



Associazione per l'EMDR in Italia

Aggiornamento 10 marzo 2020

Estratto dal documento

Inviato dall'Associazione per l'EMDR in Italia ai suoi soci

Coronavirus Consigli per Caregivers (genitori, insegnanti, educatori, ecc.)

A cura di Alessia Incerti e Giada Maslovaric

SCEGLIERE LE INFORMAZIONI

I bambini necessitano di informazioni CHIARE E VERE, filtrate in base all'età, in modo che possano essere comprese. E' importante non esporre i bambini o sovraesporli a immagini e notizie non adatte al loro livello di comprensione. Scegliere 1-2 momenti al giorno da dedicare INSIEME alla visione di notiziari o ricerca web di notizie, in modo tale da spiegare quanto emerge, rendere comprensibile e rassicurare i bambini attraverso un focus realistico e orientato agli aspetti positivi. Ovvero spiegare ai bambini che ci sono tante persone che si stanno occupando del coronavirus e sottolineare questi aspetti quando emergono in TV e via web.

DARE SICUREZZA AI BAMBINI

I bambini possono continuare a fare le cose da bambini: giocare, parlare di cose divertenti fare i compiti e imparare cose nuove.

Stare con mamma e papà e altre persone di fiducia senza che vedano solo volti spaventati e allarmati. Ricordiamoci che i bambini sono piccoli ma osservano e comprendono.

Un bambino per sentirsi sicuro ha bisogno di stare con un adulto in grado di trasmettere affetto e padronanza. In primis padronanza di se stesso.

I bambini notano le incongruenze degli adulti, ad esempio se dico: "Non c'è da avere paura", poi faccio scorte alimentari per un esercito, posso generare confusione e il bambino può chiedersi se fa bene a credere all'adulto in questione. Se può fidarsi.

La fiducia è indispensabile per dare sicurezza.

Ricordatevi che se non riuscite a calmare voi stessi, non potete dare sicurezza al vostro bambino!

In questi casi, fatevi supportare da altri familiari o attraverso la comunità, rete di amicizie ed eventualmente consultate gli specialisti.

COME RACCONTARE IL CORONAVIRUS A UN BAMBINO

Lo psicologo Alberto Pellai ha condiviso un racconto molto utile da leggere ai bambini che spiega il coronavirus. Questo il link per scaricare il racconto:

https://www.corriere.it/cronache/20-febbraio-23/caro-bambino-ecco-perche-coronavirus-ci-fa-tanta-paura-ma-tu-non-devi-temere-13e9f8c8-5636-11ea-b447-d9646dbdb12a.shtml?refresh_ce-cp

Video per bambini

[https://www.youtube.com/watch?v=BGHwU9](https://www.youtube.com/watch?v=BGHwU9SLg)

[SLg](#)

Per insegnanti:

- Rassicurare i propri alunni con messaggi positivi, di vicinanza emotiva
- Mantenere una routine anche per i più piccoli (ad esempio distribuire i compiti indicando i giorni della settimana nei quali eseguirli)
- Utilizzare il web oltre per la didattica per messaggi e videomessaggi rivolti al gruppo classe, meglio se una volta al giorno o cadenzati regolarmente



Associazione per l'EMDR in Italia

Coronavirus Consigli per Cittadini

1) Privilegiamo come fonti di informazioni soprattutto i canali ufficiali.

Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

Istituto Superiore di Sanità: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

Nei momenti di emergenza in cui la paura e l'irrazionale inevitabilmente rischiano di prendere il sopravvento, bisogna prendersi cura di sé e non mettersi in condizione di esporsi a informazioni non adeguate e non qualificate incorrendo in fake news o notizie emozionalmente cariche di vissuti ma non basate su dati oggettivi.

2) Scegliere 2 momenti al giorno per informarsi e il canale attraverso il quale si vuole farlo

L'esposizione continua alla mole di informazioni via web, radio e TV fa rimanere in stato perennemente eccitatorio il nostro sistema di allerta e paura. Per questo meglio scegliere uno o due momenti al giorno nei quali informarsi.

3) Seguire i consigli sulle norme di igiene indicate dal Ministero della Salute. Possiamo dare il nostro contributo per combattere il coronavirus: proteggiamoci e proteggiamo. Insieme si vince.

- Lavarsi spesso le mani. Si raccomanda di mettere a disposizione in tutti i locali pubblici, supermercati, farmacie e altri luoghi di aggregazione, soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani.

- Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute.

- Evitare abbracci e strette di mano.

- Mantenimento, nei contatti sociali, di una distanza interpersonale di almeno un metro e mezzo.

- Igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie).

- Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva.

- Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani.

- Coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce.

- Non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico.

- Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol.

4) Non interrompere "per quanto possibile" la propria routine: in questo momento bisogna ancorarsi a ciò che è certo, noto e prevedibile. Continuare il lavoro e le proprie abitudini laddove possibile. Rispettando sempre le indicazioni di sicurezza vigenti.

5) Scaricare le tensioni attraverso "il fare" permette un migliore riposo notturno

6) Riposarsi adeguatamente: attività rilassanti serali, meglio non vedere notiziari o speciali sul Coronavirus prima di addormentarsi per non scivolare nel sonno con emozioni negative e con senso di allerta

7) Mangiare nel modo più regolare possibile e bere acqua. Mangiare molta frutta, verdura e alimenti rafforzativi del sistema immunitario. Possiamo combattere attivamente il coronavirus rendendo il nostro organismo più sano e forte.

8) Parlare e passare del tempo con la famiglia e gli amici. Avere restrizioni di movimento non significa annullare la socializzazione. Utilizziamo videochiamate, skype, zoom e insegniamo ai più anziani come fare per non rimanere "isolati nell'isolamento"

9) Parlare dei problemi con qualcuno di cui ci si fida. Scegliere le persone con le quali avere un confronto empatico e costruttivo.

10) Fare attività che aiutano a rilassarsi: yoga, training autogeno, meditazione, leggere, giardinaggio, ecc. Moltissimi video sono gratuiti e disponibili on line su tecniche di respirazione e rilassamento.

11) Stacca la spina! Ricordati di parlare di altro, distrarsi e uscire dal loop di discorsi angoscianti e catastrofisti serve a rafforzarci attraverso emozioni positive