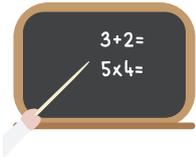


CONSIGLI per GENITORI

CHE ANCHE SE FATICANO, NON MOLLANO MAI

A cura dei nostri
Specialisti dell'età evolutiva 

PROGRESSI
CENTRO PER L'ETÀ EVOLUTIVA 



FAMIGLIE AL TEMPO DEL CORONAVIRUS

L'emergenza che stiamo vivendo ha posto la famiglia e il bambino ad una **riorganizzazione completa della propria vita quotidiana.**

Nella normalità ogni bambino vede pianificata la propria giornata in attività che si susseguono, molto spesso senza una pausa:

- **Mi sveglio e mi preparo**
- **Vado a scuola**
- **Gioco**
- **Faccio i compiti**
- **Faccio sport, scuola di musica...**
- **Ceno**
- **Guardo la TV, leggo un libro, gioco**
- **Mi preparo per andare a letto.**

E ricomincio...

Ci sono poi tanti bambini che per lavorare sulle proprie difficoltà frequentano centri di riabilitazione per la terapia logopedica, neuropsicomotoria, psicologica o effettuano tutoraggio per recuperare le lacune scolastiche.

Capita che noi adulti non ci rendiamo conto dell'enorme carico che i nostri bambini, talvolta portano sulle proprie spalle e ci sembra sempre di fare poco, abbiamo come l'impressione che il bambino vada continuamente e costantemente stimolato con il maggior numero di attività possibile per raggiungere il massimo della performance, per diventare il più bravo, il migliore.

Spesso non ci chiediamo cosa piace davvero al nostro bambino e lo inseriamo in contesti non sempre a lui graditi.

PERCHÉ QUESTA PREMessa IN QUESTO PERIODO DI CRISI ED EMERGENZA?

Lo scopo non è assolutamente quello di colpevolizzare il genitore, che sen-

za dubbio agisce in buona fede e per il bene del bambino, ma quello di far pensare, ragionare e **riflettere su quali sono le priorità, le passioni e gli interessi del proprio bambino o ragazzo.**

Probabilmente molti genitori stanno trascorrendo molto tempo con i propri figli, forse come mai prima d'ora e forse è proprio questo il momento in cui il genitore riesce a comprendere il proprio bambino/ragazzo con tutte le sue sfaccettature.

Probabilmente è proprio questo il tempo di capire i suoi punti di forza e i suoi punti di debolezza, non limitandoci ad associare nostro figlio a ciò che racconta l'educatrice, l'insegnante, il professore.

Toccheremo con mano cosa vuol dire: *"si distrae", "non sta mai fermo", "è lento", "non comprende la consegna", "ha difficoltà nell'esposizione", "non memorizza"...*

Molto probabilmente perderemo la pazienza, anche prima di quanto avremmo potuto immaginare, molto prima dell'insegnante che ci è capitato di criticare.



Tanti bambini nella propria casa avranno scarsa possibilità di sfogarsi, di muoversi e il momento dei compiti e dello studio potrebbero diventare fonte di grande stress.

E ALLORA COSA FARE?

Di seguito una serie di consigli per:

- **organizzare la tua giornata, se sei a casa ed è cambiata la tua routine**
- **aiutare i tuoi bambini con la didattica a distanza, la pianificazione dei compiti**
- **gestire le razioni e le paure che ci assalgono.**

Se credi che la situazione ti stia sfuggendo di mano, contattaci.

Noi ci siamo ♥

CONSIGLI della neuropsicomotricista

A CURA DELLA DOTT.SSA ELENA VASELLI

Responsabile del centro Progressi



PER IL GENITORE: Pianifica la giornata

- 1 IDENTIFICA I MOMENTI IN CUI DEDICARTI A TUO/A FIGLIO/A**
- 2 ORGANIZZA I PASTI (COLAZIONE, PRANZO, CENA) PER TUTTA LA FAMIGLIA**
- 3 SUDDIVIDI I COMPITI DOMESTICI: DAI DEI PICCOLI COMPITI ANCHE AI TUOI FIGLI COSÌ DA RESPONSABILIZZARLI, RENDERLI PIÙ AUTONOMI ED ALLEGGERIRE I TUOI IMPEGNI.**
- 4 ORGANIZZA IL TUO LAVORO E LE TUE ATTIVITÀ**
- 5 TROVA UN MOMENTO PER FARE MOVIMENTO**
- 6 RITAGLIA DEI MOMENTI DI RELAX PER TE**

4



Se ti senti sovraccarica/o per le attività che ti ritrovi a fare durante la giornata:

FERMATI E FAI UNA SCALA DI PRIORITÀ

Forse non tutto è indispensabile e qualcosa può essere rimandata a domani.

Se ti senti di non aver pazienza con tuo/a figlio/a, non colpevolizzarti.

Probabilmente non sei una maestra,

non hai mai avuto a che fare con l'insegnamento e trasformare il tuo lavoro in un altro non è né semplice né scontato,

puoi **chiedere aiuto** all'insegnante, al tuo compagno/a o ad uno specialista che potrà seguire il tuo bambino/a o ragazzo nel momento dello studio.

Cerca di essere sincera/o con te stessa/o:

*"ce la faccio a seguirlo? A supportarlo? A motivarlo?
A trasmettergli ciò di cui ha bisogno in questo momento?"*

Pensa che avrà molti anni di scuola da dover ancora affrontare e sarebbe davvero bello che tuo figlio fosse motivato verso lo studio e che visse il momento dei compiti in modo positivo.

PER IL BAMBINO/A-RAGAZZO/A: Pianifica la giornata

- 1 CON I TUOI GENITORI FAI UN PROGRAMMA DELLA TUA GIORNATA O DELL'INTERA SETTIMANA**
- 2 CREA UNA TABELLA CON IMMAGINI O SCRIVI L'ALTERNANZA DELLE ATTIVITÀ DURANTE LA GIORNATA E ATTACCALA IN CAMERETTA**
- 3 OGNI VOLTA CHE SI CONCLUDE L'ATTIVITÀ CONTRASSEGNA LA CASELLA (HO FINITO, UNA X, UNO SMILE...)**
- 4 SCEGLI COSA FARE NEI MOMENTI DI PAUSA O RELAX E FAI UN PATTO CHIARO CON I TUOI GENITORI**
- 5 RITAGLIA UNO SPAZIO PER ATTIVITÀ DI MOVIMENTO**
- 6 CONCORDA CON I TUOI GENITORI DELLE ATTIVITÀ DA FARE INSIEME**
- 7 RITAGLIA UNO SPAZIO PER ATTIVITÀ CREATIVE**
- 8 PORTA A TERMINE I COMPITI DOMESTICI CHE IL TUO GENITORE HA PENSATO PER TE**

6

1 2 3

Esempio della tabella giornata/settimana

LA MIA SETTIMANA: DI							
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ORA DELLA SVEGLIA E COLAZIONE	MI PREPARO	MI PREPARO	MI PREPARO	MI PREPARO	MI PREPARO	MI PREPARO	MI PREPARO
MATTINA	LEZIONE	FACCIO I COMPITI	LEZIONE	LEZIONE	ACTIVITY GYM	TEMPO LIBERO	ACTIVITY GYM
ORA DI PRANZO	APPARECCHIO	SPARECCHIO	TEMPO LIBERO	ATTIVITÀ DOMESTICA	APPARECCHIO	SPARECCHIO	ATTIVITÀ DOMESTICA
POMERIGGIO	ATTIVITÀ DI GIOCO	ATTIVITÀ STRUTTURATA	ACTIVITY GYM	ATTIVITÀ STRUTTURATA	TEMPO LIBERO	ATTIVITÀ DOMESTICA	ATTIVITÀ DI GIOCO
ORA DI CENA	SPARECCHIO	APPARECCHIO	SPARECCHIO	TEMPO LIBERO	ATTIVITÀ DOMESTICA	APPARECCHIO	TEMPO LIBERO
SERA	FILM TUTTI INSIEME	GIOCO DI SOCIETÀ	TEMPO LIBERO	ATTIVITÀ DI GIOCO	FILM TUTTI INSIEME	GIOCO DI SOCIETÀ	GIOCO DI SOCIETÀ

LA MIA GIORNATA di			FOTO
MATTINA	MI SVEGLIO E FACCIO COLAZIONE	MI PREPARO	FACCIO GINNASTICA
POMERIGGIO	ATTIVITÀ STRUTTURATA	PRANZO	
	MI RIPOSO	ATTIVITÀ STRUTTURATA	ATTIVITÀ DI GIOCO
	FACCIO MERENDA	TEMPO LIBERO	
SERA	CENO	CARTONE TUTTI INSIEME	MI LEGGI UNA STORIA
	MI PREPARO	TUTTI A NANNÀ	PROGRESSI

PUOI SCARICARE: https://www.progressietaevolutiva.it/cms/uploads/2020/03/LA-MIA-SETTIMANA_Progressi.pdf
<https://www.progressietaevolutiva.it/cms/uploads/2020/04/la-mia-giornata.pdf>

4 **Momento tv/tablet/telefono:** concorda con l'adulto quanto tempo trascorrere durante la giornata (ad esempio due spazi di 30 minuti), massimo 2 ore durante tutta la giornata in due momenti.

Momento lettura: scegli un libro, un giornale (a seconda della tua età) di un argomento che ti piace e leggi alcune pagine poi se vuoi raccontalo ai tuoi familiari.

Se in età prescolare chiedi all'adulto di leggere una storia a te gradita.

5 **Il movimento è fondamentale,** ci serve per attivarci, per svegliarci e dobbiamo trovare un modo per muoverci anche se abbiamo poco spazio, non è necessario avere un grande giardino, basta anche il salone della propria casa.



7

cosa puoi fare?

- marcia
- salta sul posto
- mantieni l'equilibrio su un piede
- cammina battendo le mani
- cammina avanti e dietro e laterale
- sali e scendi da un panchetto recitando una poesia, una filastrocca, i giorni della settimana, i mesi dell'anno, conta avanti e dietro
- ruota a destra e a sinistra e poi fai un salto
- corri sul posto alternando lentezza a velocità
- puoi utilizzare anche la musica e ballare a ritmo
- battere le mani a ritmo e fermarti appena qualcuno ferma la musica e ripartire non appena la riaccende.



Dedica 15 minuti al giorno a questa attività, se riesci prima di iniziare i compiti, così partirai carico!



6

Coinvolgete tutta la famiglia:

Un gioco di società, una partita a carte, una sfida a dama o scacchi, il gioco del mimo, nomi cose animali città.

Da fare la sera dopo cena, o dopo pranzo.

8

7

Le attività creative possono essere le più svariate e in base ai tuoi interessi puoi dar sfogo alla tua fantasia:

- pasta al sale
- prepara un dolce, l'impasto della pizza, del pane
- pittura
- collage
- costruzioni
- creazioni con la carta, il legno

in tutte queste attività dovrai utilizzare le tue mani per creare, sarebbe ancora più bello se prima formulassi un progetto della tua creazione, immaginando come sarà il risultato finale, vediamo se riesci a realizzarlo.

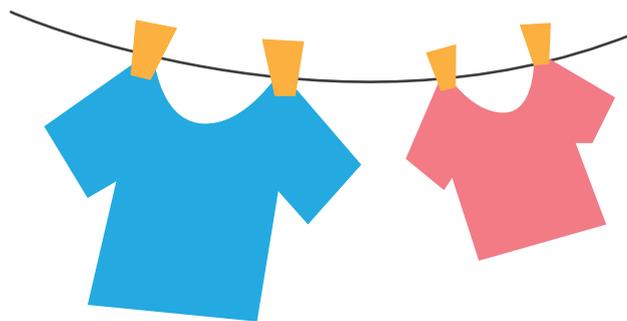
Alla fine potresti fare una bella foto e creare un diario di bordo della tua "quarantena creativa".



8

Compiti domestici: Anche se pensi che sia la tua mamma o il tuo papà a dover assolvere a tutti i compiti casalinghi, pensa che in questo momento il tuo aiuto è davvero importante, perchè i tuoi genitori hanno molti altri impegni durante la giornata e probabilmente pochi o nessun aiuto dall'esterno.

decidi con la tua famiglia quali possono essere i compiti di cui ti puoi far carico, in base alla tua età (anche i piccolini possono a loro modo aiutare in casa); scegliete tra queste attività:



- riordinare la camera,
- fare il letto,
- apparecchiare,
- sparecchiare,
- cucinare,
- spazzare,
- passare l'aspirapolvere,
- spolverare

Vedrai che ti sentirai molto utile per la tua famiglia e sicuramente imparerai qualcosa in più che potrà servirti in futuro, quando dovrai essere autonomo.

9



CONSIGLI DIDATTICI A CURA DEL DOTT. MAURO SPEZZI

Responsabile dell'area pedagogica del centro Progressi

La didattica a distanza può essere confusa. Le indicazioni possono apparire non sempre chiare

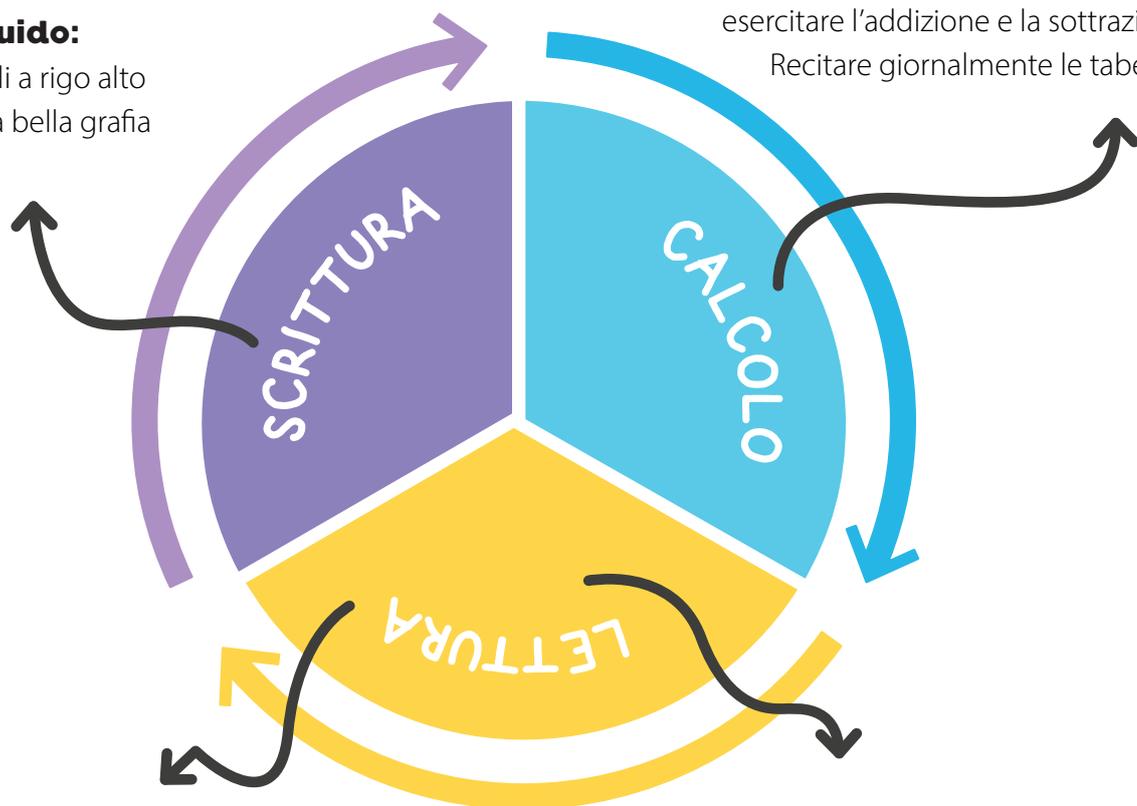
Il dott. Mauro Spezzi ci dà qualche consiglio per la pianificazione dello svolgimento dei compiti, la gestione dei tempi e modalità di accompagnamento allo studio.

Un aiuto per il genitore piombato nel ruolo di educatore, insegnante e tutto fare.

PER GLI ALUNNI DELLA SCUOLA PRIMARIA: Esercitare le abilità scolastiche

In corsivo fluido:

lavorare con fogli a rigo alto
Non pensare alla bella grafia



Calcolo:

esercitare l'addizione e la sottrazione
Recitare giornalmente le tabelline

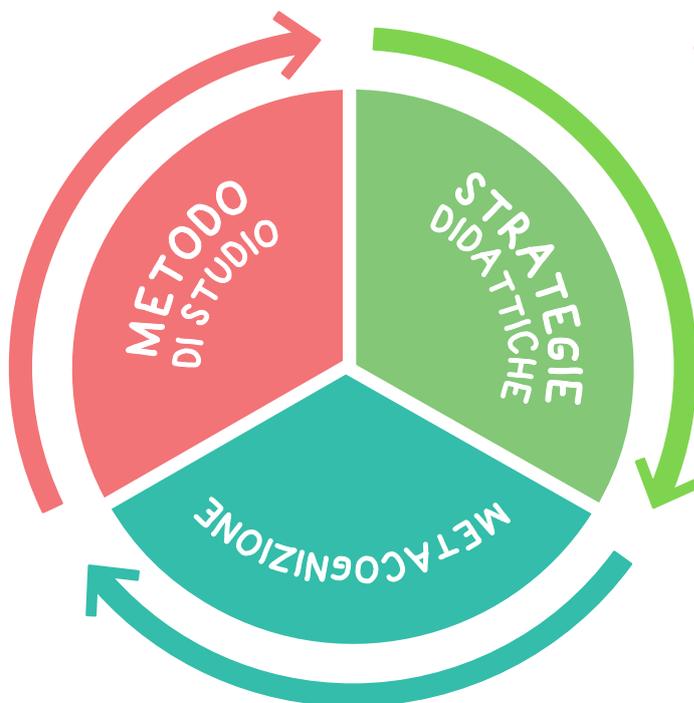
In questo periodo:

anche brani e giornali preferiti,
fumetti, canzoni, altro...

Leggi:

piccoli brani in modo fluido

STUDENTI: Processi da mantenere in esercizio



PIANIFICAZIONE DELLO STUDIO:



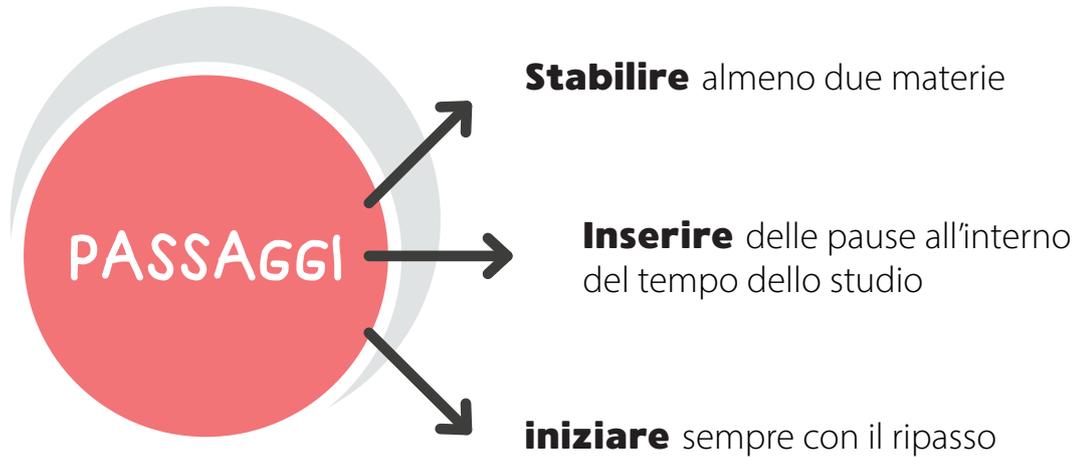
Stabilire un orario preciso

Spostarsi in un ambiente che favorisca la concentrazione

Dedicare ai compiti scolastici 1/2 ore



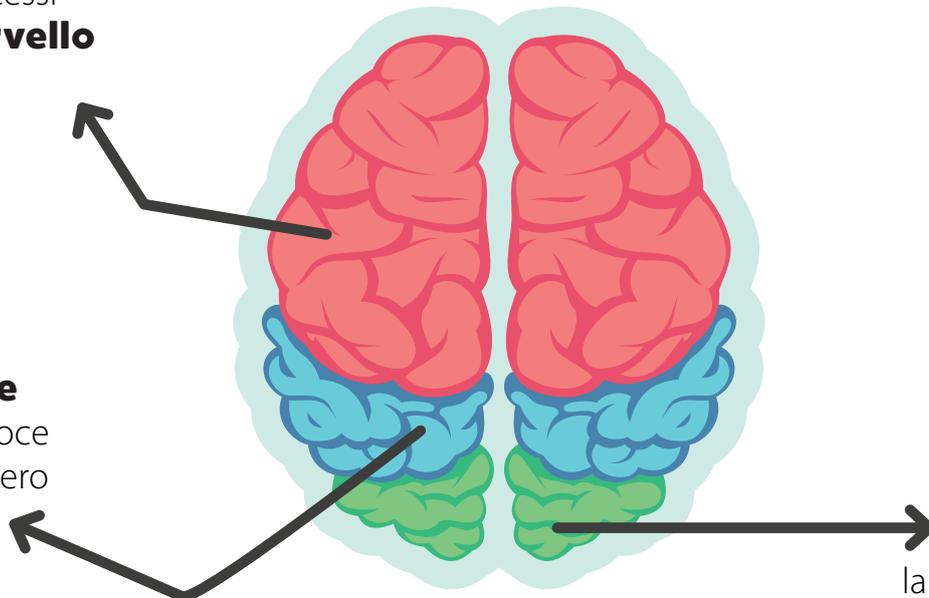
ORGANIZZAZIONE DELLO STUDIO:



STUDIARE ALMENO DUE MATERIE:

Aiuta l'attivazione dei processi del **cervello**

Rende più veloce il pensiero

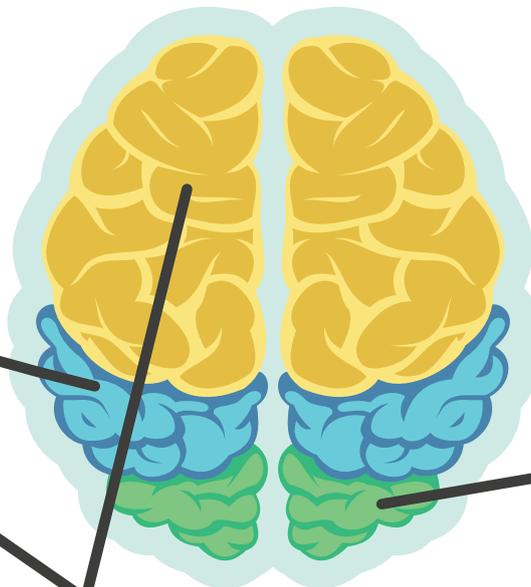


INSERIRE DELLE PAUSE NEL TEMPO DELLO STUDIO

Fai una pausa

ogni 20 minuti

Agevola un miglior immagazzinamento delle informazioni



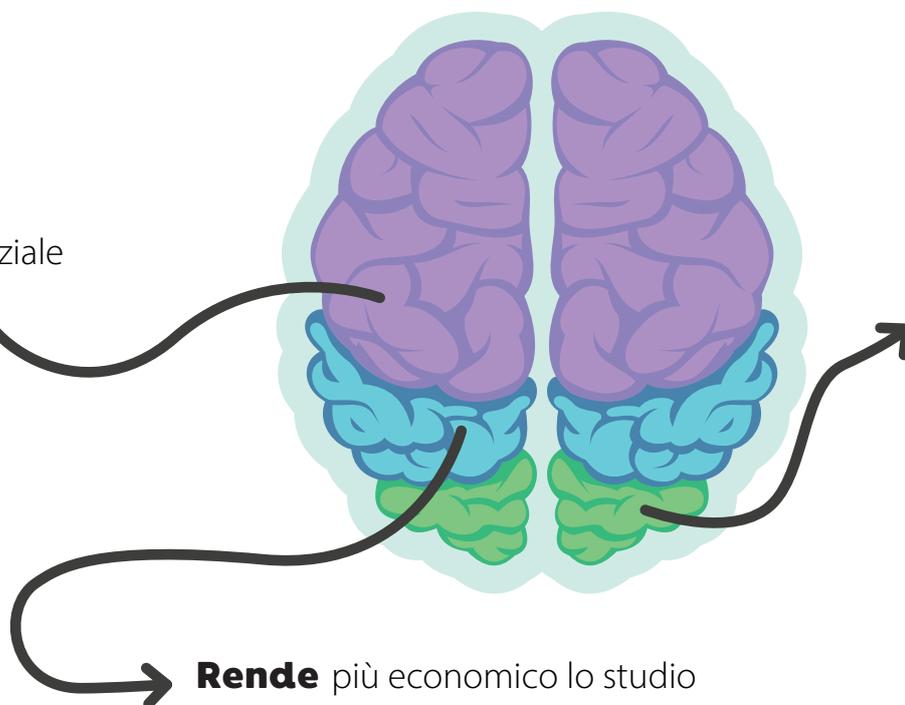
Contribuisce al mantenimento dell'attenzione

INIZIARE SEMPRE CON IL RIPASSO:

Elimina

lo stress iniziale

Sollecita la messa a disposizione delle informazioni presenti nella memoria a lungo termine



Rende più economico lo studio

CONSIGLI della psicoterapeuta

A CURA DELLA DOTT.SSA MARGHERITA SIGNORINI

Responsabile dell'area psicologica del centro Progressi



La paura è naturale, ma possiamo controllarla

Quando siamo in presenza di un pericolo si attivano nel nostro cervello reazioni istintive, i cosiddetti meccanismi di "attacofuga".

Si tratta di reazioni naturali che da migliaia di anni ci hanno permesso di sopravvivere, ma che in situazioni straordinarie come l'emergenza Covid-19 riemergono e possono causare un generale malessere o stati di ansia e paura.

COME AFFRONTARLI?

Margherita Signorini, coordinatrice dell'area psicologica del Centro Progressi a Tivoli e Villa Adriana, psicologa e psicoterapeuta iscritta all'associazione EMDR Italia¹ ci dà consigli pratici per affrontare le paure

Perché la sfida con il virus è anche una sfida con noi stessi che richiede la capacità di adattarci temporaneamente a questa nuova situazione, imparando a gestire a livello emotivo ciò che sta avvenendo. Per il nostro bene e quello di chi ci sta intorno, soprattutto i bambini.

La mente è strutturata in maniera gerarchica: ci sono "livelli inferiori", che scattano naturalmente quando siamo di fronte a un pericolo e producono reazioni istintive di "attacco-fuga", come se ci trovassimo di fronte a un potenziale predatore.



1. EMDR è un tipo di terapia specializzata per il trattamento di disturbo post traumatico da stress, i cui protocolli sono applicabili anche a situazioni di tensione generale come quella che stiamo vivendo in questi giorni.

Ci sono poi le "funzioni superiori" che in condizioni normali dominano le nostre reazioni istintive e ci consentono di analizzare in maniera logica la minaccia, scegliendo una soluzione razionale.

Un esempio classico è la porta che sbatte:

prima avviene la reazione istintiva (sussulto sulla sedia) poi interviene l'analisi razionale e ci tranquillizziamo.

Ma se la minaccia fuori è alta e sentiamo che in gioco c'è l'incolumità propria, dei propri figli e della comunità, allora le funzioni superiori possono inibirsi per lasciare lo spazio a quelle di "attacco e fuga", che sono salvavita e meno dispersive di energia. Molti comportamenti che vediamo a livello generale sono quindi la testimonianza di un passaggio da un sistema di azione "razionale" ai meccanismi di "attacofuga" la cui priorità è l'azione difensiva.

Chi sono i soggetti più sensibili?

In una situazione di pressione generalizzata ciascuno reagisce sulla base della propria preparazione emotiva che dipende dalla storia personale.

In alcuni casi la situazione diventa più difficile da gestire perché si somma a condizioni preesistenti, trova un terreno fertile o si riaggancia a esperienze traumatiche già vissute.

Ci sono quindi persone più esposte, ad esempio chi tende a ingigantire gli stati emotivi della vita quotidiana o a non avere risorse per gestire la propria emotività, come chi è soggetto a crisi di rabbia o di ansia o anche chi ha subito delle malattie debilitanti.

Queste reazioni naturali possono essere controllate?

COME COMBATTERE LO STRESS?

Dover vivere "chiusi in casa" e limitare gli spostamenti può diventare fonte di stress

Per combattere una situazione straordinaria come questa abbiamo bisogno di legami solidi, noti e che danno sicurezza.

La prima cosa da fare è prendersi cura di sé e dei propri bambini, ristabilire il focolare perché nelle situazioni di minaccia è importante conservare i propri riferimenti sicuri. Poi mantenere il più possibile la propria routine, adattandola alle norme di prevenzione.

Non perdere il contatto con l'esterno con messaggi, telefonate, videochiamate: **non isolarti perché la rete sociale è protettiva e dà sicurezza.**

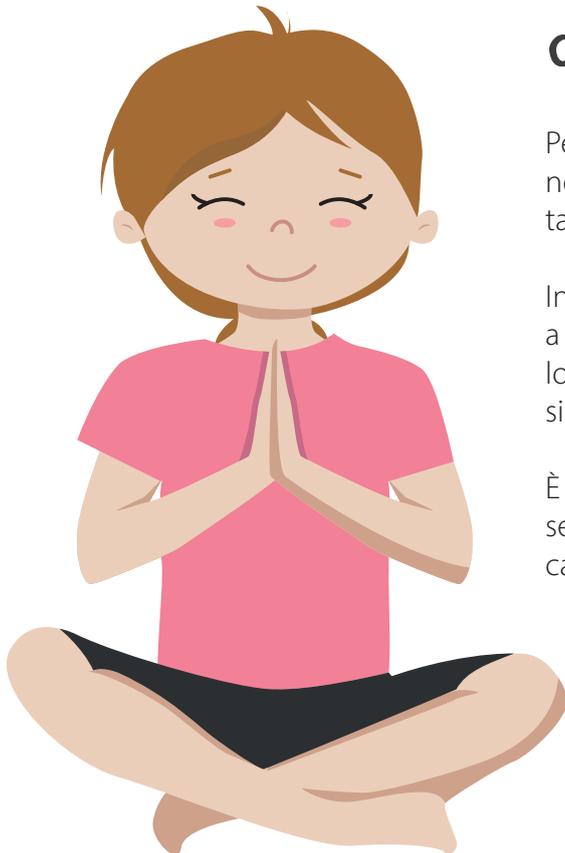


È importante mangiare sano e in maniera regolare perché la qualità del sonno e del cibo assicurano un buon equilibrio del sistema immunitario.

Infine non sovraesporsi a notizie e social network, ritagliarsi al massimo uno o due momenti al giorno per seguire i notiziari da fonti autorevoli, ma non passare tutto il giorno a leggere notizie (spesso anche false e allarmistiche).

Dedicare del tempo a sé con yoga, allenamento, giardinaggio.

Sono attività che liberano endorfine: se il buon umore si alza crescono le risorse per fronteggiare la minaccia.



COME SUPPORTARE I BAMBINI?

Per far sì che i bambini stiano bene, è necessario che i genitori stiano bene. Assicuratevi del tempo da dedicare alla vostra rete di contatti, e programmate attività rigeneranti per voi stessi.

In primo luogo non lasciarli soli davanti alla tv, sovraesponendoli a contenuti non adatti al loro livello di comprensione ma spiegare loro ciò che sta succedendo in maniera chiara e il più possibile rassicurante, senza mentire.

È importante trasmettere sicurezza ai più piccoli ed essere coerenti: se dico che va tutto bene e poi svaligio il supermercato il bambino capirà che c'è qualcosa che non va.

È sempre una buona idea cercare di limitare il tempo davanti allo schermo e l'esposizione ai media. Monitorate attentamente a quali contenuti sono esposti e accertatevi di fissare prima i limiti di tempo così da non creare discussioni.

Infine mantenere legami e abitudini: ad esempio il bambino che vede sempre il nonno può videochiamarlo. Non bisogna interrompere la continuità affettiva.

Usate la tecnologia per rimanere socialmente connessi, questo è un fattore cruciale per la sanità mentale sia di bambini che di adulti

E CON I FIGLI ADOLESCENTI?

Non perdere le buone abitudini e seguire la didattica a distanza.

Non ci si alza a mezzogiorno, ma bisogna sfruttare la mattina come quando si va a scuola. Loro sono i più penalizzati con la chiusura di biblioteche e centri di aggregazione ma sono anche fortunati perché hanno molti mezzi di collegamento digitale per mantenere i contatti con gli amici.

Attenzione però a passare tutto il giorno su social network e soprattutto studiare: quando rientreranno a scuola dovranno darsi da fare, c'è chi ha anche gli esami di terza media e maturità.



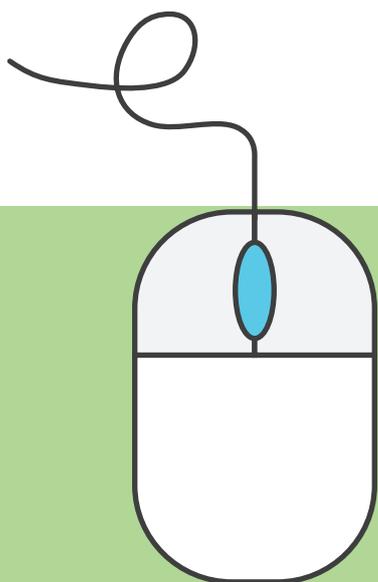
Il nostro è un piccolo supporto, con qualche spunto per lavorare e vivere serenamente durante questi giorni, siamo sempre disponibili per consulenze e colloqui online con i nostri professionisti:

È attivo lo sportello pedagogico per avere un confronto con un professionista esperto in educazione scolastica

Sono attivi i servizi di psicoterapia, logopedia, neuropsicomotricità, Tutor agli apprendimenti, musicoterapia.

Per qualsiasi informazione contattaci

NOI CI SIAMO



RISORSE UTILI DAL WEB

<https://www.istruzione.it/coronavirus/didattica-a-distanza.html>

<https://solidarietadigitale.agid.gov.it/#/>

<https://www.lifegate.it/persone/stile-di-vita/smart-yoga-class>

<https://www.lifegate.it/tag/musei>

<https://scienzaexpress.it/2020/03/solidarieta-digitale/>

<https://www.marshmallow-games.com/it/app/smart-tales.php>

<http://www.casinadiraffaello.it/>