

“IO E IL RE DEI VIRUS”

GESTIRE LE EMOZIONI AI TEMPI DEL CORONAVIRUS



Attività grafiche per grandi e piccini

Un progetto a cura del Servizio di Psicologia dell'Asl To5



A.S.L. TO5

Azienda Sanitaria Locale
Di Chieri, Carmagnola, Moncalieri e Nichelino

STRUTTURA COMPLESSA PSICOLOGIA

Direttore f.f.: Dott. ssa. M. Audisio

Strada Fontaneto 26, Chieri

Tel: 011/94.29.4440

protocollo@cert.aslto5.piemonte.it

e-mail: psicologia@aslto5.piemonte.it

PER I GENITORI

Care famiglie,

questo libretto nasce dal desiderio di aiutare i bambini ed i grandi che si occupano di loro ad affrontare insieme le emozioni legate all'emergenza che da alcune settimane ha colpito il nostro Paese.

I bambini ascoltano e vedono situazioni nuove ed allarmanti e non hanno sempre gli strumenti per comprenderle, si trovano circondati da una realtà di adulti che non sempre è disponibile a rispondere alle loro richieste e alle loro paure, anche quelle che non sono capaci di esprimere.

I bambini vedono gli adulti preoccupati, ascoltano discorsi frenetici, sentono ricorrente la parola "Coronavirus", e a volte i genitori, pensando di proteggerli, li tengono all'oscuro di tutto, non immaginando invece che i più piccoli si costruiscano delle idee.

I bambini hanno bisogno di sapere cosa sta succedendo, si fidano di mamma e papà ed è da loro che si aspettano spiegazioni e rassicurazioni. È fondamentale, quindi, non tradire la loro fiducia e rispondere con sensibilità, modulando parole e informazioni a seconda delle età e cercando di tenere viva la speranza.

Questo libretto è stato pensato per i bambini di età prescolare e del ciclo della scuola primaria. Soprattutto per i più piccoli, è importante l'accompagnamento degli adulti nelle attività e, allo stesso modo, anche per i più grandi: un adulto che aiuta a riflettere sugli spunti che emergeranno nella compilazione, permetterà al bambino di conoscersi più in profondità e di condividere i propri stati d'animo.

Per il genitore questa sarà un'occasione preziosa per avvicinarsi in punta di piedi al mondo interno del proprio figlio scoprendone, magari, nuove sfumature.

Il tempo passato insieme offrirà, inoltre, nuove possibilità di comunicare e di rafforzare il legame.

Il libretto è strutturato in tre parti: nella prima parte il bambino si presenta, nella seconda si confronta con l'attualità del Coronavirus e nella terza familiarizza con le emozioni ed i vissuti legati ad un'esperienza nuova e dai contorni incerti.

Ci auguriamo che questa situazione possa essere anche l'occasione per trovare un momento di calma e per condividere, grandi e piccini, le emozioni rispetto a quanto sta accadendo.

Buon lavoro!

Servizio di Psicologia
Asl To5

PER I BAMBINI

Ciao bimbo/a,

siamo due fratelli, Camillo detto Millo e Camilla detta Milla, e come te stiamo vivendo questi giorni un po' strani.

È arrivato il Coronavirus e ne parlano tutti alla TV e sui giornali. Hanno anche chiuso le scuole, i negozi, i campi da calcio, gli oratori, le piscine... È difficile non avere paura! I grandi ne parlano in continuazione, anche loro sono agitati, qualcuno di più, qualcuno di meno.

Questo virus è nuovo, ancora non lo conosciamo bene e quindi anche questo non fa stare tranquilli.

Chissà quanti pensieri avrai anche tu nella testa... Forse un po' di paura... E chissà quali spiegazioni e racconti ti sei narrato nella mente...

Abbiamo così pensato di fermarci con te per aiutarti a capire quello che sta succedendo e le emozioni che stai provando.

Questo libretto, che noi abbiamo già disegnato e scritto con i nostri genitori, speriamo tanto che possa esserti di aiuto per tirar fuori tutte le cose che pensi e che ti fanno preoccupare. Ricordati che potrai sempre portarlo con te e sfogliarlo nei momenti difficili.

E adesso... Puoi cominciare!

Un saluto grandissimo

Millo e Milla

QUESTO SONO IO

IL MIO NOME È _____

ECCO IL MIO RITRATTO:



DATA IN CUI HO INIZIATO QUESTO LIBRO _____

SONO STATO AIUTATO DA _____

Il mio compleanno è il _____ ed ho _____ anni.

Vivo a _____ con _____

ECCO TRE COSE CHE AMO FARE...

1 _____

2 _____

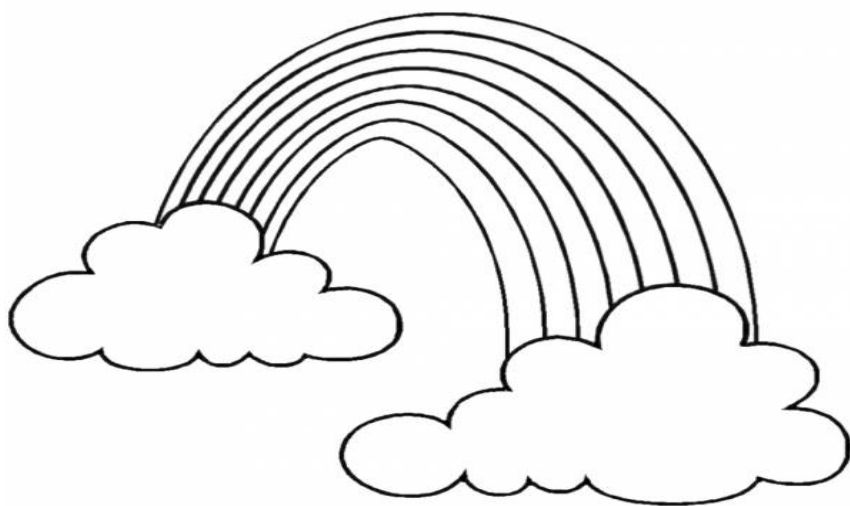
3 _____

E TRE COSE CHE PROPRIO NON MI PIACCIONO...

1 _____

2 _____

3 _____



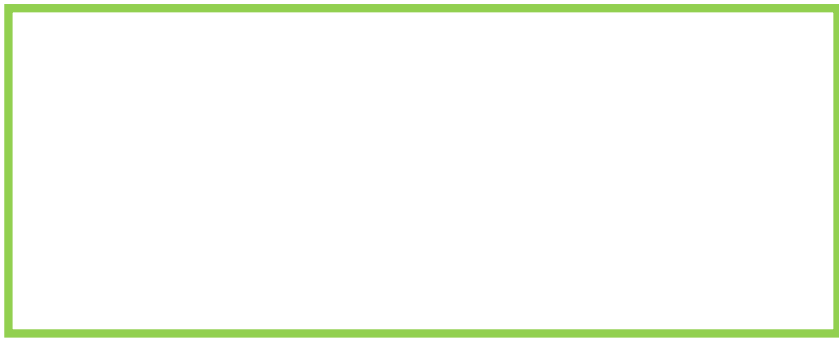
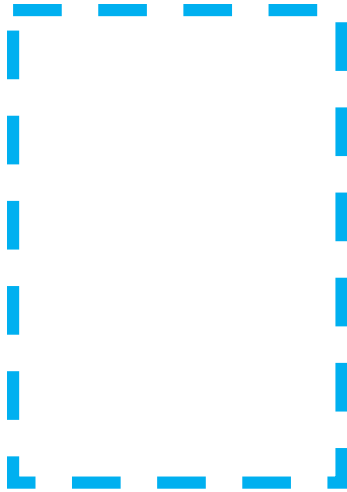
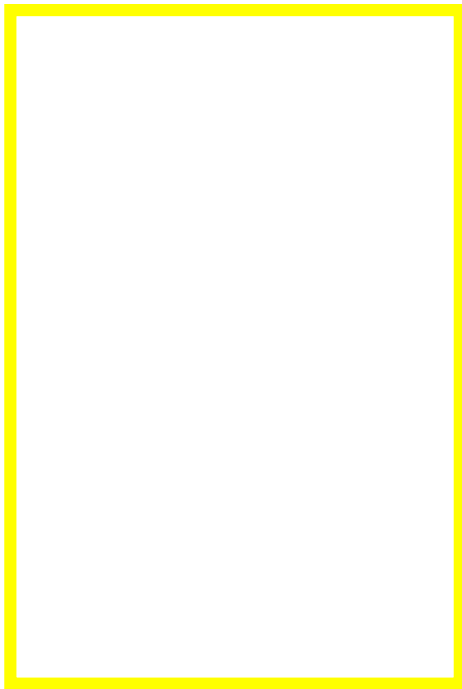
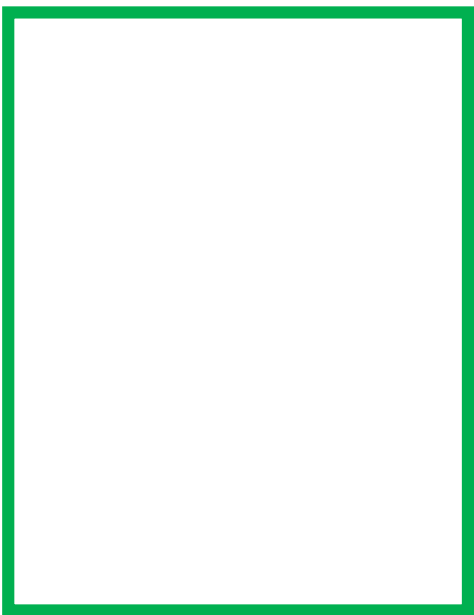
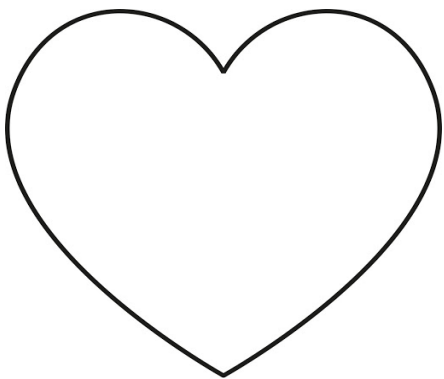
*Prova a pensare ad una
cosa in cui sei davvero
bravo...*

*E ad un'altra che, invece,
vorresti imparare...*

*Quando le hai trovate,
scrivile ai piedi
dell'arcobaleno.*

ALBUM DI FAMIGLIA

La mia famiglia è composta da:



Un episodio che voglio proprio ricordare della mia famiglia è quella volta in cui:

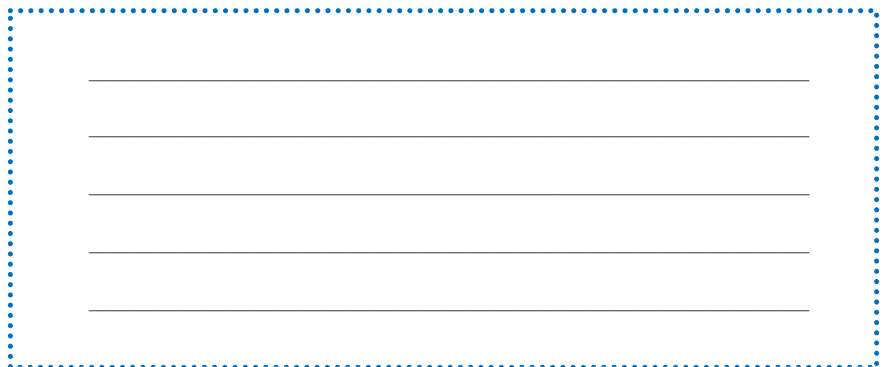
DISEGNO LA MIA SCUOLA



Il nome della mia scuola è:

Le mie maestre si chiamano:

COSA MI MANCA DELLA
SCUOLA:





COME MI SENTO ADESSO
CHE NON POSSO
ANDARE A SCUOLA



*Le emozioni sono tante
e diverse tra loro,
sono come i colori.*

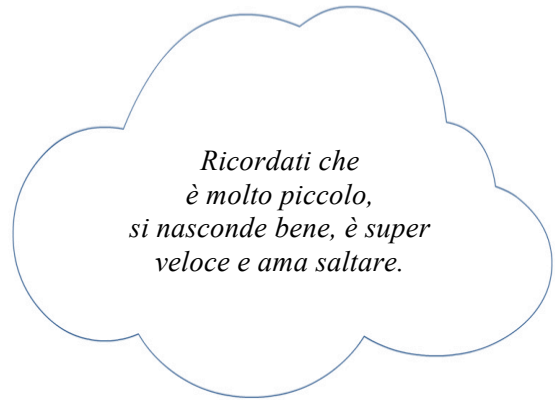
*Fai un cerchio
colorato intorno alle
emozioni che più
rispecchiano
come ti senti.*

ORA PARLIAMO DEL RE DEI VIRUS... IL CORONAVIRUS!

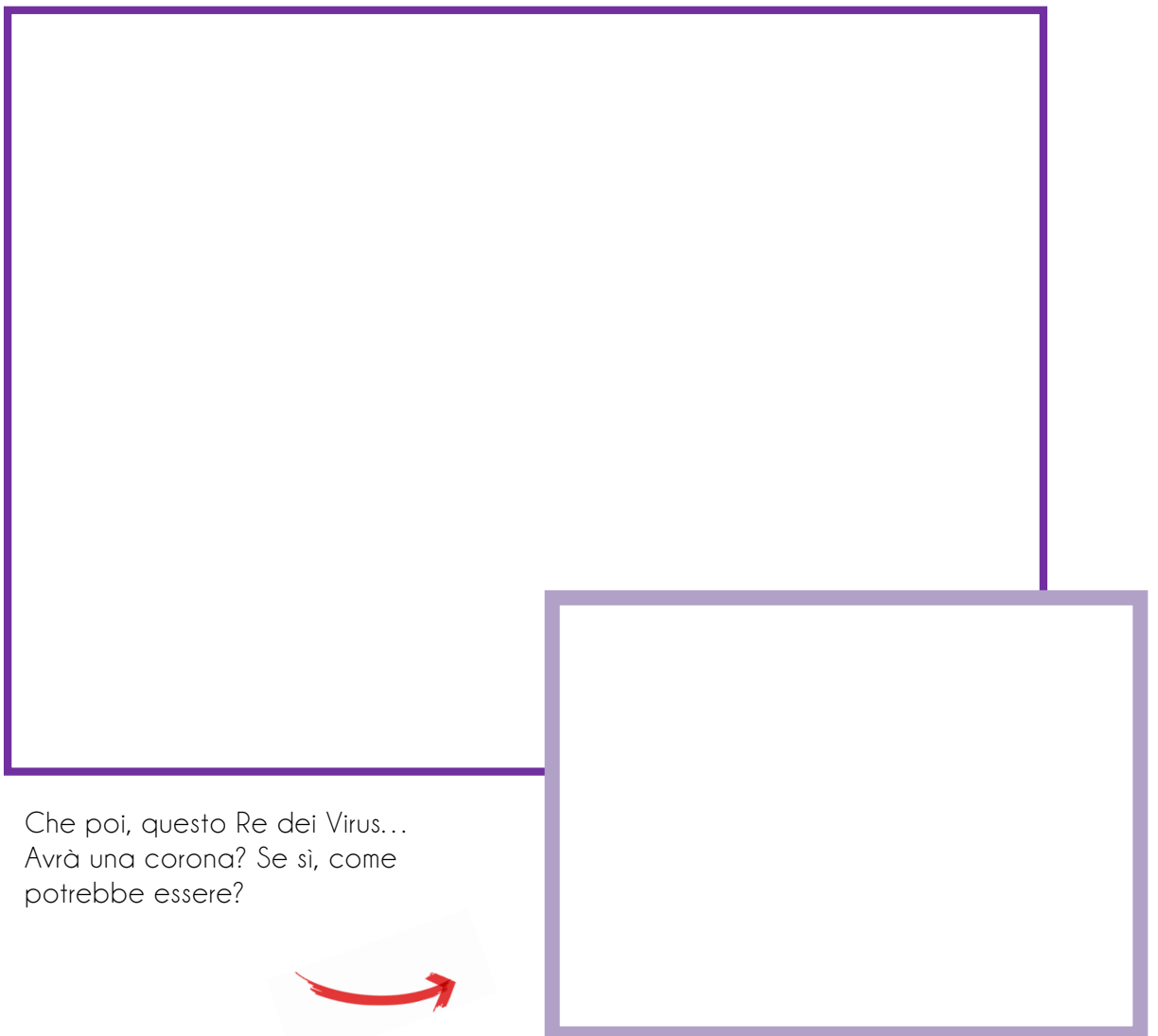
Prova a pensare a come potrebbe essere...

È paffuto o magrolino, di un solo colore o con più tonalità, sorridente o imbronciato...

E adesso, prova a disegnarlo!



DISEGNO IL RE DEI VIRUS, IL CORONAVIRUS

A large rectangular area with a thick purple border, intended for drawing. To its right is a smaller rectangular box with a thick purple border. A red curved arrow points from the bottom left of the large box towards the smaller box.

Che poi, questo Re dei Virus...
Avrà una corona? Se sì, come
potrebbe essere?

Questo Coronavirus sarà anche il Re dei Virus, ma ci sono tante persone che lo studiano e lo combattono.

ECCO LE PERSONE CHE NEL LORO LAVORO
AIUTANO A COMBATTERE IL RE DEI VIRUS

*Se vuoi qui puoi
disegnare o
incollare
immagini dai
giornali.*



DISEGNO LA MIA IDEA DI UN POSTO IN CUI MI SENTO SICURO

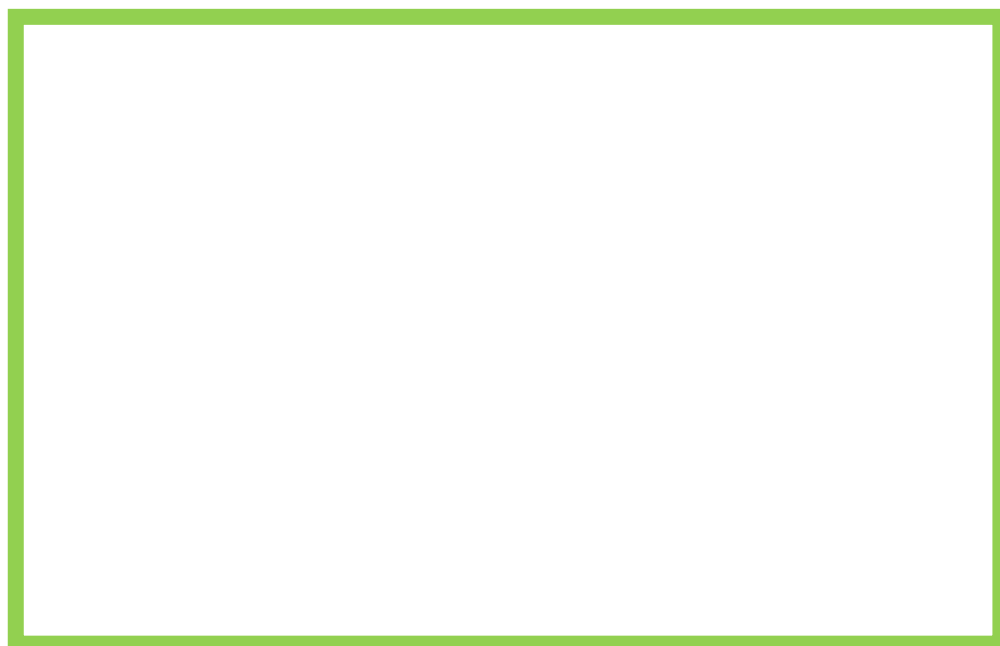


Da quando è arrivato il Re dei Virus,
tante cose sono cambiate...
Secondo te, quali?



DISEGNO I GIARDINI PRIMA DELL'ARRIVO DEL RE DEI VIRUS

*Prova ora a
pensare ai
giardini dove
giochi di solito
con i tuoi
amici...*



DISEGNO I GIARDINI COME SONO ADESSO



Certo che da quando c'è
questo Coronavirus succedono
proprio delle cose strane!

LA COSA PIU' STRANA CHE HO VISTO È...



LA COSA DI CUI HO PIU' PAURA È...



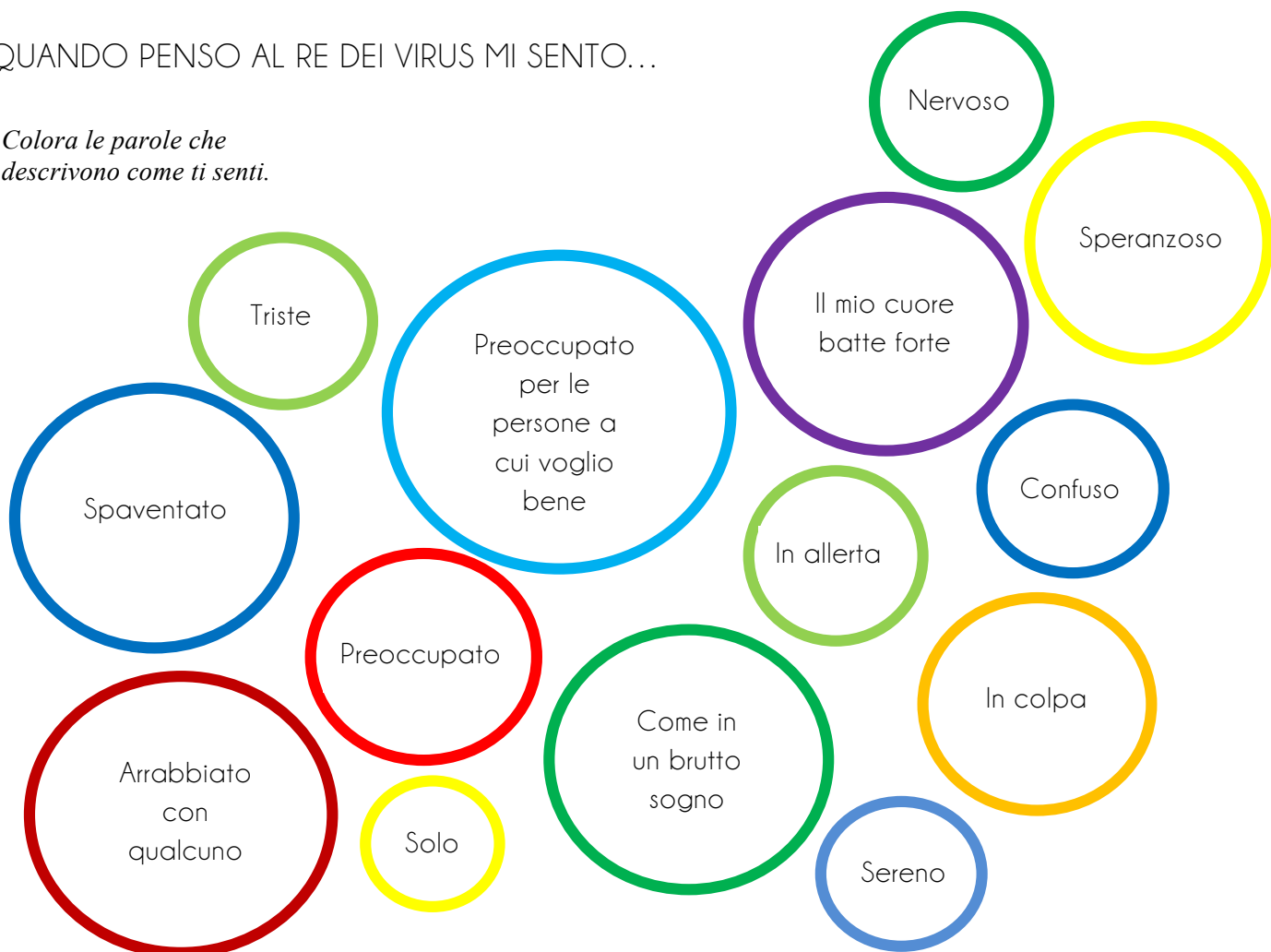
LA COSA PIU' BELLA CHE MI È SUCCESSA È...



IO E LE MIE EMOZIONI

QUANDO PENSO AL RE DEI VIRUS MI SENTO...

*Colora le parole che
descrivono come ti senti.*



ECCO 3 COSE CHE POSSO FARE PER SENTIRMI MEGLIO:

1 _____

2 _____

3 _____

ECCO LE PAROLE CHE MI FANNO SENTIRE BENE
E CHE VORREI SENTIRMI DIRE:

1 _____

2 _____

3 _____

Prova ora a fare questo esercizio...

Bisogna farlo di sera, quando il sole è andato a dormire già da un po'.

Assicurati che non ci siano nuvole, e che intorno a te ci sia un piacevole silenzio.

Quando sei pronto, leggi o ascolta le parole qui sotto.



Se guardo il cielo...

E vedo le stelle luminose brillare...

Faccio un respiro profondo...

E dentro di me sento accendersi desideri e speranze...

Speranze per me...

Per le persone a cui voglio bene...

Desideri per il mondo di cui sono parte...

Desideri segreti del mio cuor...



*Come un cercatore,
trova i tuoi desideri...*

Ascoltali senza fretta...

*Se vuoi, quando ti senti
pronto, li puoi scrivere
tutti nelle stelle.*

Speriamo che questo percorso ti sia piaciuto
e che potrai portarlo con te nei momenti difficili.

Adesso è proprio arrivato il momento di salutarci
e per farlo ti proponiamo un ultimo disegno.

*Prova ad immaginare cosa vorrai fare
non appena sconfiggeremo il Re dei
Virus e tutti potremo tornare alla
normalità.*

*Qual è la prima cosa che ti piacerebbe
fare?*

DISEGNO QUELLO CHE FARO' APPENA SCONFIGGEREMO IL RE DEI VIRUS



Forza allora, tutti insieme ce la faremo!

*Credi sempre in te stesso e nei tuoi
sogni e tutto andrà bene.*

Millo e Milla