSICOLOGICI E CONSEGUENZE DEL COVID-19 E LOCKDOWN IN ETA' EVOLUTIVA

Come aiutarci ad accompagnare al meglio i nostri bambini



Presentazione : Dott.ssa Giada Maslovaric
giada.maslovaric@gmail.com

Covid-19 Psiche e Trauma

Trauma psichico: ferita dell'anima

Interruzione/rottura della linea del tempo: vita pre-covid e post-covid

Frammentazione, confusione, disorientamento, irritabilità, angoscia



Coronavirus

Dolore e trauma non solo negli individui e nelle famiglie (persone care malate) ma anche nel gruppo e nella comunità. Dalla propria città, alla propria regione, alla propria nazione per arrivare al Mondo



Eventi Traumatici

- ❖ Sono improvvisi e inaspettati (nel Covid-19 questa criticità ad oggi è talvolta legata all'evoluzione clinica di alcune persone Covid positive)
- ❖ Travolgono la nostra sensazione di controllo
- ❖ Comportano la percezione di una minaccia potenzialmente letale
- ❖ Possono comprendere perdite emotive o fisiche
- ❖ VIOLANO I PRESUPPOSTI SU COME FUNZIONA IL MONDO:

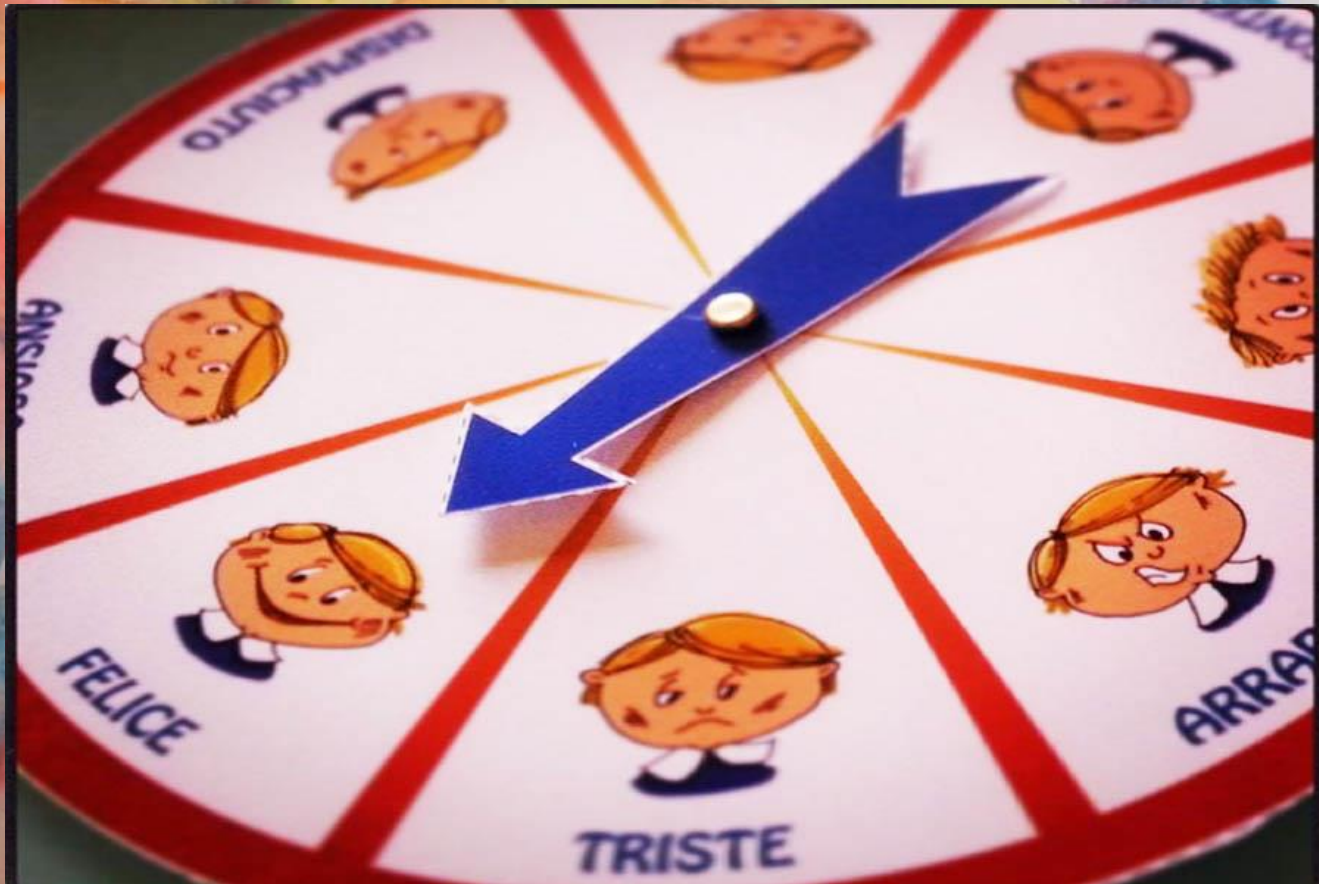
“Questa cosa non doveva accadere”

Reazione emotive dei bambini

Le reazioni dipendono da:

- ✓ Età
- ✓ Come affrontano la situazione le persone a lui vicine:
attaccamento come fattore di protezione
- ✓ Personalità
- ✓ Tradizioni culturali/religiose
- ✓ In che momento di vita è il bambino/ragazzo?
- ✓ Ha attraversato altri eventi traumatici di vita/luttuosi?

Emozioni al tempo del Covid-19



COLPA

PAURA

VERGOGNA

ANSIA

RABBIA



Covid-19 età evolutiva

Ricerca Gaslini

- **6.800 cittadini** da tutta Italia, di cui quasi la metà (3.245) con figli minorenni a carico. Il 64,7% delle persone che ha compilato il campione è di **sexso femminile**, con un età media che si colloca nella fascia dei 40-45 anni.
- **GLI EFFETTI SUI BAMBINI E I RAGAZZI** – Dall'analisi è emerso che nel **65%** e nel **71%** dei bambini con età **rispettivamente minore o maggiore di 6 anni** sono insorte **problematiche comportamentali e sintomi di regressione**. Per quel che riguarda i bambini al di sotto dei sei anni, i disturbi più frequenti sono stati l'aumento dell'irritabilità, disturbi del sonno e disturbi **d'ansia** (inquietudine, ansia da separazione). Nei bambini e adolescenti (età 6-18 anni) gli effetti più frequenti sono stati i disturbi d'ansia e la sensazione di **mananza d'aria**, ma anche i disturbi del sonno (difficoltà ad addormentarsi e a svegliarsi per iniziare le lezioni per via telematica a casa)



Cogliere i segnali di disagio ed ansia

Reazioni da Stress

- Disturbi del sonno: possono interferire con la prestazione scolastica (autostima)
- Difficoltà di concentrazione
- Difficoltà di memoria (fissazione nuovi concetti, rievocazione abilità)
- Affaticamento, mancanza di energia
- Irritabilità/irrequietezza
- Isolamento/chiusura
- Mal di testa, mal di stomaco, perdita dell'appetito
- Lamentele somatiche
- Regressioni a stadi precedenti di sviluppo

Bambini durante il lockdown: vulnerabili ma resilienti (settembre 2020)

L'indagine "**Bambini e lockdown, la parola ai genitori**" è stata condotta dalla Società Italiana delle Cure Primarie Pediatriche ([SICuPP](#) Lombardia- Marina Picca, Presidente e coordinatrice scientifica del progetto per i pediatri) con la collaborazione di un gruppo di ricercatori dell'Università di Milano-Bicocca (Paolo Ferri e Chiara Bove docenti del Dipartimento di Scienze umane per la formazione) e della spin off dell'Università di Milano-Bicocca "Bambini Bicocca" (Susanna Mantovani, coordinatrice scientifica).

- I ricercatori hanno proposto **due questionari online** parzialmente differenziati a seconda delle età: bambini di età compresa tra 1- 5 anni e bambini dai 6 ai 10 anni.
- La ricerca ha coinvolto **più di 3.000 famiglie** – di cui la quasi totalità (93 per cento) madri con un titolo di studio medio alto - con bambini di questa fascia d'età residenti in tutte le province della **Lombardia**, la regione più colpita dalla pandemia Covid-19, allo scopo di **conoscere il vissuto e l'esperienza dei genitori e dei bambini durante il lockdown**.
- «Il focus della ricerca realizzata attraverso la rete di Pediatri di famiglia è rappresentato dai cambiamenti notati dai genitori nel **comportamento dei bambini durante il periodo di chiusura**, rilevati a due mesi di distanza, quando si erano ridotte le limitazioni alla vita quotidiana - afferma **Marina Picca**, Presidente SICuPP Lombardia».
- Il quadro che emerge dall'indagine evidenzia da un lato una "**sostanziale tenuta**" sia da parte dei bambini nell'accettare le limitazioni (l'80,6 per cento dei bambini più piccoli ha "accettato le limitazioni", seguito dall'83,3 per cento dei bambini più grandi) sia dei genitori (il 60,4 per cento delle madri dei piccoli e il 54,4 per cento di quelle dei bambini più grandi dice di "avercela fatta" con "alti e bassi") **ma** dall'altro anche **molteplici fonti di forte preoccupazione: alimentazione, sonno, attenzione, irritabilità, paure.**

Bambini durante il lockdown: vulnerabili ma resilienti

Bambini da 6 a 10 anni

Ben l'83 per cento dei genitori dei più grandicelli ha riportato che il bambino **ha accettato le limitazioni** imposte dall'emergenza, dimostrando grande resilienza.

Altro dato positivo, un **miglioramento complessivo dei rapporti in famiglia**: con i fratelli (lo segnalano oltre il 30 per cento) e con i genitori (38 per cento).

Al contrario dei più piccoli, in relazione alle abitudini alimentari, nel 46,7 per cento dei bambini di questa fascia d'età si è riscontrato un **aumento di appetito** e di consumo di snack. Alterazioni che si sommano alle **difficoltà ad addormentarsi** (72,4 per cento) e ai risvegli notturni (30 per cento).

Anche i genitori dei bambini più grandi hanno notato nei figli un comportamento più irritabile, unito a manifestazioni di rabbia (68,2 per cento) e una **bassa e frammentata attenzione** (83 per cento).

È proprio la riflessione sull'utilizzo delle tecnologie (4/6 ore al giorno) che si rende senz'altro necessaria secondo tutti i genitori: ma mentre i genitori dei più piccoli, sottolineano che i **legami educativi a distanza** (LEAD per i bambini 1-5, proposti dai Nidi e dalle Scuole dell'Infanzia), sono stati vissuti in modo positivo, per i più grandi **la didattica a distanza, pur adeguata per il 42,2 per cento**, ha evidenziato diverse criticità e limiti (dalle relazioni alla gestione familiare).



Osservatorio scientifico della no-profit Movimento Etico Digitale

Più di 4 ore al giorno sui social, fanno fatica a ridurre il loro tempo online anche se sanno che è eccessivo. Una situazione che certo non migliora con le misure restrittive e la chiusura dei licei nelle zone più colpite dalla pandemia di Covid-19. E' la fotografia scattata su un campione di 2mila ragazzi e ragazze tra gli 11 e i 18 anni (dati di dicembre 2020)



Osservatorio scientifico della no-profit Movimento Etico Digitale

Secondo i numeri della ricerca, il 79% dei ragazzi tra gli 11 e i 18 anni trascorre più di 4 ore al giorno sui social, ossia 28 ore a settimana, 120 ore al mese, due interi mesi in un anno. Hanno tentato invano (il 52%) di ridurre il tempo on line e sono abbastanza consapevoli (il 33%) di fare un utilizzo eccessivo dello smartphone. Lo sbloccano in media 120 volte al giorno e lo usano, oltre che per essere connessi ai loro coetanei tramite i social, anche per vedere film o ascoltare musica fino a tarda notte. E guai ad interferire: un ragazzo su 2 dichiara che gli capita di scattare, rispondere male o alzare la voce se disturbato.



Osservatorio scientifico della no-profit Movimento Etico Digitale

Con il Covid-19 aumenta l'uso degli smartphone

Durante il lockdown dovuto all'emergenza Covid-19 per molti lo smartphone è diventato l'unico mezzo di comunicazione con il mondo esterno e, di conseguenza, l'uso dei dispositivi mobili è aumentato esponenzialmente durante i mesi trascorsi in isolamento.

Gli smartphone, il web, i social media "capaci di semplificare la vita, abbattere i confini, creare aggregazione sociale e molto altro se usati in modo corretto e consapevole", possono diventare però "portatori di ansia, depressione e senso di inadeguatezza se utilizzati in maniera smodata o poco consapevole". In una fase nella quale i contatti umani sono molto limitati, lo smartphone rivela così tutta la sua ambivalenza.

Uno dei segnali più preoccupanti è quello legato al sonno: il 40% degli intervistati dichiara di perdere ore di sonno perché rimane connesso e attivo online anche di notte.



Bambini e pre-adolescenti: i rischi del web

Il pericolo più importante sono i manipolatori, persone che catturano i minori dal punto di vista mentale e li inducono a fare ciò che vogliono. L'adescamento e le manipolazioni mentali sono in crescita, opera di persone mentalmente disturbate che si approfittano e truffano i ragazzini, entrano nella loro vita, si fanno inviare immagini a sfondo sessuale. Violano la loro privacy, li inducono a comportamenti autolesionisti. Tanti ragazzi subiscono traumi legati a eventi del genere

Spiegate ai vostri figli che non devono interagire online con chi non conoscono nella realtà. E che quando vengono fatte richieste strane, o si verificano situazioni "idilliache" dove l'altro dice sempre la cosa giusta al momento giusto, vuole creare relazioni uniche, molto spesso dietro si cela qualcosa che non va. E in quel caso i ragazzi dovrebbero avvisare i genitori per capire cosa c'è dietro.



I rischi del Web

Come entrano nella vita dei ragazzini queste persone disturbate?

Nei modi più semplici. Dai giochi che fanno online, rispondendo a commenti postati dai ragazzi. Per questo è importante evitare di dare informazioni troppo personali, togliere la geolocalizzazione alle foto, non condividere certe informazioni sensibili. Dietro il profilo che in apparenza sembra il più bello del mondo non possiamo sapere chi c'è realmente. E se dietro si nasconde una persona preparata, questa può circuire un ragazzino e condurlo dove vuole.

Proibire non serve a niente, nessuno di noi può più fare a meno della tecnologia e dei suoi servizi però possiamo imparare a usarla correttamente. Spiegatelo ai vostri figli: i ragazzi capiscono. Fateli ragionare con la loro testa, sanno capire e risolvere i problemi a volte meglio degli adulti. Un uso consapevole li aiuterà a non farsi manipolare.

Movimento Etico Digitale: consigli per famiglie

Primo: attenzione al tempo di uso. Esistono numerose funzionalità e app che permettono di tenere traccia delle ore passate davanti allo schermo, è possibile anche impostare notifiche o blocchi quando si eccede un determinato numero di ore (utile specialmente nel caso di dispositivi utilizzati dai più giovani).

Secondo, stabilire delle **“no-smartphone-zones”**: creare delle vere e proprie zone della casa dove il telefono “non può entrare” può dare un aiuto significativo nel limitarne l’uso. Vietato tenere il telefono sul tavolo durante i pasti.

Terzo: tenere lontano il telefono quando siamo alla guida

Quarto: disattivare le notifiche. Questo è un modo semplice ed efficace per frenare il circolo vizioso che ci spinge a controllare il telefono in continuazione.

Didattica a Distanza

- Difficoltà attentive/distraibilità dell'ambiente domestico
- Meno interazione coi docenti se classi «complete»
- Maggiore possibilità di «nascondersi» dietro lo schermo
- Difficile sviluppo empatia e socializzazione
- Demotivazione
- Rischio di isolamento e dispersione scolastica maggiore





Didattica a distanza

In Olanda (chiusura 8 settimane) sono stati condotti test massivi sulla scuola primaria. Confrontando i risultati con quelli di test analoghi condotti in anni precedenti, i ricercatori hanno evidenziato che la differenza negli esiti indicava che **il periodo della didattica a distanza corrispondeva a una vera e propria mancanza: in altri termini, durante quel periodo, gli studenti avevano imparato poco o nulla; e, come era lecito aspettarsi, le carenze maggiori si sono registrate in studenti dal background familiare più svantaggiato**

Video La cultura degli alibi Julio Velasco



DIDATTICA DISTANTE

Unicef e Covid-19

Anche i bambini, come gli adulti, possono risentire dell'ansia e dello stress legati all'emergenza sanitaria da Covid-19. Per aiutarli a esprimere le loro emozioni e a capire quello che sta succedendo senza spaventarli, Unicef ha divulgato una guida per genitori in 8 punti.

1. Fateli parlare e ascoltate

Invitate i vostri bambini a parlarne. Cercate di capire quanto già sappiano e assecondateli. Un ambiente sicuro dove permettere al vostro bimbo di parlare liberamente, disegni, storie e altre attività contribuiscono a mantenere aperta la comunicazione. È importante non minimizzare o ignorare le loro preoccupazioni, prendere atto dei loro stati d'animo e rassicurarli che è naturale sentirsi impauriti in questi casi.

Dimostrate che li ascoltate prestando la massima attenzione e tranquillizzatevi sul fatto che possono parlare a voi e ai loro insegnanti quando vogliono.



2. Spiegategli le cose in modo comprensibile

I bambini hanno diritto a essere informati su ciò che avviene nel mondo e gli adulti hanno al tempo stesso la responsabilità di preservarli dall'inquietudine.

Occorre dunque usare un linguaggio appropriato per l'età, osservarne le reazioni, essere sensibili al loro livello di ansia. Se non siete in grado di rispondere alle loro domande, non tirate a indovinare. Usate piuttosto questa opportunità per andare insieme alla ricerca di risposte. I siti web di organizzazioni internazionali come UNICEF e World Health Organization rappresentano eccellenti fonti di informazione al riguardo. Spiegate loro che parte dell'informazione disponibile in rete non è accurata e che è pertanto meglio affidarsi agli esperti.





3. Mostrategli come proteggere se stessi e i loro amici

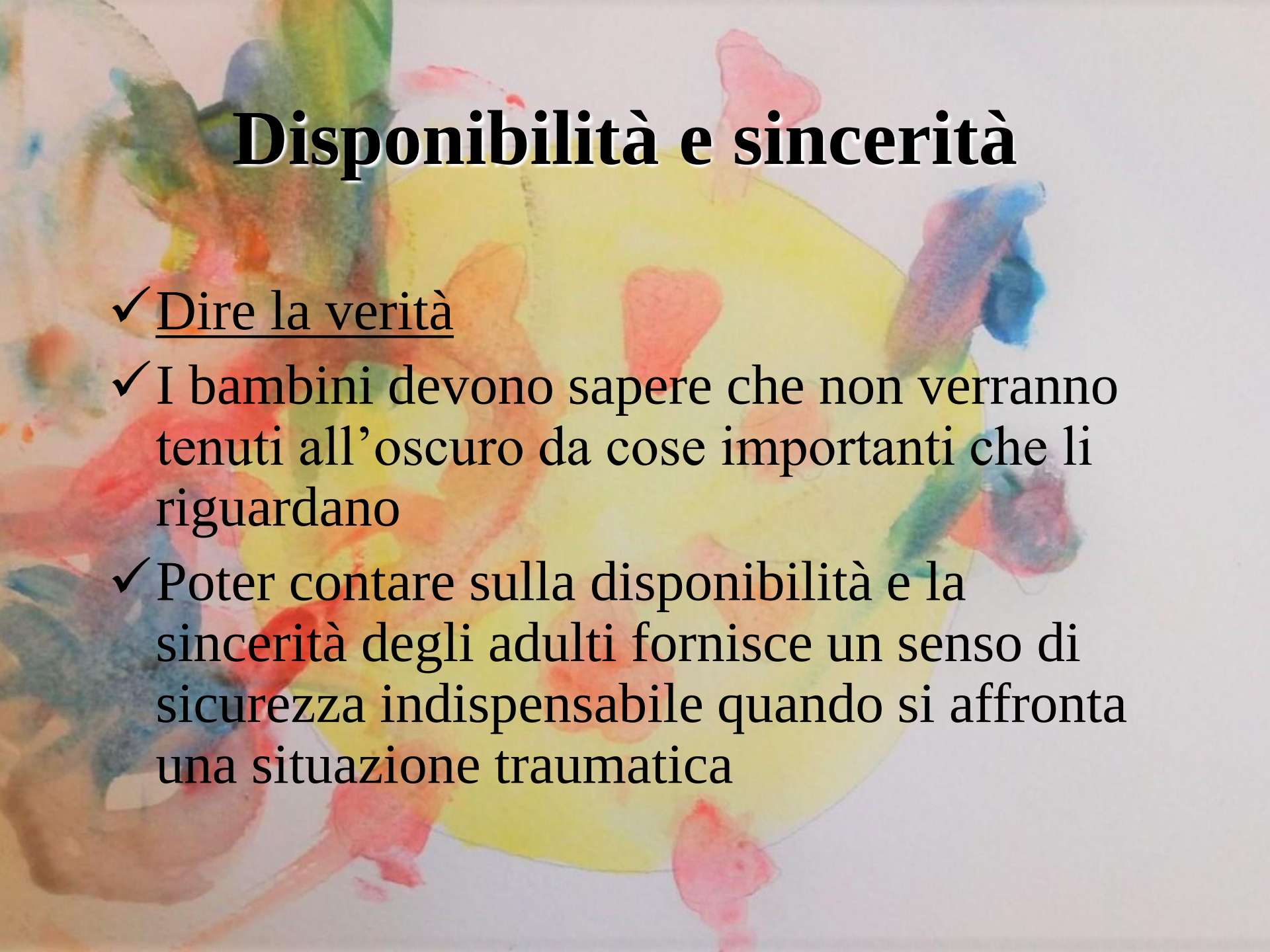
Una delle migliori maniere di tenere i bambini al sicuro da malattie come COVID19 e altre consiste nell'incoraggiarli a lavarsi regolarmente le mani. La conversazione non deve essere pesante. Esistono risorse, canzoni, animazioni e altro per imparare divertendosi (per esempio, Sing along with The Wiggles, follow this dance). Potete inoltre mostrare loro come tossire o starnutire correttamente utilizzando la piega del gomito, spiegare che è meglio non essere vicino a persone che manifestino sintomi, e chiedere loro di essere avvisati immediatamente nel caso in cui sentano di avere febbre, tosse, o difficoltà a respirare.

**Mamma papà cosa sta
succedendo?**



Essere un buon ascoltatore

- ✓ Disponibilità ad ascoltare
- ✓ Evitare le frasi: «Devi essere forte....Il tempo sistemerà la situazione....Non è importante....Non devi piangere....devi essere grande....»
- ✓ Saper tollerare i silenzi
- ✓ Ascoltare e basta, a volte è un regalo unico che possiamo fare ai nostri figli



Disponibilità e sincerità

- ✓ Dire la verità
- ✓ I bambini devono sapere che non verranno tenuti all'oscuro da cose importanti che li riguardano
- ✓ Poter contare sulla disponibilità e la sincerità degli adulti fornisce un senso di sicurezza indispensabile quando si affronta una situazione traumatica

4. Rassicurateli

Le tante immagini angosianti proposte da TV e internet possono indurre la sensazione di trovarci in piena crisi. C'è il rischio che i bambini non siano in grado di distinguere tra immagini e realtà personale, e possano pertanto credere di essere in pericolo imminente. Potete aiutare i bambini ad affrontare lo stress creando loro occasioni di gioco e relax. Mantenete per quanto possibile routine e scadenze regolari, specialmente prima che vadano a letto, o createne di nuove in un nuovo ambiente. Se vostro figlio non si sente bene, spiegategli che è bene che restino a casa/all'ospedale perché è più sicuro per se stessi e per i loro amici. Rassicurateli: sapete che è duro, talvolta preoccupante o magari noioso, ma seguire le regole aiuterà a contenere il rischio.



5. La stigmatizzazione

Lo scoppio dell'epidemia ha comportato anche fenomeni di discriminazione razziale nel mondo. È quindi importante accertare che i vostri bambini non stiano sperimentando nè alimentando questi processi. Spiegate che il coronavirus non ha nulla a che vedere con apparenze, origini o lingue delle persone. Nel caso in cui siano stati bersaglio di bullismo o discriminazione, dovrebbero poterne parlare con adulti di loro fiducia. Ricordate loro che hanno tutti diritto a essere al sicuro a scuola. Il bullismo è sempre sbagliato e dobbiamo fare la nostra parte per incoraggiare al contrario gentilezza e sostegno reciproco.



6. Chi lotta contro il virus

È importante che i bimbi sappiano che le persone si stanno aiutando reciprocamente con atti di generosità e cortesia. Condividete storie di operatori sanitari, scienziati, medici e giovani che stanno lavorando per mettere fine al contagio e mantenere al sicuro la comunità. Sapere che ci sono persone compassionevoli che agiscono può essere di grande sollievo.



7. Prendetevi cura di voi stessi



Sarete in grado di aiutare meglio i vostri figli se voi stessi affrontate al meglio la crisi. I bambini reagiranno alle vostre stesse reazioni alle notizie. Li aiuterà dunque sapere che siete calmi e in controllo della situazione. Se vi sentite ansiosi o abbattuti, prendete del tempo per voi stessi e state in contatto con membri della famiglia, amici, persone di fiducia nella vostra comunità. Dedicate del tempo ad attività che vi facciano rilassare e recuperare.

8. Cura e attenzione nel dialogo

È importante sapere che non lasciamo i bambini in uno stato di tensione. Valutate nella conversazione il loro livello di ansia osservando il linguaggio del corpo, il tono di voce e il respiro. Ricordate loro che potranno esserci altre simili difficili conversazioni in futuro e che voi siete attenti, ascoltate e siete disponibili ogni qualvolta si sentano inquieti e preoccupati.



Regole Si, Pressioni No

"Le norme di prevenzione potrebbero rappresentare una sfida per questi bambini. Ma tutto sta alla capacità degli adulti di gestire le nuove regole in modo sereno, senza un eccessivo controllo. Non chiediamo loro continuamente di mettere la mascherina, di stare lontani, di stare attenti. Quando tornano a casa non tartassiamoli di domande sul distanziamento e sulle regole, ma invece chiediamo "come è stata la tua giornata?". Ricordiamo che vanno a scuola non in guerra. E il genitore o l'insegnante spaventato è anche 'spaventante', il bambino non si sente sicuro e si attacca a mamma e papà per proteggerli a modo suo". Alberto Pellai

In tutte le fasce d'età, far scaricare l'agitazione e l'iperattività attraverso l'attività fisica possibilmente all'aria aperta.



SPORT E ATTIVITA' FISICA

Fare **sport** contribuisce **al** riassorbimento del **cortisolo**, conosciuto anche come l'ormone dello stress. In caso di paura, ansia **e** angoscia la quantità di **cortisolo** nell'organismo è significativa. Durante l'esercizio fisico, l'organismo **lo** assimila **e lo** stress diminuisce.

Morti COVID-19

Suggerimenti per caregivers di bambini

A.Verardo, I. Amati, A. Crea, F. Santamaria

E' fondamentale che il bambino che sta vivendo il lutto possa manifestare liberamente le proprie emozioni all'interno del contesto in cui vive.

È necessario spiegare al bambino, **il prima possibile**, l'avvenuta morte di una persona cara: questo perché i piccoli sono estremamente sensibili e ricettivi a tutto ciò che accade nell'ambiente circostante, sono perfettamente in grado di capire che qualcosa di grave è successo, anche se non sanno esattamente cosa.

Possibilmente, **la notizia dovrebbe essere data da un genitore o da un membro stesso della famiglia**, magari con qualcuno accanto che possa dargli supporto, e, ove questo non fosse possibile, è necessario che il membro della famiglia sia comunque presente, vicino al bambino, nel momento in cui l'altra persona gli sta parlando.

È preferibile usare un **linguaggio semplice e comprensibile, usando il termine "morto"**, al posto di parole come "dorme", "è andato via", il tutto potrebbe sembrare più duro, ma eviterà confusione e false speranze

Accettare ogni reazione emotiva, ed essere a disposizione per ogni domanda



Reazioni dei bambini alla morte Covid-19

A.Verardo, I. Amati, A. Crea, F. Santamaria

- Possono **manifestare reazioni emotive e comportamentali più discontinue e intermittenti**. Ad esempio, possono avere forti crisi di pianto o rabbia e poco dopo possono sembrare non coinvolti nel dolore al punto da apparire indifferenti, oppure possono tornare a essere sorridenti e a giocare. Possono anche **sviluppare reazioni somatiche**, come mal di testa o mal di pancia e possono ammalarsi più frequentemente.
- Il dolore nei bambini spesso si manifesta in forma di **rabbia**: questa può essere diretta alle persone che sono più vicine a loro (genitori, insegnanti, amici). **Spesso le crisi di aggressività o di distruttività, costituiscono una reazione alla perdita**. Bisogna tenere presente che la rabbia è un sentimento sano e che può essere espresso in modo accettabile. Così, l'espressione a parole dei motivi della rabbia può aiutare questi bambini ad acquisire un maggior controllo imparando a regolarla.
- Nei bambini **il senso di colpa** è più enfatizzato che negli adulti: essi possono sentirsi colpevoli della morte della persona cara pensando che il proprio comportamento "cattivo" l'abbia causata. La morte viene quindi vista come una punizione personale. È importante che il bambino venga rassicurato sulla sua completa estraneità alla morte.
- I bambini esprimono molto del loro dolore attraverso il loro **comportamento**: possono diventare irritabili, avere problemi di concentrazione, giocare con videogiochi violenti, inscenare funerali o altri momenti della morte del proprio caro, disegnare immagini che rimandano alla morte. Potrebbero manifestare nuove paure o comportamenti tipici di fasi precedenti della crescita, come il fare la pipì a letto. Possono, inoltre, presentare insonnia o ipersonnia, mancanza di appetito o eccessivo appetito. A volte richiedono più del solito l'attenzione del genitore o delle figure di riferimento diventando "più appiccicosi" e ansiosi, al punto da non lasciare tregua
- I bambini nei **compiti scolastici**, che comunque anche in questo momento vengono dati da svolgere a casa, possono manifestare un momentaneo calo del rendimento perché assorti nei pensieri che riguardano la persona cara defunta; possono, inoltre, mostrare mancanza di energie, affaticamento, difficoltà nelle interazioni sociali e tendenza a isolarsi.

Cosa possono fare i genitori con un bambino in lutto

A.Verardo, I. Amati, A. Crea, F. Santamaria

- **L'importante è che venga espletato un rito di passaggio**, nell'attesa che, passata la situazione attuale di emergenza si possa avere una "lapide su cui piangere o portare un fiore". I bambini devono essere preparati a questo momento e renderli più consapevoli li aiuterà a decidere se partecipare o meno. Per evitare reazioni inaspettate o sottoporre i piccoli a traumi evitabili si può chiaramente descrivere loro, cosa accadrà durante la "cerimonia" e come avverrà.
- **Rito Alternativo**: Scrivere una lettera, fare un disegno, accendere una candelina: effettuare un rito coi bambini in casa
- **Tenere una scatola dei ricordi**. Preparare una scatola contenente foto e oggetti che ricordano la persona cara morta e tenerla a disposizione del bambino. Dare inoltre al bambino la possibilità di tenere con sé un oggetto, un capo di abbigliamento, un libro che apparteneva al defunto.
- **Non interrompere le routine familiari**. Nei momenti difficili i bambini traggono beneficio dalle *routine*, come sedersi a tavola per il pranzo e la cena tutti insieme oppure guardare vecchie partite registrate della squadra del cuore; mantenere *routine* ed orari aiuta a regolare, ma siate flessibili se necessario.
- **Aiutate il bambino ad esprimere le emozioni dolorose attraverso dei mezzi alternativi** quando la verbalizzazione è difficile, o perché il bimbo è troppo piccolo o perché non riesce a verbalizzare ciò che sta provando. I più piccoli potrebbero trovare più semplice esprimerle attraverso disegni o giochi, i più grandi attraverso la musica, uno sport da fare in casa, in balcone, in giardino sfogliando un album di fotografie.
- **Dare maggiore attenzione alle festività**. Le festività che seguono il lutto (un compleanno, la prossima Pasqua, la festa della mamma o del papà, ecc.) possono essere molto difficili da vivere. È dunque consigliato organizzare una piccola commemorazione o qualsiasi gesto volto a ricordare la persona; oppure "invitare", via skype, ad esempio, o telefonando, o attraverso i mezzi "social" che abbiamo a disposizione in questa situazione di emergenza, parenti e amici cari per far sentire l'affetto e la protezione necessari. Ricordare al bambino che anche in questi giorni, come in qualsiasi altro dell'anno, si può parlare liberamente della persona cara che è venuta a mancare.



E M D R

(EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING)

Richieste
all'Associazione
EMDR Italia per
supporto
psicologico
Covid-19

210 richieste

- 18 ospedali
- 52 Comuni
- 5 ATS - servizi Sanitari regionali (Bergamo – Milano- Val Padana – Insubria - Brescia)
- 13 ASL
- 4 ASST
- 53 diverse associazioni e ONG
- 4 Ordini Psicologi Regionali (Liguria – Lombardia – Abruzzo – Puglia)
- 1 Ordine Ostetriche
- Provveditore Carceri (San Vittore – Pavia – Bollate – Opera)
- Costa crociere
- Ministero dell'Istruzione
- Ministero della Salute
- 37 Associazioni e strutture (CRI Locali, Medici specializzandi Padova, Progetto Disabilità Pediatrica, Maternità in difficoltà di Padova e Vicenza, Fondazione Don Gnocchi, RSA, Prometeo Onlus Bergamo, ecc.)
- 19 Altri

Psicoterapia EMDR

Utilizza la STIMOLAZIONE BILATERALE ALTERNATA

Consigliata dall'OMS

Porta a riattivare il processo di autoguarigione innato nel nostro cervello, attraverso la riattivazione della comunicazione tra emisferi

La persona sarà in grado di ricollegare l'evento nel passato, vivere il presente e progettare il futuro

Usato con bambini e adulti: disturbi d'ansia, depressione, fobie, traumi, lutti, ecc.



EMDR di gruppo disegno



Utilizza il disegno



Possibilità di non verbalizzare



Desensibilizzazione più
profonda (4 quadranti)



Installazione Risorse e
condivisione Risorse col gruppo

NON FARE TU AL POSTO MIO

Alberto Pellai

Lasciami sbagliare, non fare tu al posto mio
Ho bisogno di sapere di cosa son capace io
Se faccio un errore non è poi la fine del mondo
Prendimi per mano, e fai con me un girotondo
Mentre cantiamo “casca il mondo, casca la terra”
Sappiamo bene che si può finire giù per terra
Però poi ci si rialza e si continua a girare
La vita è un gioco bello, tu fammela giocare
Guardami con occhi tranquilli, positivi, senza paura
E grazie a te vivrò la mia bellissima avventura
A volte cadrò, sbuccerò un ginocchio, mi farò male
Ma poi mi rialzerò in piedi e ricomincerò ad andare
Perché c'è sempre un po' di rischio quando si cresce
Se non si rischia un po', a diventar grandi non si riesce.



Grazie all'Associazione Genitori
Zanica e il suo presidente Ennio
Belometti

Grazie all'Associazione EMDR Italia
e la sua presidente Isabel Fernandez
www.emdr.it

Grazie a tutte le mamme e i papà
meravigliosamente imperfetti

Grazie ai colleghi intervenuti nelle
Scuole di Zanica: Chiara Trapletti,
Paola Seroldi, Giovanni Marinoni,
Cristina Minerva





Tre cose ci sono rimaste del paradiso: le stelle, i fiori e i bambini.

Dante Alighieri

**Grazie alla piccola Agnese
che ha disegnato attraverso i suoi occhi il “Covid femmina e maschio”**

