



Unione Europea

FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020



PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)



Istituto Comprensivo Statale "G. A. BOSSI"  
Via Dante 5 - 21052 Busto Arsizio (VA) C.F. 81009590126  
Tel. 0331/630301- Fax: 0331/672739  
Sito web: [www.icbossibusto.edu.it](http://www.icbossibusto.edu.it)  
E-MAIL : [vaic856009@icbossibusto.edu.it](mailto:vaic856009@icbossibusto.edu.it)  
pec: [VAIC856009@pec.istruzione.it](mailto:VAIC856009@pec.istruzione.it)



CENTRO MEDICO  
SANT'EDOARDO  
ODONTOIATRIA & MEDICINA POLISPECIALISTICA

Care Famiglie,

L' emergenza del Coronavirus, sta portando dolore e trauma non solo negli individui e nelle famiglie ma anche nel gruppo e nella comunità.

Dalla propria città, alla propria regione, alla propria nazione, per arrivare al Mondo. Questo disastro collettivo ci espone maggiormente a vissuti traumatici, che passano attraverso diverse fasi per poi avviarsi verso la risoluzione.

L'impatto emotivo (in cui è possibile sperimentare incubi, isolamento, sentimenti di depressione, colpa, rabbia, ansia, incorrere in flashback, pensieri negativi, aumento della sensazione di pericolo ecc..) è seguito dall'attivazione di strategie di coping volte ad affrontare, capire e rielaborare l'esperienza per arrivare poi alla fase di accettazione e risoluzione, dove è possibile riconoscere che la situazione minacciosa è passata. Nonostante la sensazione di vulnerabilità che possiamo avvertire, non siamo impotenti e seppur non possiamo controllare tutti gli eventi, quello che possiamo fare è controllare la nostra risposta ad essi.

Questi passaggi potranno così aiutarci ad imparare a convivere con quanto accaduto.

La paura dunque, che possiamo provare in questa situazione, è una reazione adattiva alla nostra sopravvivenza e difesa in quanto ci protegge dall'esposizione a rischi. Una limitata dose di paura e allerta sono necessarie, anzi sono fondamentali per potersi attivare senza perdere lucidità. Questo ci permette di seguire le indicazioni delle autorità sanitarie e di rimanere in una condizione funzionale di attivazione detta "eustress o stress positivo" e non cadere nell'eccesso di allerta che ci porta ad adottare comportamenti poco lucidi e controproducenti, "distress o stress negativo", mettendo noi stessi e gli altri più a rischio.

La situazione che siamo chiamati a fronteggiare, ha richiesto rapidi e poco agevoli cambiamenti nelle nostra routine, dovendo adattarci nell'immediato a quanto sta capitando; ci è richiesto di mettere in campo molte energie e tanta pazienza.

Ci viene chiesto di limitare al minimo tutti i contatti, ma sappiamo quanto sia importante poter contare sull'appoggio delle persone a noi care, soprattutto nei momenti di difficoltà. Il contatto, ciò che potrebbe farci stare meglio, in questo momento è paradossalmente ciò che ci porterebbe a stare peggio ma è importante ritagliare dei momenti durante la giornata dove sentire via telefono o attraverso programmi come skype, zoom, whatsapp, i nostri cari.

In questo la tecnologia ci è di supporto, è importante sostenere anche i vostri ragazzi nel poter mantenere i contatti con gli amici oltre che, naturalmente, utilizzarlo come supporto alla didattica.

**In questo delicato momento anche lo sportello scolastico è stato sospeso ma rimango a Vostra disposizione e dei ragazzi e per qualsiasi dubbio o situazione delicata potrete contattarmi al seguente indirizzo mail: [sportello.scolastico@gmail.com](mailto:sportello.scolastico@gmail.com)**



Cambridge English Language Assessment

Exam Preparation Centre



Unione Europea

FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020



PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)



Istituto Comprensivo Statale "G. A. BOSSI"  
Via Dante 5 - 21052 Busto Arsizio (VA) C.F. 81009590126  
Tel. 0331/630301- Fax: 0331/672739  
Sito web: [www.icbossibusto.edu.it](http://www.icbossibusto.edu.it)  
E-MAIL : [vaic856009@icbossibusto.edu.it](mailto:vaic856009@icbossibusto.edu.it)  
pec: [VAIC856009@pec.istruzione.it](mailto:VAIC856009@pec.istruzione.it)



CENTRO MEDICO  
SANT'EDOARDO  
ODONTOIATRIA & MEDICINA POLISPECIALISTICA

Con l'occasione sono ad inviarvi in allegato, del materiale informativo che può essere utile per fronteggiare la situazione, rassicurare voi e i vostri figli e comunicare anche con i più piccoli; a tal proposito vi riporto il link di un video molto simpatico che vi consiglio di guardare insieme a loro:  
<https://www.youtube.com/watch?v=BGHwUs9ISLg>

Inoltre vi invio la lettera dello psicoterapeuta Alberto Pellai per raccontare loro ciò che è importante sapere, creando uno spazio di dialogo.

Per i ragazzi preadolescenti consiglio di creare momenti di confronto e scambio comunicativo, dove possono condividere dubbi e timori riguardo alla situazione, o notizie che girano sui social, in modo che li possiate aiutare a discriminare le buoni fonti di informazione dalle "fake news", riflettendo sui comportamenti a rischio e su quelli protettivi, cercando insieme modalità alternative all'incontro in gruppi aggregativi.

La noia sarà difficile da contrastare ma potrà essere incanalata in spunti creativi: aiutate i vostri ragazzi a riscoprire le loro passioni e a coltivarle, dove possibile, anche attraverso gli strumenti digitali.

Il materiale che troverete a seguire, sono consigli condivisi dall'Associazione EMDR<sup>1</sup>, rivolti a bambini, adulti e anziani per adottare comportamenti funzionali e mantenere attivi i livelli di eustress volti a proteggere noi e gli altri, evitando comportamenti controproducenti che ci metterebbero invece a rischio di contagio, amplificando i vissuti di malessere e disagio legati alla situazione già difficile che stiamo vivendo.

Spero che i consigli e il materiale fornito possa essere di vostra utilità

Resto a disposizione e vi auguro una buona lettura.

Un caro saluto a voi e ai vostri ragazzi

Dott.ssa Chiara Monzani

<sup>1</sup> L'EMDR (dall'inglese *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari) è un approccio terapeutico utilizzato per il trattamento del trauma e di problematiche legate allo stress, soprattutto allo stress traumatico.



Unione Europea

FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020



PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)



Istituto Comprensivo Statale "G. A. BOSSI"  
Via Dante 5 - 21052 Busto Arsizio (VA) C.F. 81009590126  
Tel. 0331/630301- Fax: 0331/672739  
Sito web: [www.icbossibusto.edu.it](http://www.icbossibusto.edu.it)  
E-MAIL : [vaic856009@icbossibusto.edu.it](mailto:vaic856009@icbossibusto.edu.it)  
pec: [VAIC856009@pec.istruzione.it](mailto:VAIC856009@pec.istruzione.it)



CENTRO MEDICO  
SANT'EDOARDO  
ODONTOIATRIA & MEDICINA POLISPECIALISTICA

## Coronavirus, come spiegarlo ai nostri figli Lo psicoterapeuta Alberto Pellai: «Così riusciremo a sconfiggere quel mostriciattolo fantasma»

di Alberto Pellai \*

È un virus. È così piccolo che lo si può vedere solo in laboratori speciali con microscopi speciali. Ecco perché ci spaventa tanto. Perché è invisibile a occhio nudo. Da sempre noi esseri viventi abbiamo paura di ciò che ci può fare male e che non si può vedere. Succedeva all'uomo delle caverne che andava a caccia di animali feroci che erano nascosti nelle foreste. Lui non li vedeva e doveva andarli a cercare. Loro stavano appostati in luoghi nascosti e, per non essere uccisi, potevano ucciderlo. È lì che il nostro cervello ha imparato ad accendere l'emozione della paura. Ci ha dotato della capacità di avvertire un pericolo che non si vede. Ci fa sentire l'allarme quando ancora non abbiamo davanti a noi il pericolo. Così siamo più preparati ad affrontarlo quando ci si presenta davanti. La paura è come la sirena dell'ambulanza che suona dentro di te. La senti e ti avverte che qualcosa di grave sta per succedere. Bisogna correre all'ospedale per evitare che le cose precipitino. Il coronavirus, oggi, fa suonare tutte le sirene d'allarme del mondo. Ne parlano in continuazione alla televisione. Ci sono adulti più tranquilli, altri in ansia, altri molto spaventati: e poi c'è gente con i nervi saldi che sta lavorando giorno e notte per combattere questo rischio. Purtroppo hanno cancellato le gite scolastiche. Non si fanno più gli allenamenti sportivi. Sembra di stare in guerra, ti viene da pensare. E così provi una paura difficile da addomesticare. Non posso togliertela quella paura, ma posso dirti che, mentre è giusto sentire l'allarme per qualcosa che ci minaccia, allo stesso tempo dobbiamo imparare a prendere le cose nella giusta misura e per quello che sono. **È vero: il coronavirus è un nuovo agente di infezione** che per la prima volta sta colpendo gli esseri umani. Prima era presente solo nel corpo di alcuni animali. È vero: il coronavirus ha contagiato migliaia di persone in Cina e nel mondo e ora è presente nella nazione in cui vivi anche tu. È vero: ci sono persone infettate dal coronavirus che sono morte. Però, affermato che queste sono tre verità che tutti sappiamo, ecco altre verità che, in questo clima di allarme, vengono raccontate, ma le persone colgono molto meno. Il contagio al momento ha colpito un numero molto ristretto di persone. La malattia si è localizzata in alcune zone precise, chiamate focolai di infezione. Quando è stata identificata la zona del focolaio, gli esperti hanno preso tutte le precauzioni possibili per non farlo uscire da lì. È come un animale in trappola. Ecco perché gli abitanti di alcuni paesi e città sono oggi in isolamento e quarantena. Viene chiesto loro di non uscire dal loro territorio, così da non trasportare il virus in luoghi in cui esso ancora non è arrivato.

**La malattia prodotta dal coronavirus è simile ad un'influenza.** Fa tossire, starnutire, dà febbre. In molte persone il virus non produce nemmeno questi sintomi. Solo pochissime persone si ammalano con sintomi molto più gravi, come la polmonite. Ad oggi, il 2% delle persone affette dal virus è morto. Vuol dire che di tutti gli ammalati, muore, purtroppo, una persona su 50. E sappi che tra i malati non ci sono praticamente bambini. Ovvero, sembra che chi ha la tua età, ha una capacità naturale di resistere all'attacco del virus. Che, quindi, per i bambini non rappresenta una reale minaccia.

Inoltre, considera che: **nei luoghi in cui c'è l'infezione, ci sono migliaia di persone. Di quelle migliaia di persone, pochissime contraggono l'infezione**, di quelle pochissime solo 1 su 50 muore. È tristissimo sapere che una persona muore per una malattia. Però è importante che tu consideri che la paura che senti, riguarda una minaccia che ha pochissime probabilità di riguardare la tua vita. Ma tutto il mondo, proprio per evitare, che questo accada, oggi si sta dando da fare per evitare che questa infezione si diffonda. È fondamentale perciò che le persone vengano allertate e allarmate. Perché così percepiscono un rischio e imparano a fare tutto quello che serve per evitare che esso si trasformi in un pericolo crescente. È quello che hanno già fatto con te i tuoi genitori da quando sei nato.

Ti hanno insegnato che prima di attraversare la strada, devi aspettare che il semaforo diventi verde. Altrimenti rischi di essere tirato sotto da un'automobile. E questo ti ha permesso di imparare ad andare in giro sicuro per il mondo, sapendo come evitare gli incidenti. Ti hanno insegnato che non si può mangiare solo cotoletta e patatine. Perché il tuo corpo ha bisogno anche di fibre e vitamine che trovi nella frutta e nella verdura. Solo così puoi mantenere un corpo sano. Ti hanno insegnato che quando navighi in rete non devi fornire le tue generalità – nome, cognome e indirizzo – a nessuno, perché non sai chi c'è dall'altra parte.

Per il coronavirus è un po' la stessa cosa. Il mondo adesso viene avvertito che là fuori c'è un virus di cui non conosciamo molte cose. E perciò ce ne dobbiamo difendere. Ogni giorno nei laboratori, gli scienziati stanno lavorando per trovare un vaccino e una cura. In ogni momento, le persone che ci governano stanno promuovendo leggi per tutelare la nostra salute. In tutti gli ospedali il personale medico e paramedico è pronto a curare le persone che si ammalano. E i malati hanno il 98% di probabilità di guarire. Così come, al momento, la quasi totalità della popolazione ha ottime probabilità di non ammalarsi. **Gli esperti di prevenzione ci dicono di fare poche cose che sono molto importanti:** — se ti viene da tossire e starnutire, fallo nel cavo del gomito. In questo modo, non solo si riduce il rischio di diffondere il coronavirus, ma qualsiasi altro virus respiratorio — lavati bene le mani, sopra, sotto e tra le dita, con il sapone liquido, per un tempo di alcune decine di secondi. Potresti cantare per intero «tanti auguri a me» mentre ti lavi le mani, così riesci a far durare l'operazione il giusto tempo e nel frattempo ti dici una cosa bella e ti metti «dentro» un po' d'allegria — usa fazzoletti di carta e cestinali subito dopo — non metterti le mani in bocca, negli occhi, nel naso (ma questo lo sapevi già!) e non mangiarti le unghie. Anzi tienile corte e curate.

Ecco tutto qui: questo è quello che puoi fare tu in prima persona per far fuori quel mostriciattolo fantasma, chiamato coronavirus. Non si può dire nulla di più. Avere paura oggi è naturale. Siamo spaventati e dobbiamo difenderci da qualcosa che non abbiamo ancora imparato bene a conoscere e affrontare. **Ma l'uomo, nel corso della storia ha saputo fare cose straordinarie.** Ha imparato a vincere malattie ben più terribili, ha inventato missili che possono portarci sulla luna, ha scoperto come trasformare la luce del sole in energia che fa accendere la luce di notte nelle nostre case, quando fuori c'è il buio. La paura ci fa vedere tutto buio e cupo. Ma tu non perderti nel buio. Affidati al lavoro di milioni di persone che oggi stanno lavorando e combattendo per vincere la battaglia contro il coronavirus. Impara a immaginarle tutte insieme. Un esercito infinito di milioni di uomini e donne – medici, ricercatori, scienziati, infermieri, forze dell'ordine – contro un invisibile microscopico virus.

Ce la faremo, vedrai, ce la faremo.





Unione Europea

FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020



PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)



Istituto Comprensivo Statale "G. A. BOSSI"  
Via Dante 5 - 21052 Busto Arsizio (VA) C.F. 81009590126  
Tel. 0331/630301- Fax: 0331/672739  
Sito web: [www.icbossibusto.edu.it](http://www.icbossibusto.edu.it)  
E-MAIL : [vaic856009@icbossibusto.edu.it](mailto:vaic856009@icbossibusto.edu.it)  
pec: [VAIC856009@pec.istruzione.it](mailto:VAIC856009@pec.istruzione.it)



CENTRO MEDICO  
SANT'EDOARDO  
ODONTOIATRIA & MEDICINA POLISPECIALISTICA



## INDICAZIONI PER I BAMBINI:

Nelle situazioni di "emergenza", quando un grave evento critico ci colpisce, si crea una situazione di elevata emotività, che riguarda l'individuo e l'intera comunità. Le persone vittime di un evento traumatico subiscono uno stravolgimento dell'assetto mentale, emotivo e affettivo e si trovano in uno stato di allarme costante, che compromette il senso di sicurezza. Un evento che accade improvvisamente, irrompe nella vita delle persone, frammentando l'equilibrio precedente e creando una situazione di allerta e disorientamento, con relative reazioni di pericolo e sintomi di ansia. I bambini sono vulnerabili così come gli adulti e hanno buone abilità nel fronteggiare situazioni difficili, purché supportati adeguatamente. Le reazioni a eventi traumatici possono essere molteplici, soprattutto nei primi giorni.

Non c'è un modo giusto o sbagliato di sentire o di esprimere il dolore e la preoccupazione. In momenti di pericolo, i bambini hanno bisogno di ricorrere alle figure di riferimento ma, quando anche queste sono esposte allo stesso evento, i bambini potrebbero perdere sicurezza in qualcuno che fornisca loro rassicurazione. E' importantissimo che gli adulti possano trovare uno spazio psicologico di aiuto per fronteggiare le proprie normali reazioni da stress e restituire ai figli la sicurezza emotiva necessaria. In caso di esposizione a un evento drammatico, i bambini esprimono i loro sentimenti in maniera differente rispetto agli adulti e in forme diverse anche tra di loro, soprattutto in base all'età e allo stadio di sviluppo. I bambini soffrono un po' alla volta: non mantengono la stessa intensità emozionale per periodi lunghi. Possono manifestare reazioni emotive e comportamentali più discontinue e intermittenti. Ad esempio, possono avere forti crisi di pianto o rabbia e poco dopo sembrare non coinvolti nel dolore al punto da apparire indifferenti. La percezione degli adulti di riferimento potrebbe essere "stanno giocando come prima, hanno superato tutto". Spesso, a intermittenza, i bambini possono entrare pienamente nel gioco per poi avere altre finestre di dolore aperte (incubi notturni, paure improvvise, ecc.).

In seguito all'esposizione a un evento critico i bambini possono provare numerosi stati emotivi: tristezza, colpa, rabbia, paura, confusione e ansia dovuti anche al protrarsi della condizione di isolamento e allo sconvolgimento dei ritmi ordinari.

Possono anche sviluppare reazioni somatiche, come disturbi fisici (mal di testa, mal di pancia, possono ammalarsi più frequentemente). Vi sono marcate differenze individuali nella comparsa, nella durata e nell'intensità di queste reazioni. Il processo di elaborazione è soggettivo: è possibile che in alcuni bambini compaia solo una di queste reazioni, mentre in altri ne compaiano diverse di esse, magari contemporaneamente o nell'arco di un giorno o in un arco temporale più lungo.

### Di seguito le reazioni più comuni:

- **Spesso lo stress si manifesta in forma di rabbia e irritabilità** che pu essere diretta alle persone più vicine a loro (genitori, amici). Bisogna tenere presente che la rabbia è un sentimento sano e pu essere espressa in modo accettabile



Cambridge English Language Assessment

Exam Preparation Centre



Unione Europea

FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020



PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)



Istituto Comprensivo Statale "G. A. BOSSI"  
Via Dante 5 - 21052 Busto Arsizio (VA) C.F. 81009590126  
Tel. 0331/630301- Fax: 0331/672739  
Sito web: [www.icbossibusto.edu.it](http://www.icbossibusto.edu.it)  
E-MAIL : [vaic856009@icbossibusto.edu.it](mailto:vaic856009@icbossibusto.edu.it)  
pec: [VAIC856009@pec.istruzione.it](mailto:VAIC856009@pec.istruzione.it)



CENTRO MEDICO  
SANT'EDOARDO  
ODONTOIATRIA & MEDICINA POLISPECIALISTICA

- **La noia pu essere diretta alla fatica di mantenere i ritmi diversi di attività scolastiche a distanza.** Bisogna tenere presente che lo sconvolgimento degli ambienti pu generare confusione e fatica a seguire le indicazioni, rassicurate e spiegate al bambino che è utile adottare questi comportamenti per proteggersi e che sono stati scelti dagli esperti.
- **Il dolore si esprime attraverso il comportamento:** in base all'età è possibile che i bambini non esprimano verbalmente le preoccupazioni. Possono diventare irritabili, avere problemi di concentrazione, giocare con videogiochi, inscenare momenti dell'evento al quale hanno assistito, disegnare immagini che rimandano i temi ascoltati sul contagio. Potrebbero manifestare nuove paure o comportamenti tipici di fasi precedenti della crescita: tornare a fare cose che erano appartenenti a precedenti fasi o riproporre giochi che facevano quando erano più piccoli
- **Difficoltà nel dormire e/o difficoltà nell'alimentazione:** fatica ad addormentarsi, risvegli e incubi frequenti oppure ipersonnia, in altre parole dormire molte più ore o **Mancanza di energie:** affaticamento, difficoltà nelle interazioni sociali e tendenza a isolarsi o **Maggior bisogno di attenzione da parte del genitore o delle figure di riferimento:** i bambini possono fare molta più fatica a distaccarsi dalle figure di riferimento, perché temono che possa accadere qualcosa di brutto, nonni o zii o che possano anch'essi morire

**Queste sono reazioni normali soprattutto nella fase di cambiamento delle abitudini.**

#### **COSA FARE CON I BAMBINI:**

- **Dire la verità attenendosi ai fatti.** Non cercare di far finta che l'evento non sia accaduto, né cercare di banalizzarlo. I bambini sono osservatori attenti e si preoccupano di più se percepiranno incongruenze Non alleggerire, né fare congetture su ci che è accaduto e su ci che sarebbe potuto accadere. Non dilungarsi sulla dimensione o sulla portata dell'incidente, in particolare con i bambini piccoli
- **Usare parole semplici e adatte all'età,** non sovraesporli a dettagli traumatici e lasciare molto spazio alle domande. Se si è in difficoltà su una domanda si pu prendere tempo dicendo: *"La mamma non lo sa, si informa e appena avrà informazioni più accurate ti dirà tutto per bene, ok?"*
- **Illustrare ai bambini che si trovano ora al sicuro** e che anche gli altri adulti importanti della loro vita lo sono. Avere presente le informazioni che si devono dare, sempre attenendosi alla realtà e alla verità dei fatti
- **Ricordare che ci sono persone fidate che si stanno occupando di risolvere le conseguenze dell'evento** e stanno lavorando per assicurare che non avvengano ulteriori problemi di questo genere (*"Hai visto quanti dottori stanno intervenendo? Sono tutte persone bravissime che sanno aiutare i grandi e i bambini ancora in difficoltà"*)
- **Dimostrare un atteggiamento di disponibilità, vicinanza fisica cercando di parlare con voce rassicurante**
- **Far sapere ai bambini che sentirsi sconvolti, avere paura o essere preoccupati è normale.** Spiegare che tutti i sentimenti vanno bene (normalizzazione e validazione delle reazioni)



Cambridge English Language Assessment

Exam Preparation Centre



Unione Europea

FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020



PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)



Istituto Comprensivo Statale "G. A. BOSSI"  
Via Dante 5 - 21052 Busto Arsizio (VA) C.F. 81009590126  
Tel. 0331/630301- Fax: 0331/672739  
Sito web: [www.icbossibusto.edu.it](http://www.icbossibusto.edu.it)  
E-MAIL : [vaic856009@icbossibusto.edu.it](mailto:vaic856009@icbossibusto.edu.it)  
pec: [VAIC856009@pec.istruzione.it](mailto:VAIC856009@pec.istruzione.it)



CENTRO MEDICO  
SANT'EDOARDO  
ODONTOIATRIA & MEDICINA POLISPECIALISTICA

- **Non negare loro i propri sentimenti, spiegare che è normale** che anche gli adulti abbiano delle reazioni emotive dopo un evento così inaspettato e che tutte le reazioni sono normali e gestibili. A creare disagio non è l'espressione delle emozioni, bensì la loro soppressione. In questo modo i bambini avranno un modello di riferimento, impareranno che possono fidarsi di voi e che potranno comunicarvi i loro stati emotivi
- **Lasciare parlare i bambini dei loro sentimenti** e rassicurarli che, anche se è tutto molto brutto, insieme le cose si possono affrontare. In questo modo per voi sarà più facile monitorare lo stato d'animo in cui si trovano e aiutarli in maniera più appropriata.
- **Se il bambino ha crisi di rabbia, esprimere a parole dei motivi della rabbia** pu aiutarlo ad acquisire un maggior controllo imparando a regolarla (*"Sei arrabbiato? Lo sai che anche la mamma è molto arrabbiata?"*)
- **Se il bambino manifesta sensi di colpa, è importante rassicurarlo sulla sua completa estraneità agli eventi** (*"Non è colpa tua se....."*)
- **Non usate frasi come:** *"So come ti senti"; "Poteva andare peggio"; "Non ci pensare"; "Sarai più forte grazie a questo"*. Queste espressioni che tutti noi adulti utilizziamo per rassicurarci e rassicurare possono ostacolare la manifestazione delle emozioni e dei vissuti dolorosi conseguenti ad un evento catastrofico
- **Non agite come se nulla stesse accadendo.** Il ritorno alla routine è importante perché rassicurante. Meglio non fare troppi regali o attività extra, il ritorno alle proprie abitudini è quanto di più naturale e sano si possa fare, finché questo non avverrà occorre rassicurare e mantenere per quanto possibile la routine familiare.
- **Non lasciate i bambini da soli davanti alla TV o alla radio.** Le persone esposte hanno il naturale bisogno di dare un significato all'accaduto e per questo passano molto tempo a ricercare notizie in TV, internet e radio. È importante che i bambini non siano mai lasciati soli nei momenti in cui si vedono trasmissioni che riguardano l'evento. Non negare la possibilità di vedere le notizie, scegliere un momento durante il giorno o dieci minuti per consultare insieme (selezionando prima le notizie), stare accanto e spiegare esattamente cosa stanno ascoltando e le immagini. Concentrare l'attenzione sui dettagli più rassicuranti (ad esempio i medici che stanno aiutando) e dare, in seguito, tutto il tempo necessario affinché il bambino possa fare domande.

*Se le reazioni faticassero a rientrare e non notate un miglioramento è utile rivolgersi a professionisti preparati che possono aiutarvi a fronteggiare al meglio lo stress dei vostri bambini.*



Unione Europea

FONDI STRUTTURALI EUROPEI

pon 2014-2020



MIUR

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)



Istituto Comprensivo Statale "G. A. BOSSI"  
 Via Dante 5 - 21052 Busto Arsizio (VA) C.F. 81009590126  
 Tel. 0331/630301- Fax: 0331/672739  
 Sito web: [www.icbossibusto.edu.it](http://www.icbossibusto.edu.it)  
 E-MAIL : [vaic856009@icbossibusto.edu.it](mailto:vaic856009@icbossibusto.edu.it)  
 pec: [VAIC856009@pec.istruzione.it](mailto:VAIC856009@pec.istruzione.it)



CENTRO MEDICO  
 SANT'EDOARDO  
 ODONTOIATRIA & MEDICINA POLISPECIALISTICA

### CORONAVIRUS: COME AFFRONTARLO

Consigli per la gestione della paura per bambini e adulti

**PER TUTTI**

- Scegli due momenti al giorno per informarti e il canale attraverso il quale farlo. L'esposizione continua alle informazioni è inutile e favorisce la paura e lo stato d'allerta.
- Potrebbe capitarti di provare paura o agitazione: è una reazione normale. Saggiamente parlare delle tue emozioni può aiutare a sentirti meglio.
- Quando è possibile, mantieni le tue abitudini ordinarie nel rispetto delle regole di comportamento suggerite alla comunità a cui appartieni.
- Mantieni il più possibile la regolarità del sonno.
- Ricorda che un atteggiamento positivo aiuta te e la collettività.
- Potresti sentirti a volte in difficoltà a concentrarti o a prendere decisioni, anche questo aspetto è normale conseguenza dello stress.
- Stai con le persone che puoi frequentare e che ti fanno stare bene: questo permette di rasserenare la mente e calmare la paura.

**CON I BAMBINI**

- Scegli le norme igieniche consigliate dal Ministero della Salute.
- L'informazione è importante: meglio consultare solo fonti istituzionali: Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità e ATS Bergamo.
- Racconta la verità in modo semplice.
- Scegli immagini e informazioni adeguate. Scegli un momento al giorno da dedicare insieme alla visione delle informazioni per poter rendere comprensibile e rassicurante il contenuto.
- Trasmetti affetto, sicurezza e attenzione.
- Permetti ai bambini di mantenere abituali piacevoli: gioco, attività scolastiche, attività all'aria aperta.
- Dichiara ai bambini che tanti professionisti (medici, infermieri, forze dell'ordine) molto capaci stanno lavorando costantemente per ripulire sicurezza e dare aiuto agli ammalati, sottolineando aspetti positivi delle azioni di cura.

Un'iniziativa di EMDR Regione Lombardia ATS Bergamo

Sistema Socio Sanitario

INDICAZIONI PER ADULTI:



Cambridge English Language Assessment  
 Exam Preparation Centre



Unione Europea

FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020



PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)



Istituto Comprensivo Statale "G. A. BOSSI"  
Via Dante 5 - 21052 Busto Arsizio (VA) C.F. 81009590126  
Tel. 0331/630301- Fax: 0331/672739  
Sito web: [www.icbossibusto.edu.it](http://www.icbossibusto.edu.it)  
E-MAIL : [vaic856009@icbossibusto.edu.it](mailto:vaic856009@icbossibusto.edu.it)  
pec: [VAIC856009@pec.istruzione.it](mailto:VAIC856009@pec.istruzione.it)



CENTRO MEDICO  
SANT'EDOARDO  
ODONTOIATRIA & MEDICINA POLISPECIALISTICA

### Auto-protezione per adulti

Quando un grave evento colpisce collettività si viene a creare una condizione di elevata emotività che riguarda l'individuo e la comunità. L'evento critico stesso può causare reazioni emotive particolarmente intense, tali da poter interferire con le capacità di funzionare sia durante l'esposizione che in seguito, per tempi diversi e individuali.

#### Dal momento dell'esposizione ad oggi si possono susseguire le seguenti fasi:

- Fase di shock (senso di estraneità, di irrealtà, di non essere se stessi, di non sentire il proprio corpo, di confusione, di disorientamento spaziale o temporale). Lo shock fa parte della fisiologica reazione acuta allo stress ed è un meccanismo che consente di mantenere un certo distacco dall'evento, necessario ad attutirne l'impatto e magari a far fronte alle necessità del primo periodo.
- Fase dell'impatto emotivo: si possono provare una vasta gamma di emozioni quali tristezza, colpa, rabbia, paura, confusione e ansia. Possono anche svilupparsi reazioni somatiche come disturbi fisici (mal di testa, disturbi gastro intestinali, ecc.), difficoltà a recuperare uno stato di calma.
- Fase del fronteggiamento: ci si comincia a interrogare su quanto è successo, a cercare delle spiegazioni, ricorrendo a tutte le proprie risorse ("Perché sta successo? Cosa posso fare? Perché adesso? ....")

#### Di seguito le reazioni più comuni che possono durare per un periodo di alcuni giorni e/o alcune settimane:

- Intrusività: immagini ricorrenti, memorie involontarie e intrusive (*flashback*)
- Evitamento: tentativo vano di evitare pensieri o sentimenti correlati. Impossibilità ad avvicinare ciò che rimanda all'evento.
- Umore depresso e/o pensieri persistenti e negativi. Credenze e aspettative negative su di sé o sul mondo (*per esempio iniziare ad avere pensieri negativi su di sé e/o sul mondo, "il mondo è totalmente pericoloso"*)
- Persistente e irrazionale senso di colpa verso di sé o verso altri per aver causato l'evento traumatico o per le sue conseguenze soprattutto conseguenti ad aver vissuto esperienza diretta di contatto o contagio
- Senso di colpa per essere sopravvissuto
- Persistenti emozioni negative correlate al trauma (*per esempio provare paura, orrore, rabbia, colpa, vergogna anche per molto tempo e quando la situazione sembra migliorare*)
- Difficoltà nel dormire e/o difficoltà nell'alimentazione: fatica ad addormentarsi, risvegli e incubi frequenti oppure ipersonnia, in altre parole dormire molte più ore
- Interesse marcatamente diminuito per attività piacevoli

*Vi sono marcate differenze individuali nella comparsa, nella durata e nell'intensità di queste reazioni.*

### COSA SI PUO' FARE

- Saper riconoscere le proprie reazioni emotive e le difficoltà che si possono avere o **Non negare i propri sentimenti ma ricordarsi che è normale e tutti possono avere delle reazioni emotive a causa di un evento così inaspettato e tragico**



Cambridge English Language Assessment

Exam Preparation Centre





Unione Europea

FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020



PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)



Istituto Comprensivo Statale "G. A. BOSSI"  
Via Dante 5 - 21052 Busto Arsizio (VA) C.F. 81009590126  
Tel. 0331/630301- Fax: 0331/672739  
Sito web: [www.icbossibusto.edu.it](http://www.icbossibusto.edu.it)  
E-MAIL : [vaic856009@icbossibusto.edu.it](mailto:vaic856009@icbossibusto.edu.it)  
pec: [VAIC856009@pec.istruzione.it](mailto:VAIC856009@pec.istruzione.it)



CENTRO MEDICO  
SANT'EDOARDO  
ODONTOIATRIA & MEDICINA POLISPECIALISTICA

- Saper monitorare le proprie reazioni fisiche ed emotive
- Ricordarsi che non si è soli, ma inseriti in un sistema e in un'organizzazione che pu sostenere e aiutare anche emotivamente e psicologicamente
- Parlare degli eventi critici aiutandosi a scaricare la tensione emotiva
- Rispettare le reazioni emotive degli altri, anche quando sono completamente differenti e poco comprensibili per il proprio punto di vista
- Cercare di mantenere i contatti anche con canali virtuali con persone della vita e ripristinare una routine quotidiana in qualche modo prevedibile
- Chiedere aiuto a persone di fiducia scegliendo possibilmente chi mi trasmette un maggior senso di familiarità e di sicurezza
- Prendere dei tempi di recupero, ascoltare i bisogni e prendere le distanze dall'evento o dalle attività ad esso correlate (dormire, riposarmi, pensare, piangere, stare con i cari ecc.)
- Tutelare il proprio equilibrio emotivo accedendo ai sistemi di supporto offerti.
- Accedere, quando e se possibile, al supporto psicologico orientato alla rielaborazione delle reazioni traumatiche conseguenti all'evento
- Limitare l'utilizzo dei media a un momento della giornata. Le persone esposte hanno il naturale bisogno di dare un significato all'accaduto e per questo passano molto tempo a ricercare notizie, occorre per proteggersi dall'eccessiva esposizione.
- Privilegiare come fonti di informazioni soprattutto i canali ufficiali come il *Ministero della Salute* e l'*Istituto Superiore di Sanità* o Seguire le norme igieniche consigliate dal *Ministero della Salute* o Ricorda che un atteggiamento positivo aiuta te e la collettività.



Cambridge English Language Assessment

Exam Preparation Centre



Unione Europea

FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020



PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)



Istituto Comprensivo Statale "G. A. BOSSI"  
Via Dante 5 - 21052 Busto Arsizio (VA) C.F. 81009590126  
Tel. 0331/630301- Fax: 0331/672739  
Sito web: [www.icbossibusto.edu.it](http://www.icbossibusto.edu.it)  
E-MAIL : [vaic856009@icbossibusto.edu.it](mailto:vaic856009@icbossibusto.edu.it)  
pec: [VAIC856009@pec.istruzione.it](mailto:VAIC856009@pec.istruzione.it)



CENTRO MEDICO  
SANT'EDOARDO  
ODONTOIATRIA & MEDICINA POLISPECIALISTICA

## SUGGERIMENTI UTILI PER LA TERZA ETA'

Aver paura è normale, la paura che ti spinge a seguire le indicazioni che ti vengono date dai medici, come non uscire e isolarti, è una paura protettiva:  
ASCOLTALA

In questi giorni potresti sentirti isolato o abbandonato, avvertire solitudine, irritabilità o confusione, ansia e pensieri che continuano a tornare. Queste reazioni sono il modo attraverso cui la tua mente sta reagendo allo stress. Vorremmo spiegarti che lo stare nella tua casa ti viene richiesto come contributo per aiutarti e aiutare. Seguire le indicazioni in maniera precisa ti permette di aiutare non solo conoscenti, amici e parenti ma anche tutti gli operatori e i soccorritori che stanno lavorando per chi ha maggiori bisogni di assistenza

- **L'informazione è importante** meglio consultare solo fonti istituzionali come il *Ministero della Salute* e l'*Istituto Superiore di Sanità*
- **Segui le norme igieniche** consigliate dal *Ministero della Salute*
- Potresti sentirti:
- **isolato o abbandonato**
- **avvertire solitudine**
- **irritabilità**
- **confusione**
- **ansia e pensieri che continuano a tornare**

Queste sono tutte reazioni **normali** in seguito a situazioni di stress

- **Spegni la TV, la radio e il web.** Scegli solo un momento al giorno lontano dal riposo notturno per informarsi
- **Mantieni il più possibile le tue abitudini.** Il fare allenta le tensioni. Per esempio, continua a cucinare piatti della tradizione se ti piace cucinare, continua a fare l'uncinetto, la lettura di un libro, pulire la casa o l'auto.
- **Attività fisica.** Qualche semplice esercizio di ginnastica da casa pu aiutarti a tenerti in forma.



Cambridge English Language Assessment

Exam Preparation Centre



Unione Europea

FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020



PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)



Istituto Comprensivo Statale "G. A. BOSSI"  
Via Dante 5 - 21052 Busto Arsizio (VA) C.F. 81009590126  
Tel. 0331/630301- Fax: 0331/672739  
Sito web: [www.icbossibusto.edu.it](http://www.icbossibusto.edu.it)  
E-MAIL : [vaic856009@icbossibusto.edu.it](mailto:vaic856009@icbossibusto.edu.it)  
pec: [VAIC856009@pec.istruzione.it](mailto:VAIC856009@pec.istruzione.it)



CENTRO MEDICO  
SANT'EDOARDO  
ODONTOIATRIA & MEDICINA POLISPECIALISTICA

- **Riposati adeguatamente.** attività rilassanti serali possono aiutarti a ritrovare la serenità per il sonno.
- **Mangia nel modo più regolare possibile e bere acqua.**
- **Parla e passa del tempo con la famiglia e gli amici.** Si pu comunicare anche in modi diversi! Fatti insegnare da chi sa già farlo come videochiamate o come usare WhatsApp
- **Parla dei problemi con qualcuno di cui ti fidi.** Scegli le persone con le quali avere un confronto positivo. Le emozioni positive aiutano.
- **Ricordati di conversare di altro.** Racconta la tua infanzia ai tuoi nipoti, come si passava il tempo senza tablet, giochi elettronici e internet.



Cambridge English Language Assessment  
Exam Preparation Centre