

**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

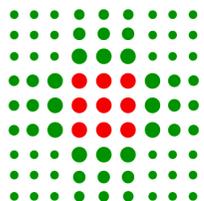
COSA SUCCEDE? SITUAZIONI – EMOZIONI – COMPORAMENTI

DOMANDE E QUESTIONARI

A cura di

Dr.ssa Simona Gianelli, Psicologa gruppo provinciale disturbi d'ansia

Dr.ssa Lorena Ghelfi, Psicologa gruppo provinciale EMDR

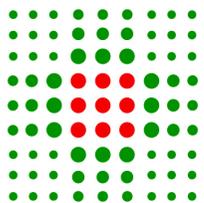


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Se hai bisogno di aiuto rivolgiti al tuo Pediatra di libera scelta o al Medico di Medicina Generale e ai Centri di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza della provincia.

Per ulteriori informazioni visita il sito:

<http://www.ausl.mo.it/vicino-a-te>



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

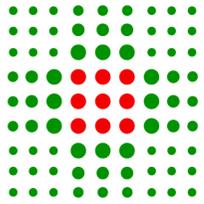
COME VA?

Prendiamoci un momento per riflettere: riflettiamo ora, agiamo poi.

Essere genitore, lo sappiamo, è da sempre il mestiere più difficile del mondo in questa situazione, forse, lo è ancora di più. Tutti i genitori vorrebbero avere soluzioni per i propri figli, mettere in campo strategie, capire come fare ma fidati cara mamma o caro papà il primo passo è fermarsi, analizzare la situazione, ascoltare e ascoltarsi... l'agire è l'ultimo.

Abbiamo pensato di accompagnarti in un breve e agile percorso per facilitare queste azioni.

Le pagine che troverai di seguito non hanno valenza diagnostica, statistica o clinica, ma hanno l'intento di costituire una guida nel orientare i pensieri in riflessioni il più possibile utili e fruttuose.

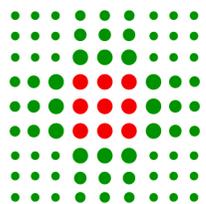


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Il percorso che ti proponiamo è così suddiviso:

- Una prima parte in cui ti verrà chiesto di riflettere su alcuni stati d'animo, comportamenti e strategie di tuo figlio/a,
- Una seconda parte in cui ti verrà chiesto di riflettere su di te come persona adulta e non solo come genitore. Nella vita abbiamo tanti ruoli che si intrecciano ed è bene ascoltarli tutti perché insieme influenzano sia il nostro stato d'animo sia le nostre relazioni. Per questo abbiamo riportato alcuni quesiti per aiutarti a far luce sul “il tuo mondo interno.”
- Una terza parte in cui dovrai concentrarti sulle emozioni, sui comportamenti e sulle strategie vissuti da te in prima persona in qualità di genitore e messe in gioco nella relazione con tuo figlio

Alla fine troverai dei suggerimenti che, speriamo, potrai adattare alla tua vita come genitore.



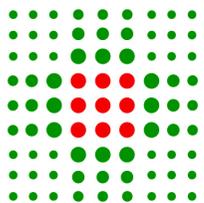
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

DOMANDE PER RIFLETTERE

Rielaborazione del questionario “Teniamoci in contatto” - La vicinanza protettiva ai tempi della pandemia COVID-19 (Dott.ssa Giada Lauretti e Dott.ssa Anna Rita Verardo) Associazione EMDR Italia

Rispondi alle seguenti domande prendendoti il tuo tempo, pensando ad episodi e eventi significativi che riguardano TUO FIGLIO ...

n.b appuntati il colore delle risposte questo ti orienterà nel trovare i consigli più vicini al suo vissuto...



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Come ha reagito mio/a figlio/a quando gli ho dovuto comunicare la sospensione delle sue attività scolastiche e non (lezioni, sport, associazionismo...)?

Sembrava indifferente

Ha manifestato un pianto inconsolabile e/o rabbioso nei miei confronti

Ha pianto ma poi ha posto domande e si è lasciato spiegare e consolare

Sembrava scioccato/spaventato

Ha manifestato forte preoccupazione per la salute dei suoi amici, dei docenti, allenatori ecc...

Nell'ultima settimana come si comporta mio/a figlio/a quando parliamo della sospensione delle lezioni e delle sue attività?

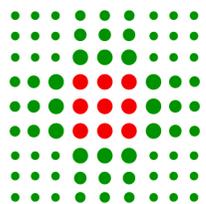
Sembra indifferente

Ogni volta piange o si mostra arrabbiato

Si mostra sereno, ottimista e propositivo nel trovare strategie di adattamento

Sembra ogni volta scioccato/spaventato e molto preoccupato

Sembra assente, con la mente assorbita da qualcos'altro



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

All'inizio del periodo di quarantena ha manifestato durante il giorno

Paura, allarme e/o ansia, agitazione e irrequietezza motoria

Incubi notturni e/o disturbi del sonno (risvegli frequenti, insonnia, dormiva troppo, manifestava sonnambulismo)

Non ha mangiato o ha mangiato troppo

Ha presentato problemi intestinali

Crisi di rabbia e/o aggressività

Comportamenti punitivi nei confronti miei e/o di noi genitori

Momenti di estraniamento con sguardo perso nel vuoto o appariva confuso

Tristezza, apatia e disinteresse per le precedenti attività (gioco, hobbies, studio, relazioni sociali)

Distacco emotivo e indifferenza per la situazione familiare

Crisi di pianto inconsolabile

Atteggiamenti di sfida

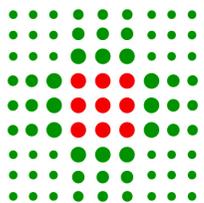
Tranquillità per la maggior parte del tempo

Se mio/a figlio/a ha meno di 6 anni ...

Iperattività o eccitazione generalizzata/euforia

Ha presentato pavor nocturnus(urla spaventato nella notte, ma non sembra cosciente)

Angoscia di morte (mia, sua o dei nostri familiari o di conoscenti)



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Se mio/a figlio/a ha più di 6 anni ...

Ostilità per i coetanei, verso di me o gli adulti significativi

Crede di essere l'unico a vivere privazioni e limitazioni

Sembrava non capire la gravità della situazione e si riteneva in vacanza

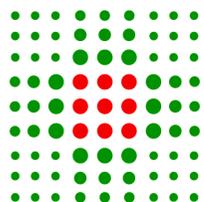
Angoscia di morte (mia, sua o dei nostri familiari) e/o ansia per il futuro

Se mio/a figlio/a è adolescente ...

Ostilità e ribellione nei confronti miei e/o di noi genitori (per es. minacciando di andarsene e/o insultando e/o scagliando e distruggendo oggetti)

Ha compiuto gesti pericolosi (ha avuto gesti auto-lesionistici come tagliarsi)

Si è rinchiuso in camera



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

All'inizio del periodo di quarantena mio/a figlio/a ha utilizzato di più queste strategie ...

Forte assorbimento in attività di gioco, di studio oppure nella tecnologia e nei social network e/o atteggiamento indipendente

Manifestazioni emotive intense, quasi esasperate e/o rifiutava le proposte di interagire con me e/o l'altro genitore

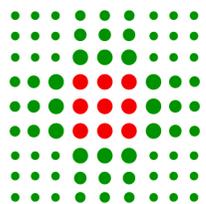
Lamentosità e capricci per qualsiasi proposta/situazione/cambiamento

Verbalizzazione delle proprie emozioni negative e delle proprie preoccupazioni con richiesta di aiuto e successivo raggiungimento di uno stato di calma, con ritorno alle normali attività quotidiane o impegno in attività nuove

Comportamenti caotici e poco finalizzati al raggiungimento di obiettivi, inconcludenti, sconvolgimento di orari e abitudini

Assunzione di un ruolo direttivo in famiglia e/o nei miei confronti con richieste eccessive (rispetto a comportamenti, attenzioni, regali)

Comportamenti di accudimento nei confronti miei e/o di noi genitori (preparava il pasto, riordinava per noi, disinfettava, esprimeva parole di conforto e rassicurazione verso di me/noi genitori)



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Nell'ultima settimana ha manifestato durante il giorno

Paura, allarme e/o ansia, agitazione e irrequietezza motoria

Incubi notturni e/o disturbi del sonno (risvegli frequenti, insonnia, dorme troppo, è sonnambulo)

Si rifiuta di mangiare o mangia troppo

Ha presentato problemi intestinali

Difficoltà di concentrazione

Crisi di rabbia e/o aggressività

Comportamenti punitivi nei confronti miei e/o di noi genitori

Momenti di estraniamento con sguardo perso nel vuoto o appariva confuso

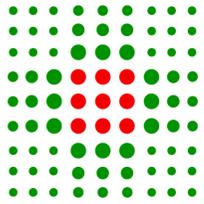
Tristezza, apatia e disinteresse per ogni attività (gioco, hobbies, studio, relazioni sociali)

Distacco emotivo e indifferenza per la situazione familiare

Crisi di pianto

Atteggiamenti di sfida

Tranquillità per la maggior parte del tempo



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Se mio figlio/a ha meno di 6 anni ...

Iperattività o eccitazione generalizzata

Lamentele per disturbi fisici (mal di testa, mal di pancia, dolori vari)

Comportamenti regressivi (per es. piange ogni volta che esco di casa, fa pipì a letto, ha di nuovo paura del buio, torna a succhiare il pollice, deve dormire di nuovo con un genitore vicino)

Ha presentato pavor nocturnus (urla spaventato nella notte, ma non sembra cosciente)

Ha delle paure che prima non aveva (per es. ha paura di andare di andare in bagno da solo, di vedere alcuni cartoni animati, ascoltare certe fiabe...)

Presenta TIC o comportamenti ripetitivi nuovi in momenti in cui è rilassato o molto concentrato (stringe più volte gli occhi, tosse nervosa, si annoda i capelli..)

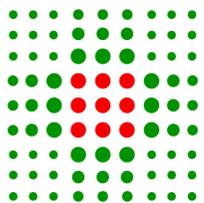
Se mio figlio/a ha più di 6 anni ...

Ostilità per i coetanei, verso di me o gli adulti significativi

Crede di essere l'unico a vivere privazioni

Ritiene di vivere un periodo di vacanza bello e piacevole

Angoscia di morte (mia, sua o dei nostri familiari) e/o ansia per il futuro



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Se mio/a figlio/a è adolescente ...

Ostilità e ribellione nei confronti miei e/o di noi genitori (per es. minacciando di andarsene e/o insultando e/o scagliando e distruggendo oggetti)

Compie gesti pericolosi (per es. ha avuto gesti auto-lesionistici come tagliarsi)

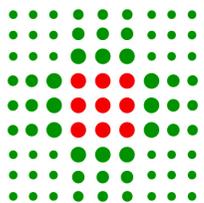
Ha cominciato a non mangiare e perdere peso o a mangiare e vomitare

Ha sviluppato dipendenza per internet, videogiochi e/o siti pornografici

Non vorrebbe più uscire dalla sua camera

Ha ridotto i rapporti con i suoi amici

Si rifiuta di partecipare alle lezioni in remoto



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Nell'ultima settimana, mio/a figlio/a ha utilizzato di più queste strategie ...

Forte assorbimento in attività di gioco, di studio oppure nella tecnologia e nei social network e/o autonomo

Manifestazioni emotive intense, quasi esasperate e/o rifiutava le proposte di interagire con me e/o l'altro genitore

Lamentosità e capricci per qualsiasi proposta/situazione/cambiamento

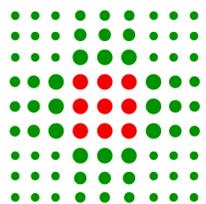
Verbalizzazione delle proprie emozioni negative e delle proprie preoccupazioni con richiesta di aiuto e successivo raggiungimento di uno stato di calma, con ritorno alle normali attività quotidiane o impegno in attività nuove

Comportamenti caotici e poco finalizzati al raggiungimento di obiettivi, inconcludenti, sconvolgimento di orari e abitudini

Assunzione di un ruolo direttivo in famiglia e/o nei miei confronti con richieste eccessive (rispetto a comportamenti, attenzioni, regali)

Comportamenti di accudimento nei confronti miei e/o di noi genitori (preparava il pasto, riordinava per noi, disinfettava, esprimeva parole di conforto e rassicurazione verso di me/noi genitori)

Evitamento dell'argomento (non vuole parlare della pandemia, della distanza sociale, del futuro ritorno alla normalità, rifiuta di ascoltare le notizie)



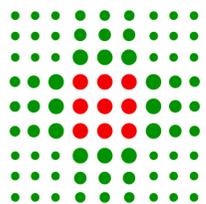
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

La parte che segue è dedicata ad articolare una delle domande più complesse che possiamo rivolgerci: come sto, io? Come mi sento in questo periodo di quarantena?

Ti chiederai, forse, perché abbiamo inserito uno spazio dedicato a te in un box rivolto all'età evolutiva... spesso i genitori quando vedono i propri figli manifestare disagio o difficoltà tralasciano il proprio vissuto, i propri pensieri; è normale, un istinto di protezione. Ma noi sappiamo che un genitore deve fare i conti anche con le proprie emozioni, riconoscerle e, se negative, "adattarle" alla relazione col figlio, in qualche caso condividendole con lui attraverso semplici parole.

Rispondi alle seguenti domande prendendoti il tuo tempo, pensando ad episodi e eventi significativi che riguardano la tua vita da marzo ad oggi.

n.b. appuntati il colore delle risposte questo ti orienterà nel trovare i consigli più vicini al tuo vissuto...



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Durante il periodo di quarantena ho manifestato questi comportamenti...

Allarme, agitazione e irrequietezza

Problemi ad addormentarsi o a mantenere il sonno durante la notte, o dormire per periodi prolungati

Ho perso l'appetito (o è aumentato)

Aumentato l'uso di alcool e nicotina

Presentavo/presento problemi intestinali

Sono spesso distratto e sbadato

Ero/sono più irritabile e discutevo spesso con i miei familiari

Hanno prevalso pensieri negativi per la maggior parte del tempo

Scarso interesse o piacere nel fare le cose

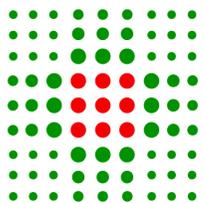
Difficoltà a concentrarsi

Crisi di pianto inconsolabile

Atteggiamenti di sfida e/o di non curanza delle regole imposte

Mi sono saputo prendere il mio tempo per capire come organizzarmi

Ho mantenuto un atteggiamento positivo e collaborativo sia con la famiglia che con i colleghi di lavoro



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Durante il periodo di quarantena ho provato per la maggior parte del tempo ...

Paura

Ansia/attacchi di panico

Rabbia

Disperazione

Frustrazione

Senso di fallimento e impotenza

Ero più irritabile e discutevo spesso con i miei familiari

Momenti di estraniamento

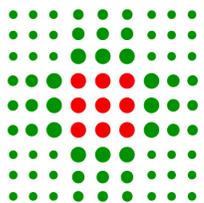
Tristezza

Indifferenza

Rassegnazione

Speranza e ottimismo

Tranquillità



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Durante il periodo di quarantena ho adottato queste strategie....

Mi sono sfogato urlando e colpendo oggetti

Ho evitato di condividere con chiunque i miei pensieri

Mi sono isolato nei miei pensieri o ho cercato di stare da solo per la maggior parte del tempo

Ho cercato continuamente informazioni sul covid e/o sulla pandemia

Ho usato molto più del solito internet, videogiochi... per distrarmi

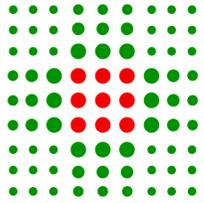
Piangevo /piango

Ho spesso cercato conforto nei miei familiari

Ho cercato di confrontarmi con chi poteva aiutarmi nei momenti di difficoltà

Ho cercato di utilizzare le mie conoscenze e risorse per mantenere tutte le attività e interessi possibili

Ho organizzato il mio tempo in modo da alternare momenti di svago, con quelli dedicati al lavoro, all'informazione e alla famiglia.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

In questo periodo di quarantena penso di aver capito rispetto alle emozioni che....

Sono un ostacolo alla vita quotidiana

Ho criticato me stesso/a per aver provato emozioni irrazionali ed inappropriate

Ho creduto che alcuni dei miei pensieri siano stati/siano sbagliati

I pensieri e le emozioni negative mi intrappolano troppo facilmente

Il mio stato d'animo mi ha di fatto impedito di vivere secondo le mie priorità

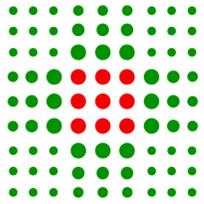
Ho capito che in un singolo evento si possono provare tante emozioni e che per questo è normale sentirsi confusi

Credo di essere riuscito a non farmi sopraffare dalle emozioni negative la maggior parte delle volte

Non bisogna eliminarle ma accettarle

Quando ero spaventato o intimorito, sono riuscito a vivere quei sentimenti in modo graduale e a lasciarli passare

Ho fatto tesoro delle mie emozioni e mi hanno spinto a volermi conoscere di più

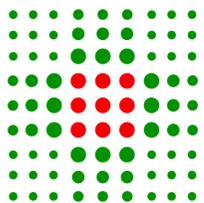


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Ora tocca a te in qualità di genitore.

Rispondi alle seguenti domande prendendoti il tuo tempo,
pensando ad episodi e eventi significativi che riguardano la
relazione con tuo figlio/a ...

*n.b. appuntati il colore delle risposte questo ti orienterà nel trovare i
consigli più vicini al vostro vissuto...*



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Quando ho dovuto comunicare a mio/a figlio/a che sarebbe iniziata la quarantena mi sentivo ...

Allarmato/impaurito/in ansia

Arrabbiato

Confuso

Impotente

Congelato

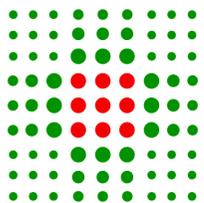
Estraniato

Solo

Molto triste

Indifferente/distaccato

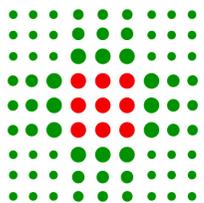
Ho fatto tesoro delle mie emozioni e mi hanno spinto a volermi conoscere di più



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Di fronte alle reazioni di mio/a figlio/a mi sento ...

| |
|------------------------------|
| Allarmato/impaurito/in ansia |
| Arrabbiato |
| Confuso |
| Impotente |
| Congelato |
| Estraniato |
| Frustrato/annoiato |
| Preoccupato/in ansia |
| Molto triste |
| Indifferente/distaccato |
| In colpa |
| Umiliato/disprezzato |
| Fiducioso e ottimista |
| Compassionevole e intenerito |
| Amorevole |
| Orgoglioso |



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Con mio/a figlio/a utilizzo di più queste strategie ...

Prendo le distanze da lui/lei per non farlo soffrire di più

Evito di parlare della distanza sociale, della pandemia e lo/la distraigo parlando sempre di altro e convincendolo a giocare, studiare fare altro

Mi esaspero e perdo la pazienza, senza riuscire a calmarmi, né a calmarlo

Mi lamento di come si comporta

Utilizzo sempre strategie diverse e nessuna sembra funzionare

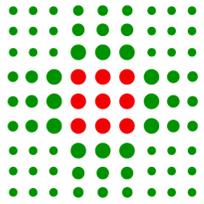
Divento molto autoritario, prendo il controllo e gli/le do ordini precisi

Perdo il controllo e lo insulto

Ascolto cosa ha da dirmi ed empatizzo con lui/lei cercando di rassicurarlo

Ascolto le sue richieste/domande e rispondo in modo chiaro e sincero, fornendo spiegazioni

Faccio dei gesti carini per lui/lei (coccole o attenzioni per farlo sentire amato)



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Ora proviamo ad orientarci....

Se la maggior parte delle risposte sono nell'area verde, si evidenziano buone strategie per affrontare questa situazione e per regolare le emozioni negative: le emozioni e i pensieri sembrano essere letti e interpretati come una parte della nostra vita che va accettata, capita e modulata.

Questo è un buon modello di regolazione emotiva, una risorsa che rimarrà per sempre “nella cassetta degli attrezzi” tua e di tuo figlio per affrontare altri possibili momenti difficili, in futuro.

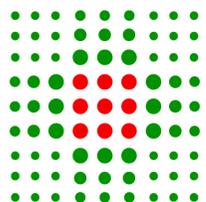
Se la maggior parte delle risposte sono nell'area azzurra è probabile che le strategie per affrontare questa situazione di stress e le relative emozioni negative faticino ad avere la meglio sulla paura e sull'ansia; alle volte sembra prevalere un ricorso alla distrazione che non favorisce un'elaborazione di ciò che sta accadendo, ma tende invece ad accantonare le complessità.

Potrebbe essere utile rileggere le strategie elencate nelle domande dell'area verde o cercare di approfondire quale aspetto, situazione, emozione ti crea maggiore disagio; prova a parlarne con un tuo familiare per confrontarti e trasformarli, oppure prova leggere '**Cosa fare in famiglia**' contenuto in questo box.

Potresti scoprire che altri adulti/genitori vivono esperienze e provano emozioni simili alle tue.

Rispecchiarsi in altri, anche se parzialmente, ha il beneficio di farci sentire meno strani e soli. Questo vale anche per tuo figlio. I bimbi hanno spesso bisogno di una voce che al posto loro dia forma e senso alle tante emozioni che provano. Sappiamo che non è sempre facile e che alle volte potremmo bloccarci per la paura di non capire bene i nostri figli, ma avvicinarci alle emozioni e dare loro comprensione favorisce la mitigazione delle situazioni difficili.

Inoltre potrebbe essere utile utilizzare qualche supporto di tipo psicoeducativo che vi guidi e supporti nell'affrontare il tema della quarantena e a riconoscere le emozioni, facendo anche riferimento a questo box.



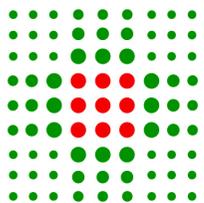
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Se la maggior parte delle risposte sono nell'area arancione è molto probabile che questa esperienza stia risultando come un evento particolarmente complesso e gravoso. Tale vissuto può rendere più faticoso il superamento di questo periodo, il padroneggiare gli eventi e gestire le emozioni negative. Ti consigliamo di leggere le risposte "verdi" elencate nelle domande che hai letto prima, potresti trovare dei suggerimenti utili.

Se le risposte sono nell'area arancione nelle domande che si riferiscono all'inizio del periodo di distanza, ma non sono più nell'area arancione nell'ultima settimana, può indicare un alleggerimento dell'impatto emotivo del Coronavirus e puoi provare a ripetere il questionario fra qualche settimana per confermare i risultati, utilizzando anche le strategie consigliate nel box. Questa pandemia è un evento che ha tutte le caratteristiche per essere traumatico e/o richiamare alla nostra memoria eventi passati particolarmente complessi, paure pregresse e messa in discussione di relazioni. Per questo sono stati attivati diversi servizi di supporto psicologico alla popolazione.

Questa stessa guida/box ha lo scopo di sostenere le persone che possono sentirsi emotivamente appesantite in questo periodo.

Può essere utile partire da te, per equipaggiarti e diventare un fedele compagno di viaggio per tuo figlio. Siamo sicuri che nel corso della tua vita hai dovuto affrontare direttamente o indirettamente situazioni complesse o molto difficili; potrebbe quindi risultare proficuo pensare alle strategie che ti sono state utili in quei momenti, condividerle con i tuoi familiari in modo che possano sapere come poterti aiutare e tu sentirti sostenuto in caso di bisogno.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

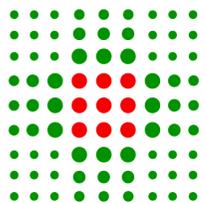
Ognuno di noi ha dei momenti nella giornata in cui si sente meglio, in cui si percepisce come più energico; condividi questa informazione con i tuoi familiari così da dare a tuo figlio la possibilità di parlarti, farti domande o trascorrere tempo insieme in quei precisi momenti.

Se invece senti di non riuscire a trovare un momento adatto durante la giornata ed hai quindi difficoltà a parlare o giocare con lui, diglielo gentilmente e spiega come ti farebbe piacere avere tempo per ascoltarlo ma che molto probabilmente oggi potresti non avere l'energia per farlo.

Sarà tua cura ricordarti che lui aveva bisogno, aveva voglia di trascorrere del tempo con te, che lo andrai cercare appena possibile.

Può essere molto confortante per i bambini condividere delle strategie, dei modi, azioni che hai notato essere particolarmente efficaci nel superare la tristezza. Abbracci, coccole, pugni ai cuscini, disegnare fate che fanno sparire il virus... va tutto bene... l'importante è dire a parole come vi sentivate prima e dopo, fermarsi un momento, anche breve per riflettere sul cambiamento delle emozioni e sulle relative sensazioni corporee.

Può essere utile chiedere ai bambini di disegnare la loro giornata o le cose importanti che gli succedono, di come si sentono e di cui vogliono parlare, oppure chiedere ai ragazzi più grandi di scattare/trovare una foto sul proprio cellulare di ciò che vorrebbero condividere, così da poter visualizzare e discuterne insieme in seguito.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!