

PICCOLO MANUALE DI SOPRAVVIVENZA PER GENITORI AL TEMPO DEL CORONAVIRUS

come spiegarlo
ai bambini e
come affrontare
la chiusura delle
scuole



A CURA DELLA DOTTORESSA
M. GIUSY ROSAMONDO
TERAPEUTA FAMILIARE

Un manuale pratico e di semplice consultazione per genitori che devono gestire l'emergenza del Coronavirus all'interno delle proprie case.

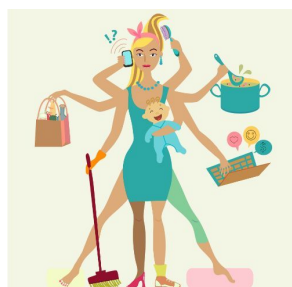
Una guida veloce che aiuta i genitori a spiegare ai propri figli ciò che sta avvenendo senza generare panico e che li guida nella gestione del tempo da organizzare insieme mentre le scuole sono chiuse.

E' un manuale che si occupa di dare informazioni pratiche su un tipo di comunicazione genitore-figlio in momenti di emergenza, come quella specifica del Coronavirus, ma in realtà tratta in maniera universale il rapporto con i figli e come entrare nel loro mondo emotivo aiutandoli ad evolvere nel loro percorso di crescita.

La dott.ssa M. Giusy Rosamondo, Psicoterapeuta della Famiglia, ha decennale esperienza con le famiglie e la mette a disposizione per aiutare i genitori nel difficile compito di educare e crescere quelli che un giorno saranno adulti in grado di prendere in mano la propria vita in maniera sicura ed equilibrata.

Sperando che l'emergenza finisca presto, il mio augurio è che magari si impari qualcosa in più nel rapporto con i figli, che vada oltre questo delicato momento.

Buona lettura.



**COLLANA
MANUALI PRATICI
DI SOPRAVVIVENZA
PER GENITORI**

Copyright 2020
Casa Editrice Giusy Laterza & Figlie
Pubblicato il 9 marzo 2020

MARIA GIUSY ROSAMONDO

**PICCOLO MANUALE DI
SOPRAVVIVENZA PER
GENITORI AI TEMPI DEL
CORONAVIRUS**

Come spiegarlo ai bambini
e come affrontare la chiusura delle scuole

**Essere
genitori
nel 2020
già non
è facile**



di per sé, tanto che quei pochi, eroici o folli
che dir si voglia, che fanno ancora figli, si
devono barcamenare con ritmi frenetici tra
carriera e gestione familiare. Ma il lavoro
diventa sempre più incerto, creando a
catena **instabilità organizzativa e affettiva
all'interno delle famiglie.**

Siamo ai tempi della “**Società Liquida**”
come direbbe Bauman e quindi **tutto**
evolve così rapidamente da creare
confusione, soprattutto in giovani menti in
attesa di conoscere il mondo.

Il compito educativo quindi acquista una
complessità sempre crescente e deve stare
al passo con i tempi: **la tecnologia diventa**
spesso la panacea di tutti i mali, come
strumento e risoluzione di problemi sociali,
in cui la chiusura relazionale aumenta
anziché risolvere il problema.

In tutto questo si innesca il **CORONAVIRUS**
a mettere ancor più alla prova genitori
esausti e a corto di soluzioni.



Le scuole chiudono in tutta Italia e i genitori si trovano a dover gestire un'emergenza che non è solo di natura sanitaria, ma logistica: *dove metto i miei figli?*

E giù con telelavoro, homeworking e smartworking, che dir si voglia: quindi a casa con i pargoli. *Ma come impiegare il tempo? Quali attività svolgere? Come riuscire a lavorare in casa nella confusione dei bambini? E soprattutto come far loro capire l'importanza della cosa senza spaventarli?*

COME PARLARE AI BAMBINI DEL CORONAVIRUS

Siamo bombardati dai media che divulgano informazioni allarmanti su questo Virus che si diffonde rapidamente e che uccide le persone. La vita di tutti i giorni viene sconvolta e le abitudini cambiano.

Addirittura chiude la scuola, che è il segnale tangibile di un cambiamento nella routine quotidiana di un bambino.

Ricordiamoci che i bambini sono piccoli ma osservano e comprendono, quindi urge **una spiegazione che sia chiara e vera**. Le informazioni devono essere filtrate in base all'età, in modo che possano essere comprensibili e fruibili, senza un'inutile

esposizione a immagini e notizie non adatte al loro livello di comprensione.

Sono i genitori e non la tv o la rete, che devono parlare e spiegare ai figli cosa sta succedendo. Essere bambini vuol dire dipendere quasi totalmente dai genitori: è una condizione particolare che nel corso della vita non si ripeterà più. Quindi bisogna essere consapevoli che **i figli vivono gli stati emotivi dei loro genitori** e filtrano il mondo attraverso loro, diventando estremamente permeabili alle loro ansie e paure. Allo stesso tempo la presenza dei genitori è un elemento rassicurante che codifica il mondo e lo spiega nel suo dipanarsi.



**Entriamo nello specifico su cosa fare
con alcuni consigli**

1.

I bambini vivono del loro **mondo di fantasia**, per questo bisogna **utilizzarla** per le spiegazioni più difficili. La prima reazione che gli adulti hanno quando i bambini hanno paura del mostro, è dire che non



esiste e che devono stare tranquilli.
Questo non conforta il bambino
perché vive nel suo mondo fantastico
in cui il lupo o mostro che dir si
voglia, esiste realmente come la sua
paura. Quindi bisogna entrare nel
loro mondo e sconfiggere il mostro,
non negarne l'esistenza.

Allo stesso modo dobbiamo spiegare
quello che sta accadendo, usando un
linguaggio comprensibile.

Quindi il **virus** può essere paragonato ad
un **mostro che dissemina suoi
mostriciattoli in giro**. Medici,
ricercatori, scienziati, infermieri e
forze dell'ordine stanno cercando di

sconfiggerlo. Loro sono i buoni e i **buoni vincono sempre**. Noi siamo dalla parte dei buoni e dobbiamo aiutare i nostri supereroi non diffondendo il virus e rispettando le oramai note norme igieniche.

Ponendo l' enfasi sul processo, ossia cosa si sta facendo per sconfiggere il virus, si ridimensiona la paura delle sue conseguenze.



2.

Non mentire ai bambini, ma dire sempre la verità, in modo tale che la possano capire. Soprattutto in situazioni di emergenza, quando le certezze vacillano, è importante per i bambini avere **informazioni che siano coerenti** con ciò che accade, altrimenti si sentiranno presi in giro, o peggio traditi da chi avrebbe dovuto rassicurarli.



E' pensiero comune che sia meglio non raccontare la verità ai bambini perché sono piccoli e vanno protetti. Ma, come dico sempre, i bambini sono piccoli ma non sciocchi, quindi si muovono nel mondo dei grandi e osservano ciò che avviene.

Se non hanno una spiegazione dall'adulto,
si costruiscono una verità che può
essere ancora più spaventosa del
reale, soprattutto perché non viene
mediata dall'adulto, che dovrebbe
avere una funzione rassicurante.



3.



Non farsi cogliere dai bambini **spaventati e allarmati**. Un bambino per sentirsi sicuro ha bisogno di stare con un adulto in grado di trasmettere affetto e padronanza. Se i bambini notano incongruenze, si chiedono se fanno bene a credere all'adulto, se possono fidarsi di lui.

**La fiducia è indispensabile per dare
sicurezza.**

La coerenza è fondamentale per i bambini,
dona stabilità ed equilibrio. Messaggi
incongruenti generano confusione e
quindi paura.

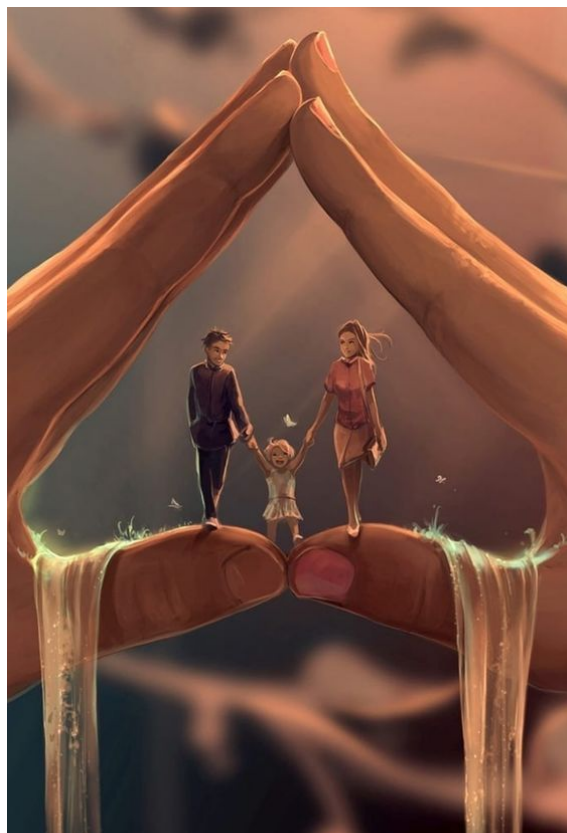
Come dicevamo, i bambini vivono di stati
emotivi degli adulti, quindi bisogna
mostrarsi capaci di poter fronteggiare
la situazione contingente.

Non nascondere le preoccupazioni, perché
vorrebbe dire negare un'emozione
che comunque arriva al bambino
come segnale discordante, ma
affrontarle con cognizione di causa.

I bambini vanno educati all'emozione

sana, che deve poter circolare in famiglia, senza creare allarmismi.

Un esempio: ci può essere la mamma preoccupata che non può lavorare perché l'epidemia ha bloccato il suo settore, ma quella mamma farà anche capire al suo bambino che troverà una soluzione. Solo così i bambini si fidano dei grandi e imparano a leggere le emozioni che emergono nel quotidiano.



4.

Scegliere **uno o due momenti al giorno in cui aggiornarsi**, in modo tale da fornire spiegazioni comprensibili e rassicuranti, mettendo in evidenza gli aspetti positivi. La sovraesposizione a stimoli allarmanti non facilita un'elaborazione sana. L'informazione è continua e va filtrata oltreché spiegata.

Se decidiamo di mantenere la tv accesa con il Tg durante il pranzo, dobbiamo anche essere disposti a dialogare con i nostri figli e interpretare ciò che viene visto.

Il **dialogo** è sempre lo **strumento principale** che un genitore deve mantenere con il figlio, Coronavirus o no, non dimentichiamocelo.



5.

Utilizzare in positivo ciò che avviene, facendo leva sul **tempo regalato per stare insieme**, in modo tale che i bambini ne colgano i benefici più che il disagio.



Certo un virus che può essere letale non ha niente di positivo, ma le misure messe in atto per arginarlo, potrebbero esserlo.

Orientarsi quindi a creare un **clima ludico**,
in cui i bambini si sentano coinvolti in
una emergenza che diventa
divertente e, in quanto tale, li
rasserena.

**Ogni bambino vive del contatto con i
genitori**, che sono il loro mondo: non
baratterebbero mai il tempo con loro
con altro, quindi avere a disposizione
un tempo aggiuntivo, non può che
renderli felici. Partiamo da questo e
organizziamo il tempo.

6.

Evitare un eccesso di rassicurazioni, che invece che placare le paure potrebbero amplificarle. Quindi ridimensionare la cosa con comunicazioni asciutte e limitate, quel tanto che basta per dire ai più piccoli come sarà la loro vita: non andranno a scuola, staranno in casa, potranno fare dei giochi, fare un po' di compiti, leggere ed eventualmente incontrare in casa altri bambini.

Insomma, comunicazioni pratiche che
aiutano i bambini a **placare la paura**
con gesti concreti che richiamano
alla normalità.



7.

Infine **sdrammatizzare un po' per allentare la tensione**, magari con i figli più grandi, commentare insieme i tanti meme che circolano sulla rete che possono essere molto simpatici, ma alcune volte anche fuorvianti o addirittura **fakenews**.



Quindi alleggerire un po' la tensione, ma anche **controllare l'informazione** che arriva ai ragazzi attraverso i social, non sempre veritiera. La regola del dialogo vale per i piccoli, ma anche per i grandi.



Avere la possibilità di **accedere alla loro gestione dei social** è estremamente importante perché consente di poter affrontare l'argomento nel momento in cui ci siano informazioni errate o addirittura dannose.

Concludo con un meme che mi ha fatto particolarmente ridere, dato l'argomento che stiamo trattando: *“Scommettiamo che se continuano a tenere chiuse le scuole, il gruppo WhatsApp delle mamme trova il vaccino?”*

**COME AFFRONTARE IL TEMPO
INSIEME**

I bambini vivono il restare in casa come un'esperienza ludica di vacanza, ma cosa si fa se **di vacanza non si tratta?**

Infatti le direttive dicono che gli studenti di ogni ordine e grado continueranno **la didattica a casa**, con un programma di compiti che insegnanti e professori invieranno agli studenti attraverso vari canali telematici.

La scuola impone ritmi e abitudini consolidate, che danno **regolarità** e permettono di ottimizzare i tempi. Il primo errore da non fare infatti è non strutturare il tempo, come se fosse vacanza.

La vacanza ha caratteristiche ben precise, orientate allo svago e al tempo libero, venendo meno la routine legata agli

impegni sia scolastici che lavorativi. Nel nostro caso viene meno la routine scolastica e lavorativa, ma non gli impegni legati ad essa. Quindi si dovrebbe continuare a lavorare e studiare, pur stando a casa.

Detta così sembra cosa facile, ma chi ha dei figli sa che mettere in pratica queste buone intenzioni non è poi così semplice.

Lo so che il primo pensiero che alla maggior parte dei genitori balena alla mente è: *“Mi faccio aiutare dalla tecnologia e li piazzo davanti a **smartphone e tablet**, così sono in silenzio e posso mettermi a lavorare”*.

Purtroppo questo è l'errore peggiore che potremmo fare, perché renderli innocui

per dedicarsi al lavoro, non risolve il problema, ma probabilmente ne crea uno ancora più grosso da gestire. O meglio, sicuramente risolve il problema contingente, cioè avere la tranquillità per lavorare, ma aliena fortemente i bambini, creando comportamenti problematici su vari livelli.

A questo punto è doverosa una digressione, dato che molti sicuramente pensano a questa opzione come ad una soluzione valida.

La **tecnologia** aiuta, ma ha i suoi limiti. E poi, quello che spesso non si dice è che la tecnologia è una questione **per grandi** e che i bambini possono iniziare a utilizzarla

solo ad una certa età, per gradi, sotto la supervisione degli adulti e nei tempi giusti.

Oramai si sa che una sovraesposizione porta ad una chiusura relazionale. Ma purtroppo non è solo quello il problema: una precoce esposizione alla rete **produce ritardi** nello sviluppo psicomotorio, non tolleranza delle frustrazioni, difficoltà di attenzione, conseguenti problemi comportamentali e spesso addiction o dipendenza che dir si voglia.

Nella pratica clinica ho visto troppi casi di bambini che maturavano ritardi nello sviluppo e disturbi comportamentali. Come quei bambini che non sviluppavano il linguaggio perché a pochi mesi di vita venivano messi davanti al telefonino.

Giustamente il loro mondo relazionale, iniziava e finiva con quello strumento totalizzante che escludeva tutto il resto. Non avevano bisogno di sviluppare il linguaggio: con la mamma avevano un rapporto a priori, anche se basato su una comunicazione primitiva - comunque inadeguata all'età. Verso i pari non mostravano interesse, perché la loro vita di relazione si basava sulla visione di video di vari tipi. E così le tappe evolutive non venivano rispettate, lasciando il bambino completamente indietro.

Di solito è la scuola che poi segnala una problematica nel momento in cui il bambino non accetta le regole sociali, abituato a gestire tutto da solo, in un

parossismo di onnipotenza, in cui con **un click può tutto**.

Ma ciò diviene un abbaglio troppo grande, da cui il bambino non sa avvedersi da solo. Ha bisogno della guida esperta dei genitori che lo aiutino ad orientarsi.

Ho visto bambini **drogati** di video e videogiochi, i cui interessi venivano talmente ristretti, da non desiderare altro.

E lo so che il pensiero che i genitori farebbero a questo punto sarebbe: *“Ok, ma mio figlio mica lo utilizza così tanto da arrivare a quei livelli?”*.

Partiamo dal presupposto che il concetto di tanto e poco può essere relativo, ma anche quel poco può danneggiare i bambini.

I bambini devono imparare analogicamente la vita prima di passare a quella digitale: quindi imparare a parlare, interagire con gli adulti e poi con i pari, giocare, tollerare le frustrazioni, lavorare su progressive autonomie, acquisire la letto scrittura e poi apprendimenti sempre più complessi con la scuola. Solo dopo andrebbero introdotti strumenti digitali sotto la guida adulta.

Quindi in una situazione di emergenza come quella che stiamo vivendo, relegarli alla compagnia dell'amico tablet, vuol dire **esporli ad un rischio di crescita malsana**, anche se ci si dice che è temporaneo ed è solo per gestire l'emergenza, si deve sapere che innescherà comunque un

meccanismo di ricerca che cambierà la prospettiva delle cose.

Utilizzo un paragone forte, ma non penso che sia sbagliato: come se facessimo provare dell'eroina ad un adulto, che proverebbe un piacere talmente intenso quanto alterato, da continuare a ricercare quella fonte di piacere.

Ok, spero di avervi terrorizzato abbastanza da escludere questa opzione.

Quindi dopo che abbiamo visto tutto ciò che non va fatto, ora vediamo cosa fare.

**Consigli pratici su cosa fare
per gestire questa emergenza
nel miglior modo possibile**

1

In primis, come antefatto, definiamo il **tempo** che c'è a disposizione: sicuramente ce ne è **un surplus da passare insieme**. Invece che subirlo possiamo utilizzarlo per viverlo **come un dono** per fare quello che non si riesce mai a fare nel quotidiano.



Le caratteristiche che questo tempo deve avere sono di natura giocosa e improntate alla **condivisione**. Si devono condividere gli spazi più del dovuto, quindi bisogna trovare insieme nuove strategie e modi di fare.

I bambini vanno coinvolti nell'organizzazione affinché l'emergenza diventi un'avventura all'interno dello spazio domestico che apre orizzonti di scoperte insolite, da affrontare tutti insieme.



2

Passare poi a **strutturare subito una nuova routine**. Sappiamo che **la regola tranquillizza** perché aiuta a organizzare il tempo dei nostri bambini e li toglie dalla confusione e dall'ansia di gestire ciò che per loro è troppo complesso.



La nuova routine che dobbiamo creare deve essere basata su questa situazione di emergenza, ma che non deve far sentire in emergenza.

Quindi la prima regola è darsi **un orario per svegliarsi e per andare a dormire la sera**, dato che la giornata deve essere comunque produttiva. Ci deve essere un orario che definisce il tempo **per il lavoro/studio**, al cui termine si può pensare allo **svago**.

Avere tutta la giornata a disposizione non vuol dire passare un tempo confuso che non mette limiti. Anche la **gestione dello spazio** è importante.

Non si ha la classe o l'ufficio, ma ci si può
dividere nelle varie stanze,
utilizzando le porte chiuse per
delimitare spazi funzionali.

Ipotesi una casa tipo, in cui mamma e
papà utilizzano il salone o studio
come luogo di lavoro e i bambini la
loro camera.

Ma prima di dividersi nelle stanze, **mamma
o papà devono fare un po' i maestri:**
verificare i compiti e suddividerli nei
tempi giusti, dare eventuali
spiegazioni e poi arrivare alle
consegne.

Infine porte chiuse e zero distrazioni per concentrarsi sul da farsi.

Una tale procedura **responsabilizza** i più piccoli e li abitua al rispetto del proprio e altrui lavoro.



3

Se non siete tra quelli che beneficiano del lavoro da casa e naturalmente avete nonni e **familiari** a disposizione, si può chiedere il loro **aiuto**.

Se invece la famiglia non è disponibile, ci si può organizzare con qualche altra mamma, cercando di fare **gruppetti piccoli di bambini** per alternarsi a tenere i piccoli.

Inutile dire che si devono sottolineare le norme igieniche che permettono di tenere lontano il virus.



4

Se le giornate permettono, **uscire all'aperto nei parchi**. Anche se sono luoghi pubblici, non sono chiusi e quindi meno esposti alla diffusione dei virus.

I bambini hanno tanta energia e relegarli in casa, in spazi limitati, proprio ora che anche le attività extra sono sospese, è frustrante. Diventano nervosi e capricciosi perché hanno bisogno di muoversi liberamente, possibilmente in spazi aperti.

Cerchiamo quindi di farli divertire con lunghe corse in bici, giochi a palla, corse nei prati, e via dicendo. Ne beneficerà il loro umore e manterranno una **parvenza di normalità** pur dell'eccezionalità di questo periodo. Anche perché con il crollo delle produzioni industriali, l'inquinamento è arrivato ai minimi storici.



5

Si è tutti a casa quindi si deve cucinare due volte al giorno, magari rimpiangendo le mense scolastiche che dimezzano gli sforzi culinari.

A questo punto, **dato che bisogna cucinare, perché non farlo con i bambini?**



I bambini adorano
manipolare e
imbrattare oltreché
imitare i genitori,
che sono il loro
modello per
autonomia.

Quindi invitarli a cucinare per loro è il
gioco più bello del mondo,
soprattutto perché si fa con i genitori.

Certo, aspettiamoci qualche faccenda in
più da fare per rimettere a posto e
tempi un po' più lunghi, ma ne varrà
la pena.

6

Leggere insieme è un altro passatempo oramai desueto, ma che andrebbe rispolverato anziché sostare ore davanti alla tv. La lettura apre la mente e regala stimoli intellettuali utili a grandi e piccini.



Si potrebbe leggere a turno per catturare l'attenzione e condividere.

7

Giocare ad **inventare favole**. Si possono prendere due o tre parole chiave su cui costruire storie. Si possono anche utilizzare tematiche legate all'emergenza che si sta vivendo per **esplorare il mondo emotivo dei bambini** e le loro paure a riguardo.

Infatti tramite l'uso della fantasia e non parlando in prima persona, i bambini esternano i loro pensieri sulle parole stimolo che hanno ricevuto, strutturando storie che seguano il loro vissuto.



8

Per i più creativi, si possono mettere su veri e propri **laboratori d'arte**. E anche quando mamma e papà non sono proprio portati per tutto ciò che è artistico, si può utilizzare la rete con **video tutorial** che spiegano come fare qualunque cosa.

In questo caso la tecnologia aiuta, anche perché è gestita dai grandi.

9

Far scrivere i bambini, magari tenendo un **diario** di questi giorni così particolari. La scrittura è un'altra espressione per esplorare il mondo interiore dei bambini e per cogliere come rielaborano gli eventi quotidiani.



Naturalmente parliamo di bambini già scolarizzati, ma si può comunque utilizzare il diario per bambini che ancora non sanno leggere, adoperando **i disegni** che andranno a descrivere per immagini, le storie che vivono.

10

Utilizzare le **videochiamate** per sentire più vicini amici e compagni di scuola. Non è la stessa cosa, ma almeno potranno scambiarsi idee, notizie sui compiti e sentirsi più vicini.

11

Arrivata la sera si può selezionare un **Film adatto a tutta la famiglia**, per concludere la giornata insieme e all'insegna della normalità.



12

Inoltre anche **lasciarli giocare da soli** è un'opzione che non deve mancare. Infatti l'essere costretti a stare tutti insieme in casa per tempi lunghi, non vuol dire che si deve riempire per forza freneticamente il tempo con attività a caso. Lasciare un tempo libero che definisca anche i propri spazi separati, aiuta a superare meglio il momento.

13

Per i figli più grandi, che fanno da soli e che sicuramente vedranno con estrema insofferenza lo stare rinchiusi in casa, va bene tutto quello che abbiamo detto per i più piccoli, seppur con delle dovute restrizioni, ma la vera fatica sarà **staccarli dai social** per fare qualche attività in famiglia.

Certo la vita in rete e social avrebbe ragion d'essere come succedaneo delle relazioni vere, proprio ora che siamo limitati negli incontri de visu, anche se purtroppo vive di una vita propria indipendentemente dalle emergenze.

Infatti Coronavirus o no, i giovani vivono la loro vita di relazione sempre mediata da devices di vario tipo, pur di evitare di esporsi in pieno.

Sicuramente bisogna vigilare sulla vita social di questi ragazzi, capendo anche che tipo di informazioni ottengono e spendere sempre più tempo per il **dialogo diretto**.

Con loro bisognerebbe rispolverare le
carte e giochi di società, passatempi
antichi, ma sempre accattivanti.

E la vita di relazione?

E' indubbio che ne risente, anche perché,
oltre all'astinenza di occasioni di incontro
sociale, vengono meno abitudini affettive
consolidate, come l'abbracciarsi e baciarsi
o comunque scambiarsi gesti affettuosi di
vario tipo.

C'è da chiedersi, in senso evolutivo, se
questo virus non ci renderà sempre più
asettici e distanti l'uno con l'altro da far
cambiare ulteriormente le nostre abitudini
relazionali e affettive.

Speriamo di no.

POSTFAZIONE

Consigli per questo periodo di emergenza, ma validi anche in una quotidianità più ampia, perché l'attenzione che i figli si meritano deve essere sempre molto alta.

Ringrazio le mie Anita e Irene per la pazienza che hanno avuto mentre scrivevo questo manualetto. C'era l'urgenza di scriverlo in tempi brevi e le ho coinvolte per intrattenerle. Mi hanno regalato due bellissimi disegni, che ho utilizzato per le copertine.



M. Giusy Rosamondo

(1975) si è laureata in Psicologia Clinica all'Università La Sapienza di Roma. Si è specializzata in Psicoterapia Familiare ad orientamento sistemico relazionale presso la prestigiosa Accademia di Psicoterapia della Famiglia di Roma.

Lavora tra Roma – sua terra d'adozione – e la Basilicata – terra d'origine, in svariati contesti clinici, tra cui quello riabilitativo, psichiatrico e scolastico.

Esperta in dinamiche evolutive, da sempre opera con le famiglie, in particolare per tematiche relative allo sviluppo dei bambini e sostegno genitoriale. Anche in contesti di disabilità.

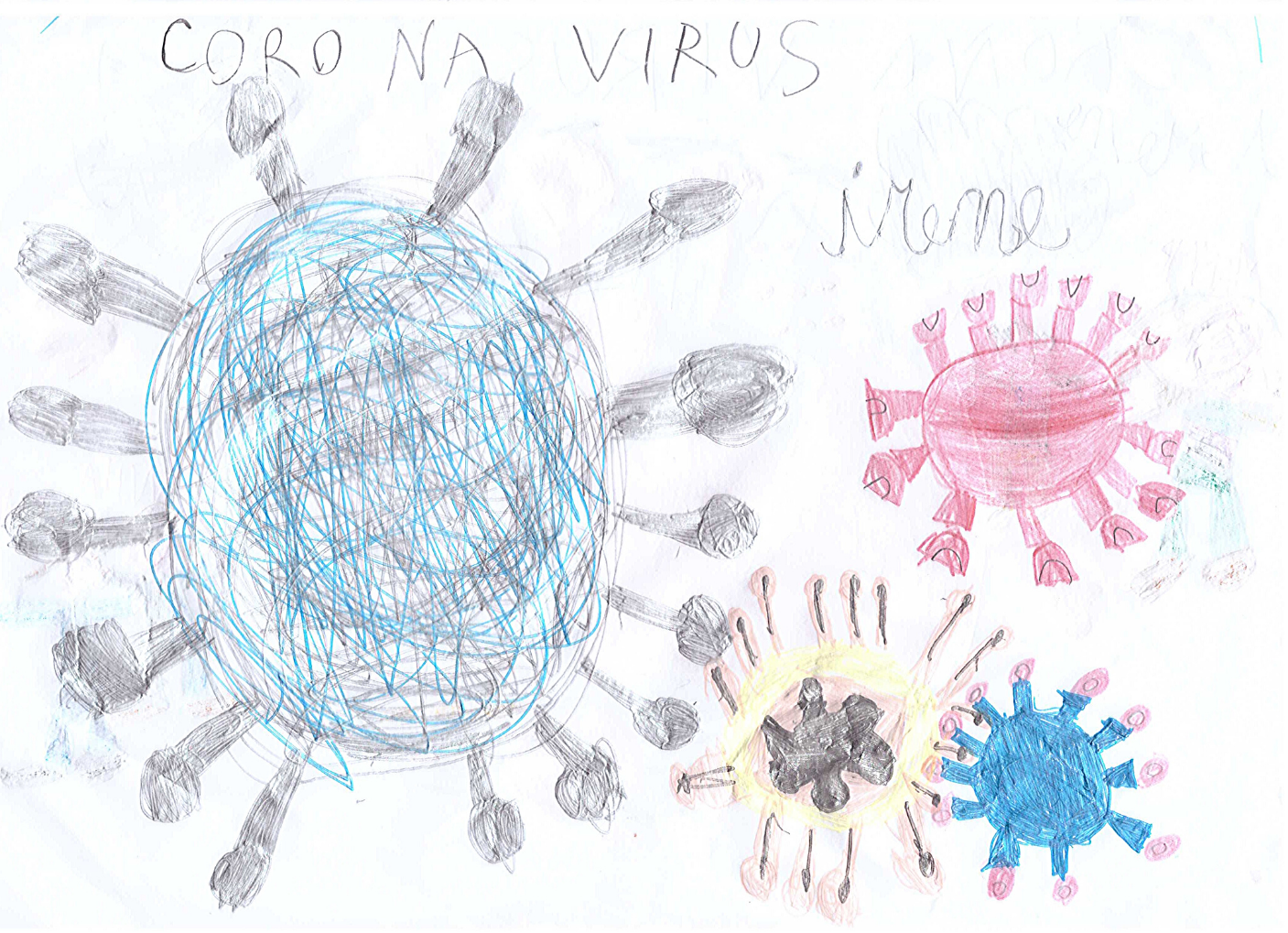
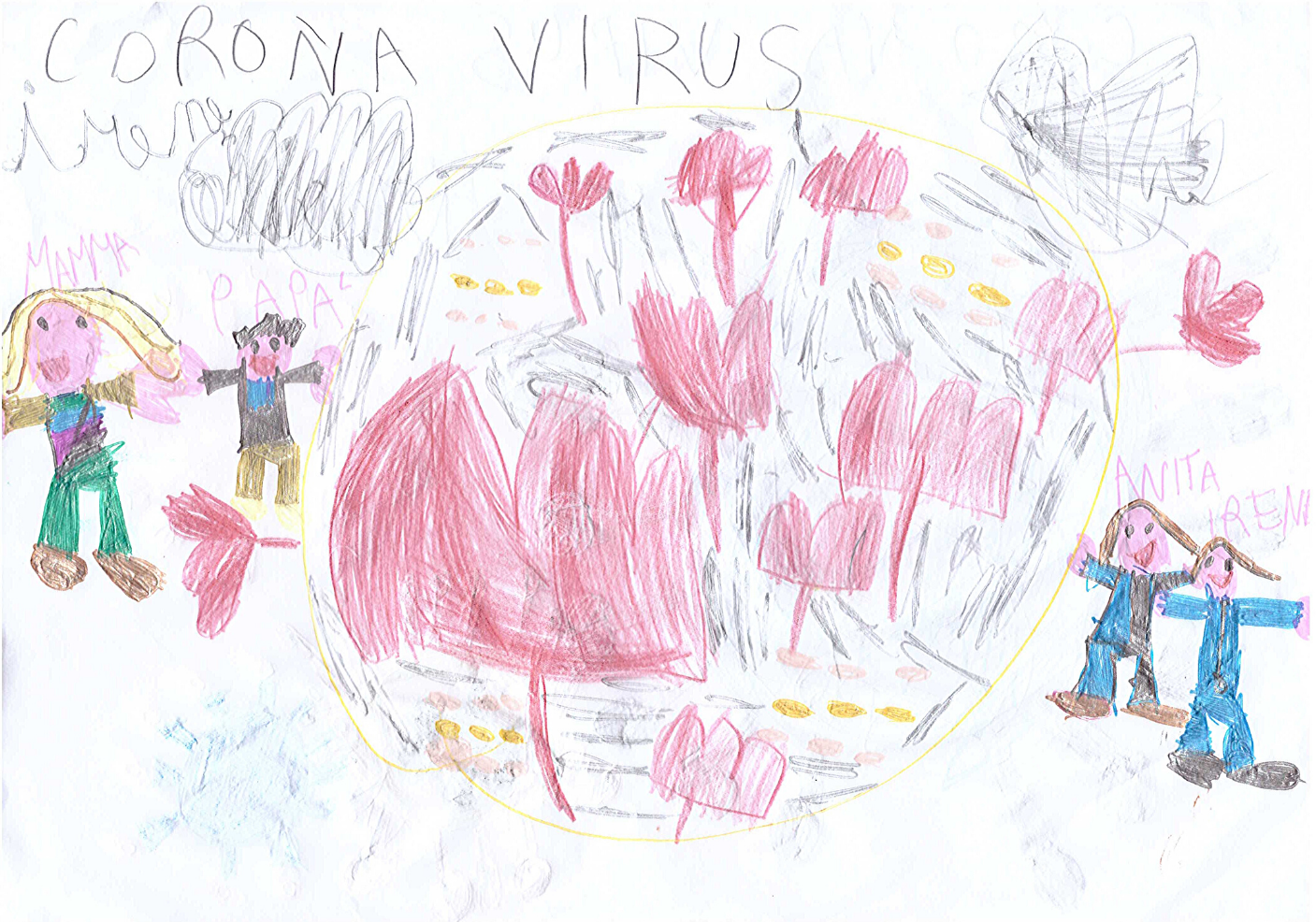
Opera come Terapeuta e Coach di Coppia: con famiglie bloccate, coppie in crisi, separazioni, mediazione con figli....

Opera come LIFE COACH con adolescenti e giovani adulti. Utilizza tecniche alternative di gestione della crisi, che allontanino i ragazzi da contesti psichiatrici a favore di percorsi personalizzati, che riportino la speranza in un futuro bloccato dalla crisi.

Opera come Terapeuta EMDR nei campi del Disturbo Post-traumatico da stress e in contesti che producono stress e traumi.

Collabora, come esperta, con vari giornali con lo scopo di divulgare la cultura psicologica.

Avvertenza: Le immagini utilizzate in questa pubblicazione sono rielaborazioni digitali di precedenti foto scaricate liberamente da internet e dunque non protette da copyright.



AGGIORNAMENTI AL 21 MARZO 2020

Questo manuale è stato ultimato il 7 marzo 2020, prima dell'entrata in vigore delle norme restrittive più ampie, quindi alcuni consigli non possono essere più validi, come quello che prevedeva una passeggiata in bici all'aria aperta. Anche se l'OMS consiglia almeno mezz'ora al giorno di stare all'aria aperta, ma lo si può fare su balconi, terrazzi o quant'altro. Inoltre viene meno anche il consiglio di sostituirsi tra mamme, con 2 o 3 bambini alla volta. Oramai le direttive dicono che dobbiamo isolarci completamente per contenere l'epidemia e quindi non ci resta che farlo, sperando che finisca presto l'emergenza.

PER CONTATTI

Dott.ssa M. Giusy Rosamondo

Tel. 338 3749923

Email: rosamondo@gmail.com

Facebook: [facebook.com/psycorosamondo/](https://www.facebook.com/psycorosamondo/)

Skype: giusy.rosamondo