



**Estate 2021**


# Il Vademecum per un'estate in compagnia!

- Introduzione pag. 2
- La storia dell'ostrica e della farfalla pag. 6
- Per te che sei genitore di un bambino pag. 36
  - Per aiutare te, genitore pag. 39
- Per te insegnante di un bambino – la DAD pag. 43
  - Per aiutare te, insegnante pag. 45

**Un'iniziativa di**

**U.O.S. Psicologia Ospedaliera Ulss 1 Dolomiti  
A cura della Dott.ssa Francesca De Biasi e della Dott.ssa Chiara Forlin**

**Tavolo di coordinamento psicologi degli sportelli d'ascolto Provincia di Belluno**




Questo libretto può aiutarti a rilassarti quando sei teso e a far passare più velocemente la tristezza, quando la senti forte.

Leggilo insieme a mamma e papà, o con un'altra persona grande a cui vuoi bene.

Questa estate ricorda di stare all'aria aperta. Guarda i colori dei fiori, ascolta gli uccellini e tocca l'erba e la sabbia, annusa il profumo dei fiori e fatti abbracciare tanto.





Sei stato lontano da tante persone, gli amici, i compagni di scuola, forse anche gli zii, i cugini e i nonni. Hai visto tutti loro forse attraverso il telefono di mamma e di papà.

In tutto il tempo passato a casa forse ti ha fatto tanta compagnia la tv o il tablet.

Stare tanto tempo davanti ai video stanca. Stanca la testa, la vista, il corpo. E quando siamo stanchi è facile essere più nervosi, tristi, arrabbiati.



Questa estate fai riposare le tv, i tablet e i cellulari e gioca, balla, canta, disegna e corri, se puoi fallo all'aria aperta.

Tutti noi abbiamo bisogno per un po di stare lontani dalla tecnologia e ritrovare la gioia di muovere il corpo.

Se hai delle paure parla con i tuoi genitori o fai un disegno per raccontarle.





Questa estate fai riposare la tv, il tablet, il computer e stai con la natura e le persone a cui vuoi bene

Un'iniziativa di

U.O.S. Psicologia Ospedaliera Ulss 1 Dolomiti  
A cura della Dott.ssa Francesca De Biasi e della Dott.ssa Chiara Forlin

Tavolo di coordinamento psicologi degli sportelli d'ascolto Provincia di Belluno







LA STORIA DELL'OSTRICA E DELLA  
FARFALLA:

IL CORONAVIRUS ED IO.



ANA M GOMEZ  
DIRITTO D'AUTORE © ANA M GOMEZ, 2020  
PROGETTATO DA SERGIO AGUIRRE




**LO SAI COSA FANNO LE  
OSTRICHE QUANDO  
QUALCOSA DI FASTIDIOSO E  
IRRITANTE ENTRA NELLE  
LORO VITE?**





**USANO I LORO POTERI SPECIALI PER  
COPRIRE LE COSE "FASTIDIOSE" CON  
STRATI E STRATI DI UN "MATERIALE  
PORTENTOSO" FINO A CHE NON LE  
TRASFORMANO IN UNA PERLA!**





**E LO SAI COSA FA IL BRUCO  
QUANDO DEVE ATTRAVERSARE  
LE DIFFICOLTÀ E I  
CAMBIAMENTI? PASSA DEL  
TEMPO DA SOLO DENTRO UN  
BOZZOLO E SI TRASFORMA IN  
UNA FARFALLA. NEI SUOI  
MOMENTI PIÙ DIFFICILI, IN  
REALTÀ, IL BRUCO  
COSTRUISCE LE SUE ALI!**





**IL CORONAVIRUS È  
ENTRATO NELLE NOSTRE  
VITE, NON SOLO NELLA  
TUA, MA IN QUELLA  
DELLA GENTE DI TUTTO  
IL MONDO. NOI,  
TUTTAVIA, POSSIAMO  
FARE COME L'OSTRICA E  
CREARE UNA PERLA CON  
TUTTO QUESTO O COME  
FA IL BRUGO E  
COSTRUIRE LE NOSTRE  
ALI.**





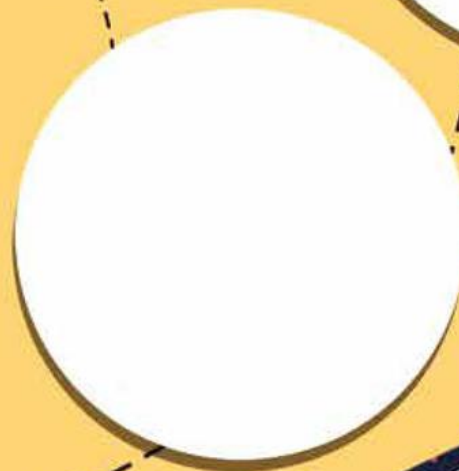
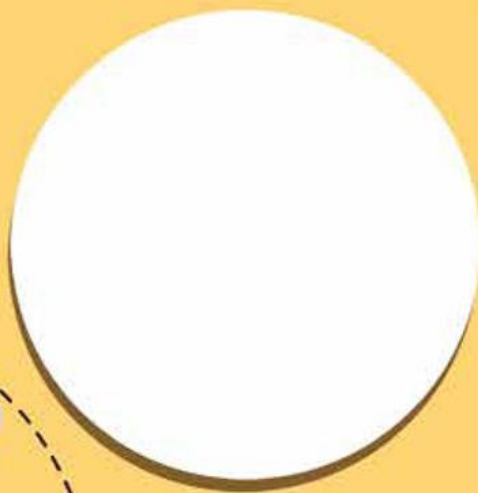
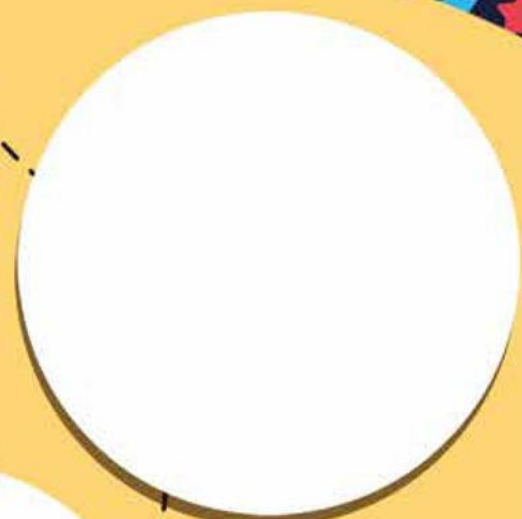
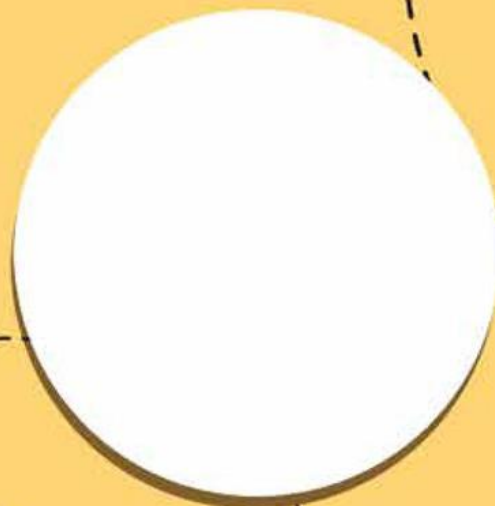
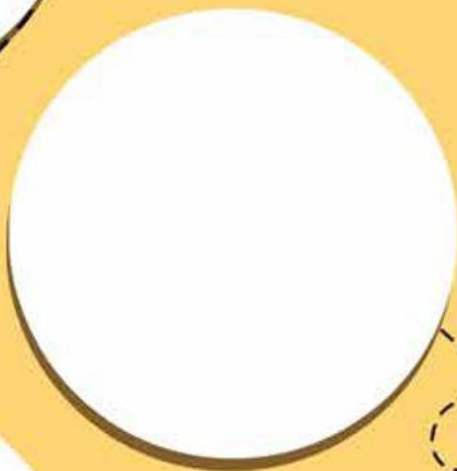
**DOVER AFFRONTARE COSE  
“SGRADEVOLI” PUÒ PORTARE  
MOLTI SENTIMENTI,  
PENSIERI E SENSAZIONI NEL  
NOSTRO CORPO.**



**POSSIAMO SENTIRCI SOLI, SPAVENTATI, ARRABBIATI O FRUSTRATI.  
POSSIAMO SENTIRCI TRISTI PERCHÉ CI MANGANO I NOSTRI AMICI  
E LA NOSTRA FAMIGLIA. POTREMMO AVERE PENSIERI CONFUSI E  
IL NOSTRO CORPO POTREBBE SENTIRSI MOLTO TESO.**

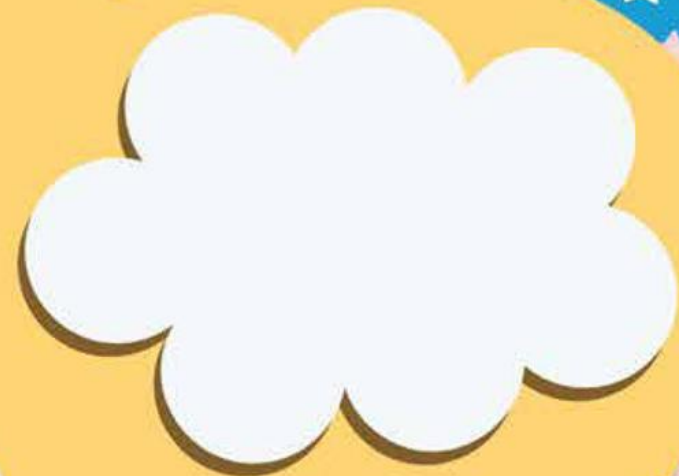
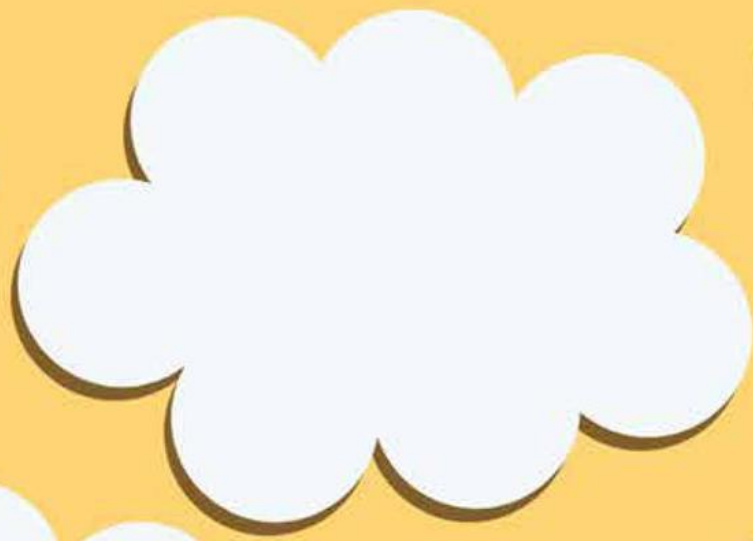


**I SENTIMENTI HANNO BISOGNO  
DI USCIRE E DI RACCONTARE LE  
LORO STORIE. PUOI FARE UN  
DISEGNO DEI TUOI SENTIMENTI  
ORA?**





**SCRIVI O FAI UN DISEGNO DEI PENSIERI  
CHE HAI IN QUESTO PERIODO.**






**DISEGNA I SENTIMENTI E DELLE  
SENSAZIONI CHE SENTI NEL TUO CORPO.  
IL TUO CORPO SI SENTE MOLLO COME  
UNA TAGLIATELLA O DURO COME UNA  
ROCCIA? SI SENTE LEGGERO O PESANTE?  
ASCOLTIAMO COSA STA DICENDO IL  
CORPO!**



**QUANDO NON CI  
SENTIAMO BENE  
POSSIAMO FARE QUELLO  
CHE FA L'OSTRICA!!!!  
POSSIAMO USARE I NOSTRI  
POTERI E CREARE LE  
NOSTRE PERLE. GUARDA  
COME POSSIAMO USARE I  
NOSTRI POTERI!!**







**POTERE N. 1: POSSIAMO  
USARE I POTERI DEL NOSTRO  
CORPO PER SENTIRCI AL  
SIGURO. POSSIAMO FARE COSE  
CHE CI TENGONO LONTANI  
DAL CORONAVIRUS.**





**POTERE N. 2: POSSIAMO ANDARE A  
TROVARE I NOSTRI SENTIMENTI  
PER SENTIRE QUELLO CHE LA  
LORO VOCE CI STA DICENDO.**

SE I NOSTRI SENTIMENTI STANNO  
DIVENTANDO TROPPO GRANDI, TROPPO  
CALDI O TROPPO FREDDI POSSIAMO FARE  
DELLE COSE PER RAFFREDDARLI O PER  
SCALDARLI.







**NON PRESTARE  
ATTENZIONE AI  
NOSTRI  
SENTIMENTI NON  
CI AIUTA. RICORDA,  
I SENTIMENTI  
SONO DEI  
MESSAGGERI E PIÙ  
LI ASCOLTIAMO E  
PARLIAMO DI LORO,  
MEGLIO CI  
SENTIAMO NEL  
TEMPO!**






**POTERE N. 3: POSSIAMO  
ESSERE GENTILI E  
AMOREVOLI VERSO I  
NOSTRI SENTIMENTI ED  
AVERE COMPASSIONE PER  
LORO.**







**POTERE N. 4: POSSIAMO  
SCOPRIRE I NOSTRI  
BISOGNI E CAPIRE COSA  
CI FA STARE MEGLIO:  
ABBIAMO BISOGNO DI  
UN ABBRACCIO? O DI  
QUALCUNO CHE CI DICA  
CHE LE COSE ANDRANNO  
BENE? ABBIAMO  
BISOGNO DI PARLARE  
CON QUALCUNO DI CUI  
CI FIDIAMO?**

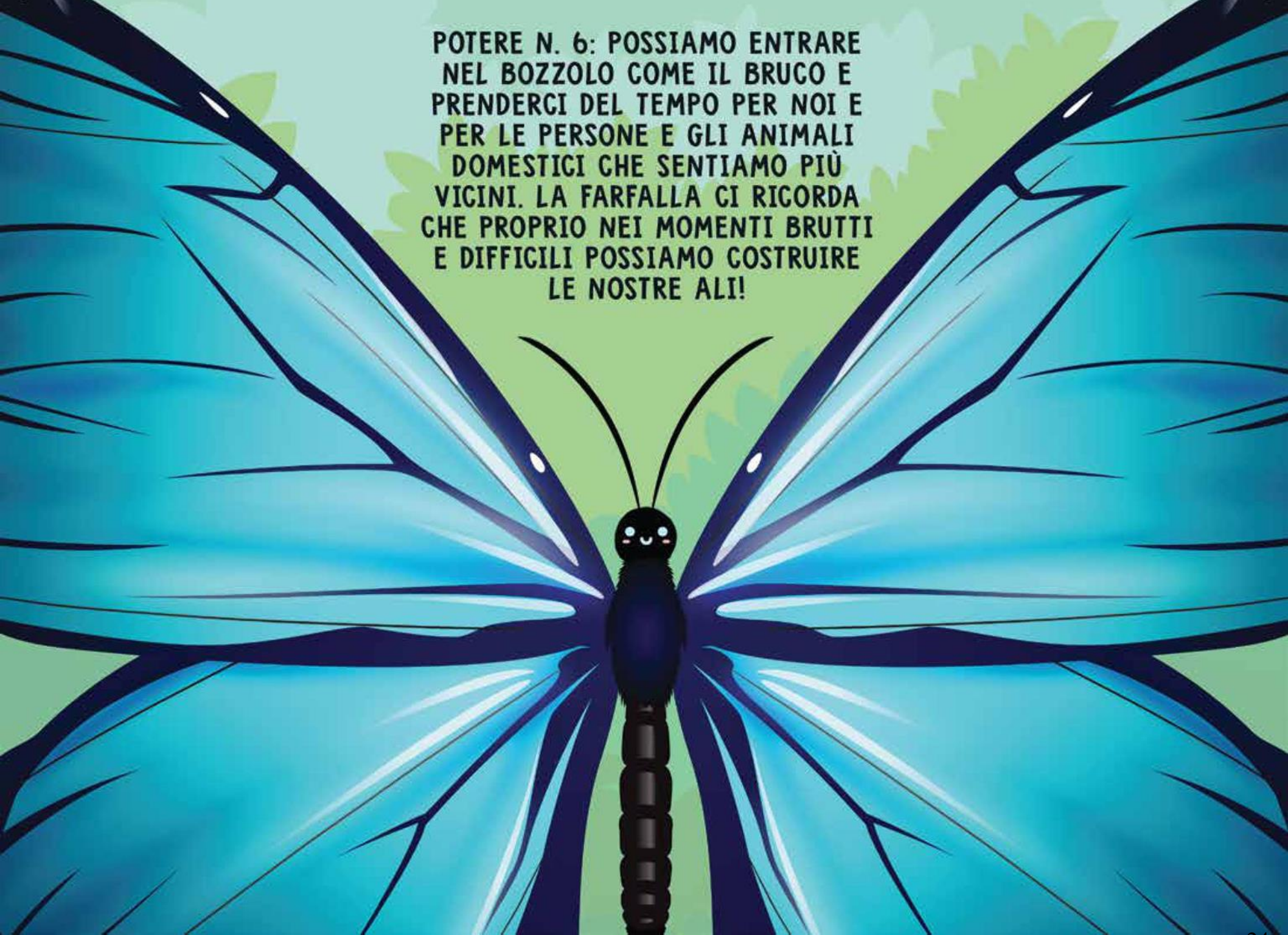


**POTERE N. 5: POSSIAMO USARE IL POTERE DEL RESPIRO.  
RESPIRARE PUÒ AIUTARCI A CALMARE LE NOSTRE MENTI,  
I NOSTRI CUORI E IL NOSTRO CORPO.**





**POTERE N. 6: POSSIAMO ENTRARE  
NEL BOZZOLO COME IL BRUCO E  
PRENDERCI DEL TEMPO PER NOI E  
PER LE PERSONE E GLI ANIMALI  
DOMESTICI CHE SENTIAMO PIÙ  
VICINI. LA FARFALLA CI RICORDA  
CHE PROPRIO NEI MOMENTI BRUTTI  
E DIFFICILI POSSIAMO COSTRUIRE  
LE NOSTRE ALI!**





**POTERE N. 7: FORSE POSSIAMO TROVARE LO SPAZIO PER COLLEGARCI CON LA NOSTRA SQUADRA DI AIUTANTI. PUOI DISEGNARE O SCRIVERE CHI VORRESTI AVERE NELLA TUA SQUADRA? UNA PERSONA, UN ANIMALE, UN AMICO, UN SUPEREROE O CHIUNQUE ALTRO CHE SEI SICURO DI VOLERE NELLA TUA SQUADRA PERSONALE.**



An illustration of a person's hands held together in front of their chest, forming the shape of a butterfly. The person is wearing a red long-sleeved shirt. The background is a dark blue night sky with small white stars. The butterfly's wings are orange and yellow with black markings. The person's face is partially visible at the top, showing a slight smile.

**POTERE N. 8: POI PUOI USARE LA DANZA DELLA FARFALLA INGROCIANDO LE TUE MANI SUL PETTO E BATTERE DA UNA PARTE E DALL'ALTRA.**





**POTERE N. 9: PUOI BALLARE  
COME UN GORILLA MENTRE  
PENSI A MOMENTI FELICE  
NELLA TUA MENTE. BATTI IL  
PETTO PRIMA DA UNA PARTE  
POI DALL'ALTRA.**

**POTERE N. 10: PUOI ANCHE TROVARE UN POSTO IN CUI TI SENTI FELICE E AL SICURO. PUOI DISEGNARE QUEL POSTO? QUANDO LO AVRAI TROVATO, BATTI I PIEDI A TERRA COME SE MARCIASSIMO INSIEME!**





POTERE N. 11: POSSIAMO  
CANTARE, POSSIAMO  
CANTICCHIARE, POSSIAMO  
BALLARE O SALTARE!

POTERE N. 12: POSSIAMO COLLEGARCI ATTRAVERSO I NOSTRI CUORI.





**TUTTO QUELLO CHE DOBBIAMO FARE È IMMAGINARE UNA LUNGA  
CORDA SPECIALE CHE VA DAL TUO CUORE FINO AL CUORE DELLE  
PERSONE CHE AMIAMO.**







PERCHÉ IL POTERE PIÙ GRANDE CHE ABBIAMO È IL POTERE DI AMARE NOI STESSI E DI AMARE GLI ALTRI INTORNO A NOI. IN MOLTI POSTI NEL MONDO, NON POSSIAMO TOCCARCI O STARE VICINO AI NOSTRI AMICI E ALLA NOSTRA FAMIGLIA, MA POSSIAMO ANCORA IMMAGINARE DI TRASPORTARLI DA NOI ED ESSERE MOLTO VICINI A LORO NEI NOSTRI CUORI.





**RICORDA, SIAMO PIENI DI POTERI SPECIALI  
DENTRO DI NOI!**

**NON SIAMO SOLI, POSSIAMO  
UNIRCI ED USARE TUTTI I  
NOSTRI POTERI COME SE  
FOSSERO UNO SOLO, COSTRUIRE  
LE NOSTRE ALI E CREARE MOLTE  
PERLE INSIEME**





ORA CREIAMO LA CANZONE DELL'OSTRICA E DELLA FARFALLA E  
BALLIAMO. POSSIAMO INVITARE TUTTI I NOSTRI SENTIMENTI PERCHÉ  
ANCHE SE SIAMO TRISTI E SPAVENTATI POSSIAMO ANCORA CANTARE  
INSIEME! RICORDA CHE NON SEI SOLO, CI SIAMO DENTRO TUTTI INSIEME!





**This book contains strategies from EMDR therapy (Dr. Francine Shapiro) and mindfulness.**



**ANA M. GOMEZ**  
psychotherapist, author, lecturer, and researcher



**AGATE INSTITUTE**  
Ana Gómez Attachment Trauma Education

**Global Child-EMDR**



**[www.AnaGomez.org](http://www.AnaGomez.org)**  
**[www.AgateInstitute.org](http://www.AgateInstitute.org)**  
**[anag@anagomez.org](mailto:anag@anagomez.org)**

**This book uses strategies from other authors such as:**  
**Butterfly Hug (Lucina Artigas)**  
**Team of Helpers (Ricky Greenwald)**

# Per te che sei genitore di un bambino

I bambini sono stati messi a dura prova in questo anno di pandemia.

Costretti a stare lontani dai contesti dove potevano liberamente scaricare l'ansia, giocare, vivere le proprie emozioni, sono stati isolati, spesso con l'emergere di disagi emotivi e comportamentali: ansia, noia, tristezza, paura ma anche problemi con il cibo, il sonno, l'eccesso di tecnologia.





# Ti diamo alcuni spunti per poterli aiutare - 1

- Far recuperare il tempo perduto per correre, giocare e parlare con amici e coetanei, senza l'ausilio di smartphone o computer
- Supportarli adeguatamente nell'espressione dei propri vissuti anche negativi
- Spiegare loro che è NORMALE sentirsi a disagio dopo che è successo qualcosa di brutto. E' NORMALE essere arrabbiati, avere paura, essere tristi. Queste reazioni sono in sintonia con ciò che è accaduto.
- Cercare di essere un 'Buon ascoltatore': prendersi il tempo per 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



# Ti diamo alcuni spunti per poterli aiutare - 2

- Far recuperare ai bambini, a poco a poco, fiducia nel mondo e negli altri , aiutandoli anche a focalizzare l'attenzione sugli elementi positivi che stanno accadendo
- Far loro scaricare l'agitazione e l'iperattività attraverso l'attività fisica possibilmente all'aria aperta e soprattutto dopo ore in cui magari è stato chiesto loro di stare fermi
- Favorire il gioco simbolico che diventa uno spazio principe di elaborazione di quanto accaduto
- Utilizzare fiabe che possono rassicurare i bambini (l'adulto si prende cura di lui e di ciò che è accaduto)- leggendo per esempio insieme il libretto che è stato loro consegnato
- Farli disegnare (non esplicitare il contenuto da disegnare, si possono consegnare tempere e fogli con la sola consegna di utilizzare i colori e «mettere sul foglio ciò che sento adesso dopo quello che è successo». Infatti tramite il disegno il bambino si distanzia dalle sue paure e rielabora i ricordi disturbanti.





# Ti diamo alcuni spunti per poterTi aiutare - 1

Hai vissuto un anno difficile, come tutta la collettività.

Forse hai dovuto condividere gli spazi di casa per conciliare DAD e smart working, forse sei stato preoccupato per il calo del lavoro o – peggio – l’hai perso.

Non hai avuto il conforto degli amici, il tuo coniuge era preoccupato quanto te e i litigi con i figli sono stati più numerosi.

Hai regolato peggio il sonno, fatto meno movimento e mangiato in modo disordinato. E’ capitato anche a te?

Ora l’estate arriva con la speranza, grazie ai vaccini, di una tregua dal virus.

Abbiamo passato tutti tante fasi emotive.



# Ti diamo alcuni spunti per poterti aiutare - 2

Il virus sembrava prima lontano, questione di un continente diverso da noi. Poi si è avvicinato ed abbiamo detto che riguardava gli anziani, poi alcuni comuni circoscritti finché è arrivato anche nel nostro! Ci siamo detti che potevamo controllare tutto grazie alle norme igieniche e il distanziamento e per un momento- la scorsa estate – sembrava che se ne fosse andato. E' poi arrivato l'inverno, con le tante regole e la situazione che ogni giorno precipitava. Puoi esserti sentito arrabbiato ed ingannato e per un momento aver pensato che non ci sarebbe mai stata fine. Ora è arrivato il vaccino...forse hai pensato che è stato creato troppo presto ma nella collettività ha iniziato a far capolino una nuova luce. Forse è vero, ne usciremo.

E' quasi impossibile aver passato questo periodo senza contraccolpi emotivi e ti vogliamo dare qualche indicazione per prenderti cura di te. Per proteggerti dalle reazioni emotive più disturbanti e crescere dopo la pandemia, più consapevole e sicuro.





# Ti diamo alcuni spunti per poterti aiutare - 3

Di seguito trovi qualche consiglio qualora si dovesse protrarre qualcuna delle situazioni vissute e qualche indicazione per gestire meglio le tue reazioni emotive. Speriamo ti siano utili.

- **Non negare i tuoi sentimenti** ma ricordati che è normale avere reazioni intense ad eventi gravi e collettivi;
- **Impara a riconoscere** le tue reazioni emotive e le difficoltà che puoi avere, e Impara a monitorarle ;
- **Scarica:** parlare degli eventi critici aiutandosi a scaricare la tensione emotiva;
- **Scegli persone positive** e calme che sanno essere di riequilibrio emotivo al tuo stato utilizzando i canali virtuali toccando con mano li fatto che non si è soli;
- Se serve, **contatta i numeri messi a** disposizione di comuni ed enti / associazioni per avere un momento di confronto o aiuto concreto;



# Ti diamo alcuni spunti per poterti aiutare - 4

- **Se si è circondati da persone con emozioni diverse**, più negative, dire la propria ma rispettarle e **non cercare di correggerle**; Fai esercizi di **stretching** quando ti senti in ansia per allentare la tensione muscolare ed emotiva
- Ripristina una **routine quotidiana** in qualche modo prevedibile, anche se diversa da prima: **dividi il giorno dalla notte, suddividi le parti della giornata, scegli come alternare riposo e attività** (dormire, riposarmi, pensare, piangere, stare con i cari, fare cose nuove mai provate prima: una nuova lingua, una nuova ricetta, leggi libri nuovi, prova nuove pettinature ecc)
- **Cura alimentazione e te stesso**: alzati, lavati, togli il pigiama e dai ordine alla giornata, cura l'alimentazione con alimenti ricchi di vitamine/minerali e acqua
- **Limita l'utilizzo dei media e se puoi questa estate... disintossicati dalle tecnologie! Scegli** a uno/due momenti della giornata non sovraesponendoti e Privilegia come fonti di informazioni soprattutto i canali ufficiali come il Ministero della Salute e l'Istituto Superiore di Sanità





# Per te insegnante di un bambino – la DAD 1

## RICORDIAMO CHE

- **i bambini vivono emozioni, paure e le speranze degli adulti di riferimento.** L'adulto deve quindi monitorare quanto comunica ed esprime e non chiedere al bambino quanto lui stesso fatica a tollerare. La condivisione degli stati d'animo va privilegiata al rimprovero.
- **Il bambino in questa fase deve apprendere cose ancora più importanti del programma scolastico:** a proteggersi senza sviluppare fobie o al contrario evitamenti; a esprimersi, resistendo ai messaggi negativi e di sfiducia dei media; a gestire e monitorare le proprie emozioni/pensieri scaricando mente e corpo.

## COSA FARE

- **potrebbe essere utile desistere dal tentativo di recuperare il tempo in DaD sovraccaricando di compiti e verifiche quando sono in presenza:** questa tentazione potrebbe essere sia poco efficace ai fini dell'apprendimento e inoltre accentuare stati di ansia prestazionale;



# Per te insegnante di un bambino – la DAD 2

## COME MIGLIORARE L'EFFICACIA IN DAD

- **Parlare alla persona.** Guardate la webcam e chiamateli spesso per nome, migliora il coinvolgimento dell'alunno.
- **Attenzione agli strumenti.** Utilizzate video, immagini, storie e racconti-aneddoti che creino curiosità, evitando spiegazioni troppo lunghe e lente: migliorano il coinvolgimento e la memorizzazione.
- **La voce.** Usate un tono di voce alto e scandite bene le parole, perché non sempre l'audio è buono;
- **Focalizzatori dell'attenzione.** Richiamate spesso l'attenzione con frasi come “ascoltate bene”, “sto per dirvi una cosa importante, questo è importante...”
- **Rendete gli alunni attivi** durante la lezione: fate domande, lanciate sondaggi, chiedete di usare oggetti che hanno a portata di mano, chiedete di cercare in internet parole, fatti ecc.





# Per aiutare te, insegnante di un bambino - 1

Hai vissuto un anno difficile, come tutta la collettività.

Forse hai dovuto condividere gli spazi di casa per conciliare DAD / smart working in un primo periodo e durante le quarantene, avrai lottato con colleghi e alunni che spesso ti saranno sembrati assenti, poco impegnati e svogliati. Altre volte sarai forse stato molto preoccupato per qualcuno di loro, perché ti sarai accorto che non era più quello di prima. Hai avuto problemi nel sonno, fatto meno movimento, mangiato in modo disordinato, faticato a sentirti efficace. È capitato anche a te?

Ora l'estate arriva con la speranza, grazie ai vaccini, di una tregua dal virus.

Abbiamo passato tutti tante fasi emotive:

Il virus sembrava prima lontano, questione di un continente diverso da noi. Poi si è avvicinato ed abbiamo detto che riguardava gli anziani, poi alcuni comuni circoscritti finché è arrivato anche nel nostro! Ci siamo detti che potevamo controllare tutto grazie alle norme igieniche e il distanziamento e per un momento- la scorsa estate – sembrava che se ne fosse andato. È poi arrivato l'inverno, con le tante regole e la situazione che ogni giorno precipitava.



## Per aiutare te, insegnante di un bambino - 2

Puoi esserti sentito arrabbiato ed ingannato e per un momento aver pensato che non ci sarebbe mai stata fine. Ora è arrivato il vaccino... forse hai pensato che sia stato creato troppo presto, ma nella collettività ha iniziato a far capolino una nuova luce. Forse è vero, ne usciremo.

È quasi impossibile aver passato questo periodo senza contraccolpi emotivi e ti vogliamo dare qualche indicazione per prenderti cura di te. Per proteggerti dalle reazioni emotive più disturbanti e crescere dopo la pandemia, più consapevole e sicuro.





# Per aiutare te, insegnante di un bambino - 3

Di seguito trovi qualche consiglio se dovessi ancora fare la DAD e qualche indicazione per gestire meglio le tue reazioni emotive. Speriamo ti siano utili.

- Non negare i tuoi sentimenti ma ricordati che è normale avere reazioni intense ad eventi gravi e collettivi;
- Impara a riconoscere le tue reazioni emotive e le difficoltà che si puoi avere, e Impara a monitorarle;
- Scarica: parlare degli eventi critici aiutandosi a scaricare la tensione emotiva;
- Scegli persone positive e calme che sanno essere di riequilibrio emotivo al tuo stato utilizzando i canali virtuali toccando con mano li fatto che non si è soli;
- Se serve, contatta i numeri messi a disposizione di comuni ed enti / associazioni per avere un momento di confronto o aiuto concreto;



# Per aiutare te, insegnante di un bambino - 4

- Se si è circondati da persone con emozioni diverse, più negative, dire la propria ma rispettarle e non cercare di correggerle; Fai esercizi di stretching quando ti senti in ansia per allentare la tensione muscolare ed emotiva
- Ripristina una routine quotidiana in qualche modo prevedibile, anche se diversa da prima: dividi il giorno dalla notte, suddividi le parti della giornata, scegli come alternare riposo e attività (dormire, riposarmi, pensare, piangere, stare con i cari, fare cose nuove mai provate prima: una nuova lingua, una nuova ricetta, leggi libri nuovi, prova nuove pettinature ecc)
- Cura alimentazione e te stesso: alzati, lavati, togliti il pigiama e dai ordine alla giornata, cura l'alimentazione con alimenti ricchi di vitamine/minerali e acqua
- Limita l'utilizzo dei media e se puoi questa estate... disintossicati dalle tecnologie! Scegli a uno/due momenti della giornata non sovraesponendoti e Privilegia come fonti di informazioni soprattutto i canali ufficiali come il Ministero della Salute e l'Istituto Superiore di Sanità





**E ADESSO...**  
**BUONA ESTATE A TUTTI!**

