



ISCRIZIONE  
ORDINE  
PSICOLOGI  
DELL'UMBRIA  
N°1191



# Dott.ssa Letizia Galli

Psicologa Clinica, Scolastica e  
dell'emergenza



# COVID-19

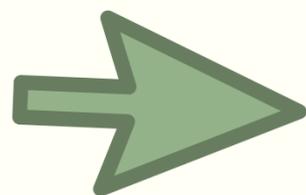
*I nuovi cambiamenti e come gestirli*



*Distinzione tra:*

# **INFORMAZIONE**

(TV, GIORNALI, MASS-MEDIA IN GENERALE)



# **FORMAZIONE**

Obiettivo di questo  
incontro



# 2020, ANNO DIFFICILE



Gennaio 2020 : primi casi covid in  
Italia (2 turisti cinesi)

*Marzo 2020 : inizio del Lockdown*



# LOCKDOWN



**Emozioni maggiori  
1° ondata**



PAURA



TRISTEZZA



ANSIA

**MA ANCHE**

Proattività



Senso di  
unità



# Come vengono espresse queste emozioni?



Iperattivazione

(maniacoalità nel fare delle attività)



Crisi d'ansia



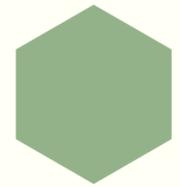
Litigi



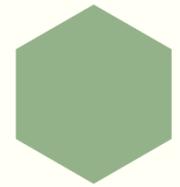
Pianto



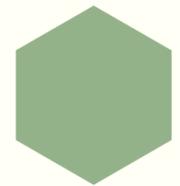
# Come si manifestano questo tipo di emozioni?



*Scarsa cura della persona*



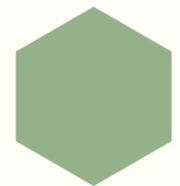
*Problemi del sonno*



*Molto o scarso appetito*



*Paura del contagio*

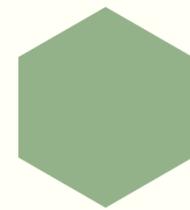


*Senso di apatia*

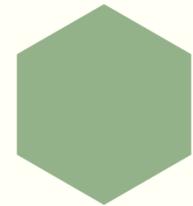


# Scoperta di nuove modalità

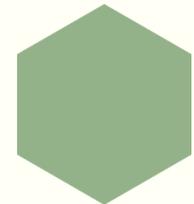
## lavorative:



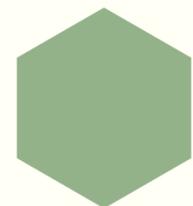
**DAD**



**SMARTWORKING**



**CORSI ONLINE** (studio, aggiornamenti...)



**RIENTRO A SCUOLA CON USO DI PRESIDI SPECIFICI**  
(mascherine, gel igienizzante)



# Comportamenti "problema" dei bambini durante e dopo il lockdown:



Ritorno a dormire nel letto di mamma e papà



Nuove paure, o ricomparsa di paure pregresse



**Paure nei bambini**



Ansia da separazione



**Argomento prossimo incontro**



Disegnare immagini che rimandano al contagio



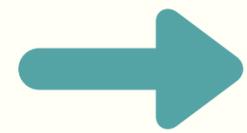
Noia e apatia



Distanziamento sociale visto come una imposizione innaturale



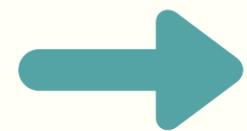
# Emozioni 2° ondata



Frustrazione



Confusione



Senso di colpa



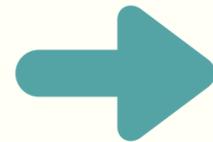
Disillusione



## Conseguenze seconda ondata:



*Stanchezza  
emotiva*



(Impressione di non vedere  
mai la luce alla fine del  
tunnel)



**Non c'è più il sentimento di  
proattività, e rimane lo  
sconforto**



# Usare le emozioni in positivo



*(esempio)*

## ANSIA

*Emozioni come l'ansia aiutano  
a metterci in salvo*

*Ad un livello adeguato, sono in grado di allertare il corpo e renderlo capace di concentrarsi per trovare le migliori strategie.*

*(Pensiamo alla concentrazione di un giocatore di scacchi)*



# NUOVI COMPORTAMENTI CONSOLIDATI



 **Evitamento di attività  
quotidiane/sociali**

 **Tendenza ad isolarsi in  
casa**

 **Perdita senso del tempo**

 **Aver reso le mascherine oltre che  
una protezione, un oggetto  
quotidiano**



# Come aiutare i bambini?



Continuità delle attività



Avere sempre lo stesso ritmo durante la giornata



Cercare di non trasferire le preoccupazioni personali su di loro



# Comportamenti che aiutano a gestire l'ansia e l'isolamento

- ➔ Dedicarsi a nuovi o vecchi hobbies
- ➔ Ripresa dei vecchi progetti da terminare
- ➔ Creare momenti di convivialità in famiglia
- ➔ Attività di volontariato
- ➔ Fare esercizio fisico, anche in casa
- ➔ Mangiare in modo equilibrato



# Come rassicurare i bambini?



Incoraggiarli a parlare



Non dire "Non aver paura", indaghiamo con lui su cosa gli fa paura e rassicuriamolo con spiegazioni adatte alla sua età



Valutare il proprio stato d'animo, Se si è agitati il bambino lo percepisce.



Usare la parola "Ti capisco" e validare sempre le sue emozioni



Tabella presa e tradotta dal sito americano The National Child Traumatic Stress Network

ETA'	REAZIONE DEL BAMBINO	COSA PUO' FARE IL GENITORE
4/5 ANNI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paura di restare soli</li> <li>• Incubi</li> <li>• Difficoltà nel parlare di quello che stanno provando</li> <li>• Scatti di rabbia</li> <li>• Cambiamenti nell'appetito</li> <li>• Perdita del controllo della vescica</li> <li>• Costipazione</li> <li>• Pipì a letto</li> <li>• Piagnucoli</li> <li>• Maggiore richiesta di attenzione e vicinanza fisica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pazienza</li> <li>• Tollerare i momenti di sfogo emotivo</li> <li>• Fornire rassicurazioni sia fisiche (abbracci e carezze) che verbali</li> <li>• Incoraggiare l'espressione dei loro stati d'animo attraverso il gioco o il racconto di storie</li> <li>• Pianificazione di attività che favoriscono la calma prima di andare a letto come per esempio un piccolo massaggio</li> <li>• Mantenimento delle normali routine familiari</li> <li>• Evitare l'esposizione ai media</li> </ul>
6/10 ANNI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritabilità</li> <li>• Lamentele</li> <li>• Comportamento aggressivo</li> <li>• Incubi</li> <li>• Maggiore richiesta di attenzione e vicinanza fisica</li> <li>• Disturbi del sonno</li> <li>• Cambiamenti nell'appetito</li> <li>• Sintomi fisici (mal di testa/stomaco)</li> <li>• Evitamento dei coetanei</li> <li>• Perdita di interesse</li> <li>• Competitività per l'attenzione da parte dei genitori</li> <li>• Dimenticanza dei nuovi concetti appresi a scuola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pazienza</li> <li>• Tollerare i momenti di sfogo emotivo</li> <li>• Fornire rassicurazioni sia fisiche (abbracci e carezze) che verbali</li> <li>• Momenti di gioco insieme</li> <li>• Mantenere il contatto con compagni di scuola (telefono, internet)</li> <li>• Esercizio fisico regolare come lo stretching</li> <li>• Impegno in attività educative (giochi, libri di scuola)</li> <li>• Impostare limitazioni leggere ma ferme</li> <li>• Incoraggiare le domande riguardo a cosa sta accadendo nella famiglia e nella comunità</li> <li>• Coinvolgerli nel creare una routine per mantenere la quotidianità familiare stabile e prevedibile</li> <li>• Limitazione dell'esposizione ai media</li> <li>• parlare di quello che si è fatto/sentito durante la didattica online</li> <li>• Chiarire le disinformazioni sia sul virus che qualunque stigma o discriminazione (per esempio verso la popolazione cinese)</li> </ul>



# Oltre alla stanchezza emotiva, cosa ci ha lasciato in positivo il COVID-19?



 Ci ha reso più consapevoli del nostro Sè,  
dei nostri limiti e capacità.

 Abbiamo attivato le nostre risorse

 Conoscenza dei propri bisogni



*Consiglio utile:*

Non pre-occuparsi, ma  
OCCUPARSI





*Grazie*  
*per l'attenzione*

*Psicologa Letizia Galli*

Tel. 3337249701

[dott.ssaletizia@direzionedidatticaaldomoro.edu.it](mailto:dott.ssaletizia@direzionedidatticaaldomoro.edu.it)

