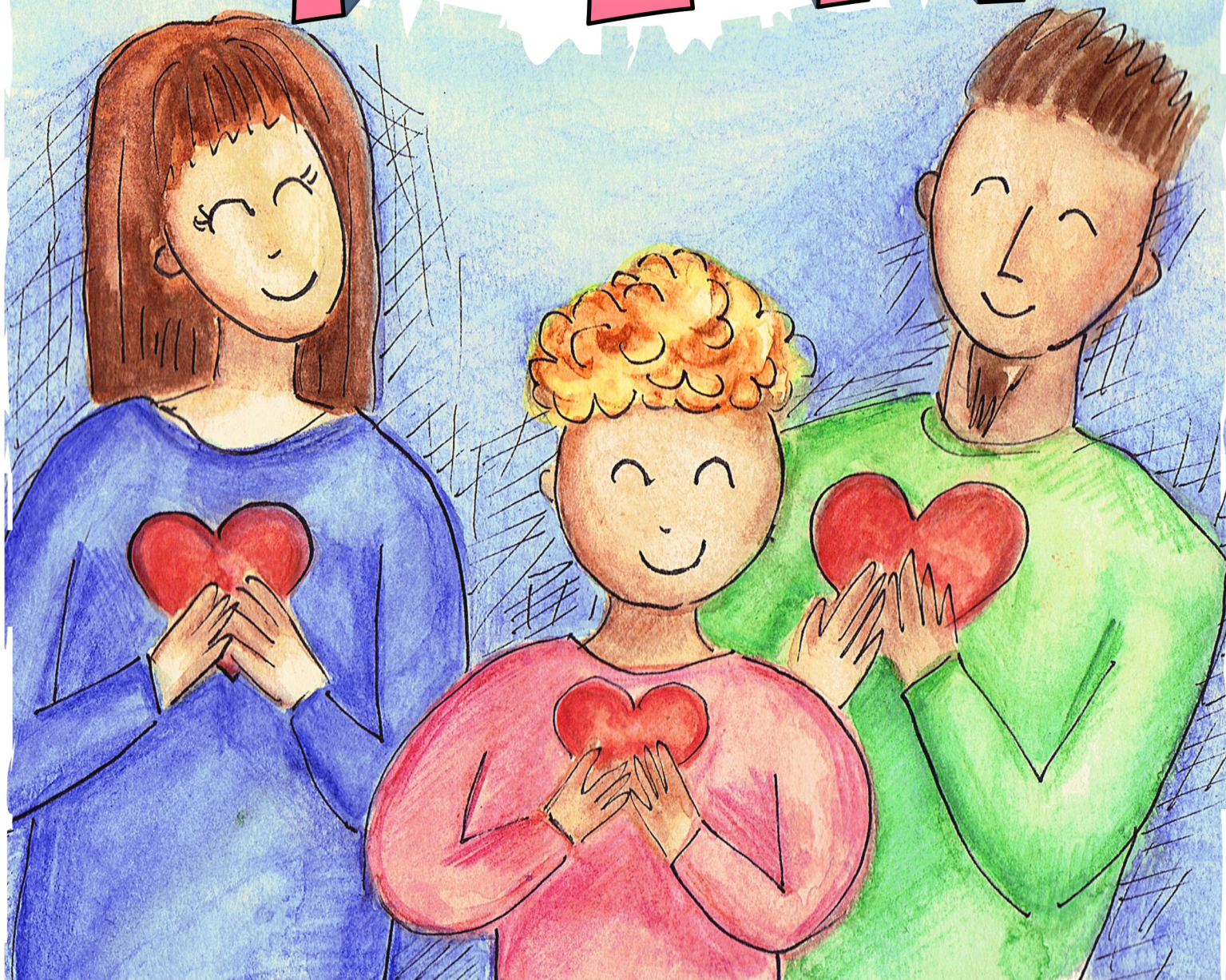


Consigliato
dai 4 ai 14 anni

E TU COME TI SENTI?



LA FORZA DELLE EMOZIONI
E DELLE AZIONI AMOREVOLI PER STARE MEGLIO
ANCHE IN QUESTO PARTICOLARE PERIODO

Di Elena Corradini

CIAO, COME STAI?
COME VEDI IL MONDO
DALLA FINESTRA?
È TUTTO UN PO' STRANO VERO?



TI HANNO GIÀ FATTO QUESTE DOMANDE?
SPERO DI SÌ, MA SE COSÌ NON FOSSE TE LE
FACCIO ANCH'IO PERCHÉ SONO
UNA CURIOSONA!
TI VA DI RACCONTARMI COME TI SEI SENTITO
O COME TI SENTI?





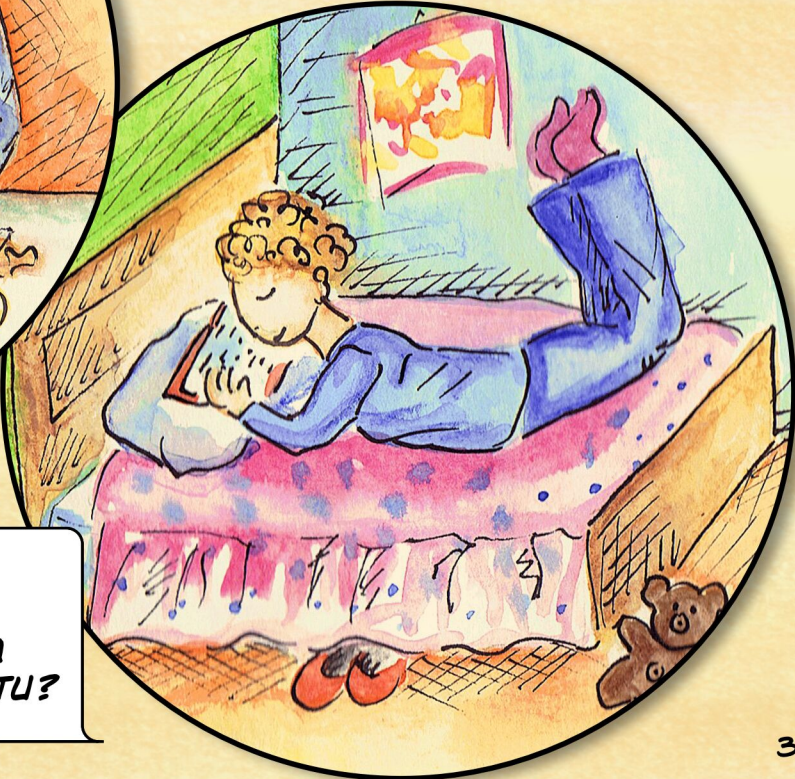
FORSE HAI VISTO
 MAMMA E PAPÀ
 PREOCCUPATI,
 SPAVENTATI,
 ARRABBIATI,
 O TRISTI,
 O SPESSO DAVANTI
 ALLA TV...
 O MAGARI NO...

 QUALI EMOZIONI
 HAI PROVATO?

 CHE COSA TI HANNO
 RACCONTATO?

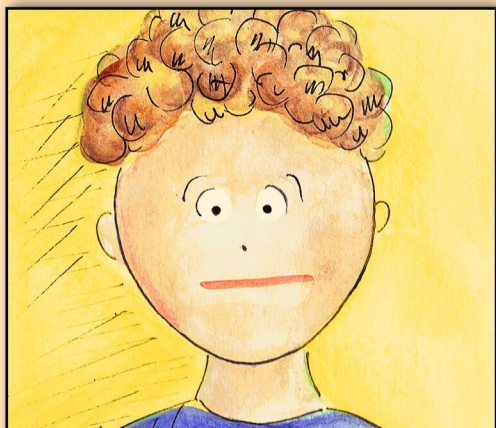


FORSE I TUOI GENITORI HANNO LAVORATO
 DI PIÙ E POI ERANO STANCHI, OPPURE
 SONO STATI A CASA CON TE PIÙ DEL
 SOLITO ED AVETE FATTO
 TANTE COSE ASSIEME...



...OPPURE HAI DOVUTO RIMANERE
 SEPARATO DA UNO DEI DUE...
 VUOI RACCONTARMI CHE COSA
 AVETE FATTO O COSA HAI FATTO TU?

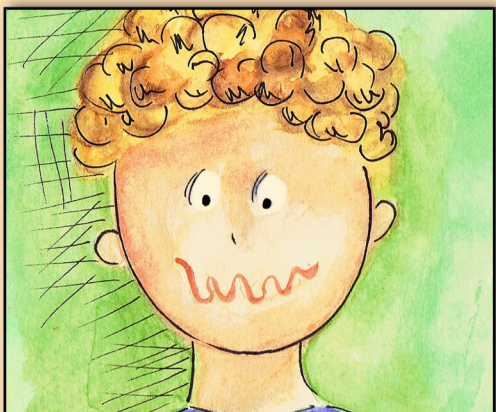
FORSE ANCHE TU TI SEI SENTITO, O TI SENTI...



CONFUSO E PERPLESSO PERCHÉ NON
CAPISCI COSA È SUCCESSO



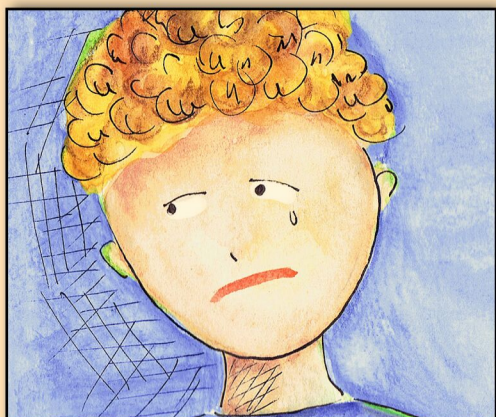
PROVI **INCERTEZZA** E INSIKUREZZA
PERCHÉ TUTTI SI COMPORTANO IN MODO
DIVERSO DAL SOLITO...HANNO CHIUSO
ANCHE LA SCUOLA O L'ASILO!



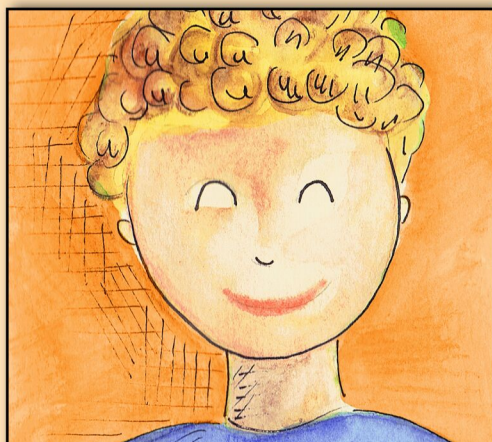
IN ALCUNI MOMENTI HAI AVUTO O HAI UN
PO' DI **PAURA**, PERCHÉ ALTRI HANNO
AVUTO PAURA E HAI PENSATO CHE
BISOGNASSE AVERNE



TI SEI **ARRABBIATO** PERCHÉ NON
POTEVI FARE QUELLO CHE VOLEVI, NON
POTEVI USCIRE A GIOCARE, O CI SONO
TROPPE REGOLE CHE NON CAPISCI



SEI STATO **TRISTE** PERCHÉ TI
MANCAVANO I TUOI AMICI, O LE MAESTRE,
O MAGARI HAI SENTITO O TI SONO
SUCESSE DELLE COSE POCO BELLE CHE
NON TI PIACCONO



OPPURE **FELICE** PERCHÉ SEI STATO DI
PIÙ CON LA TUA FAMIGLIA E ADESSO TI
DISPIACE PERCHÉ MAGARI
TORNERANNO AL LAVORO...

**SAI RICONOSCERE QUESTE DIVERSE EMOZIONI?
VUOI DISEGNARLE O RACCONTARLE?**



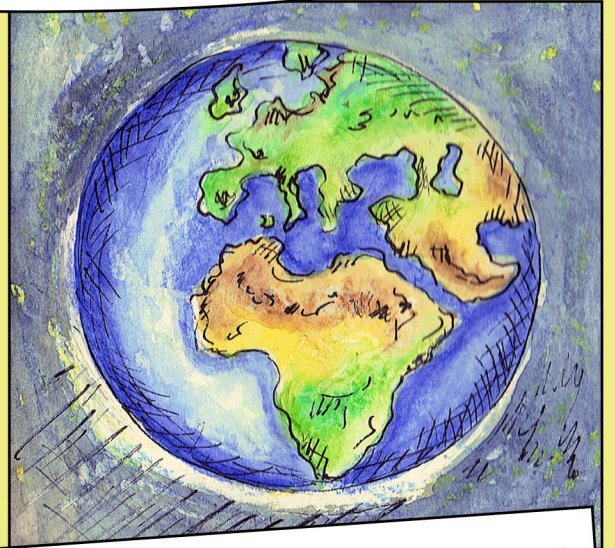
SUL FATTO CHE CI SIA UN PO' DI CONFUSIONE
SIAMO TUTTI D'ACCORDO PERÒ, VERO?
ALLORA PER FARE UN PO' DI CHIAREZZA VORREI PARTIRE
DA DUE COSE MOLTO SEMPLICI...

IL NOSTRO PIANETA È UN
POSTO STUPENDO...

ESSO OSPITA CIRCA 7,6
MILIARDI DI ESSERI UMANI*1 ...

...PIÙ DI 9 MILIONI DI SPECIE
DI ANIMALI, INCLUSI GLI
INSETTI*2 (SPECIE, NON
NUMERO DI ANIMALI!) ...

...E 1000 MILIARDI DI SPECIE
DI BATTERI!*3



E POI CI SEI TU! UNICO E SPECIALE ESATTAMENTE COME TUTTI GLI ALTRI!

HAI MAI PENSATO A QUANTO
SEI MERAVIGLIOSO?
HAI UN CORPO PER ESSERCI,
UN CUORE PER AMARE
E PROVARE SENTIMENTI,
UNA MENTE PER PENSARE
(OK, OGNI TANTO QUALCUNO
NON LA USA!)...
HAI TANTI ORGANI CHE
LAVORANO ASSIEME
PER FARTI VIVERE,
IL SANGUE, LA LINFIA,
I MUSCOLI...



...HAI GAMBE E PIEDI
PER MUOVERTI,
BRACCIA E MANI PER FARE...
OCCHI, NASO, BOCCA, PELLE,
PER COMUNICARE COL MONDO:
SEI PERFETTO!
SÌ SÌ, ANCHE SE PORTI GLI
OCCHIALI O SE HAI I DENTI
STORTI O FORSE QUALCHE
CARATTERISTICA PIÙ
IMPORTANTE, NON
IMPORTA...SIAMO TUTTI
PERFETTI COSÌ COME SIAMO!

FONTI:

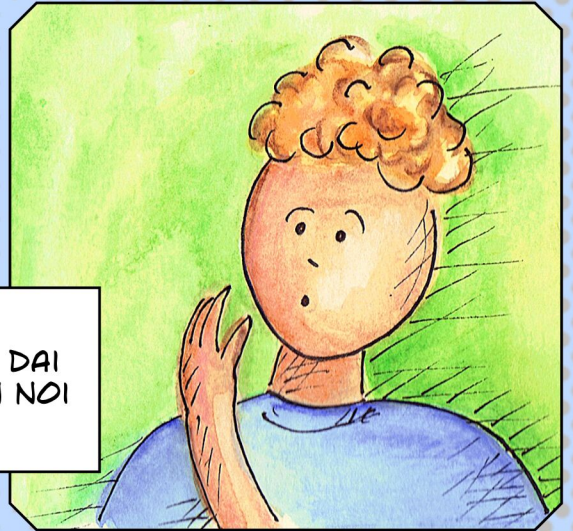
*1 Wikipedia

*2 esquire.com

*3 Focus (rivista)

NEL NOSTRO CORPO CI SONO CIRCA 100 MILA MILIARDI DI CELLULE E...SORPRESA: ALTRETTANTI BATTERI! ESSI CONVIVONO CON NOI DA SEMPRE. ALCUNI SONO MOLTO BUONI E FONDAMENTALI PER LA VITA, ALTRI SONO PROPENSI A FAR MALANNI, MA QUANDO SIAMO IN SALUTE ESSI CONVIVONO IN ARMONIA CON IL NOSTRO CORPO

E POI CI SONO I VIRUS...SÌ PROPRIO COSÌ, ALL'INTERNO DEL NOSTRO CORPO CI SONO DAI 10 A 15 TIPI DI VIRUS*4 CHE CONVIVONO CON NOI SENZA DARCI PROBLEMI.

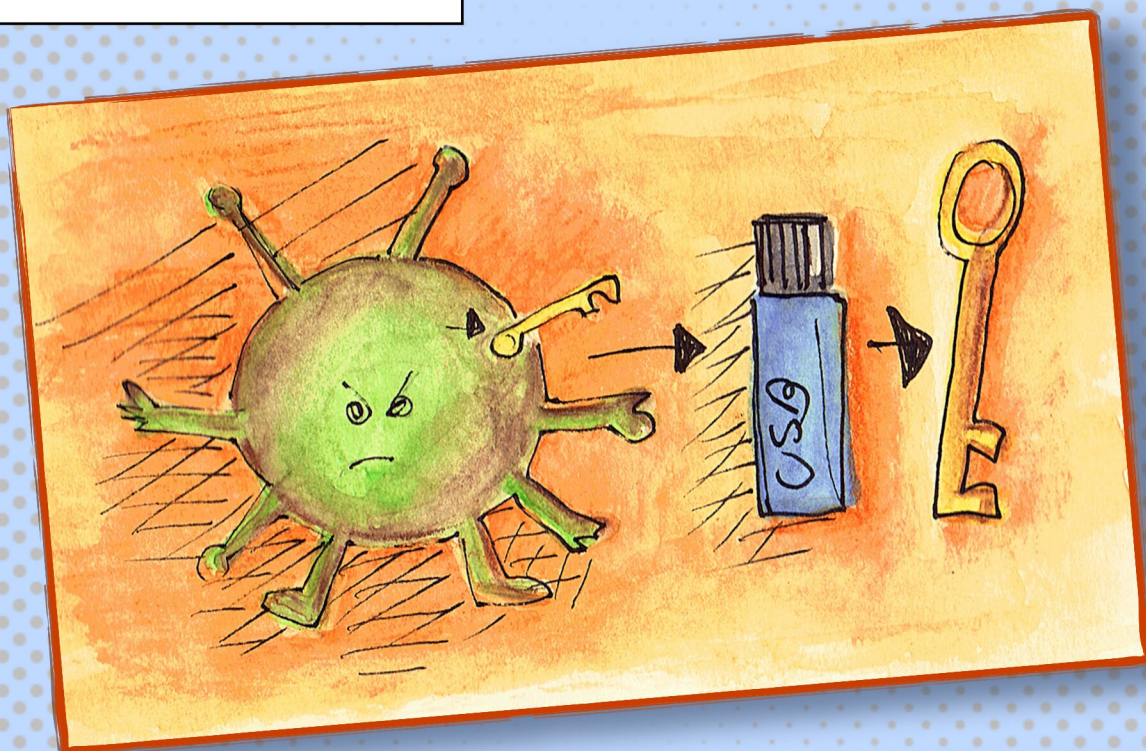
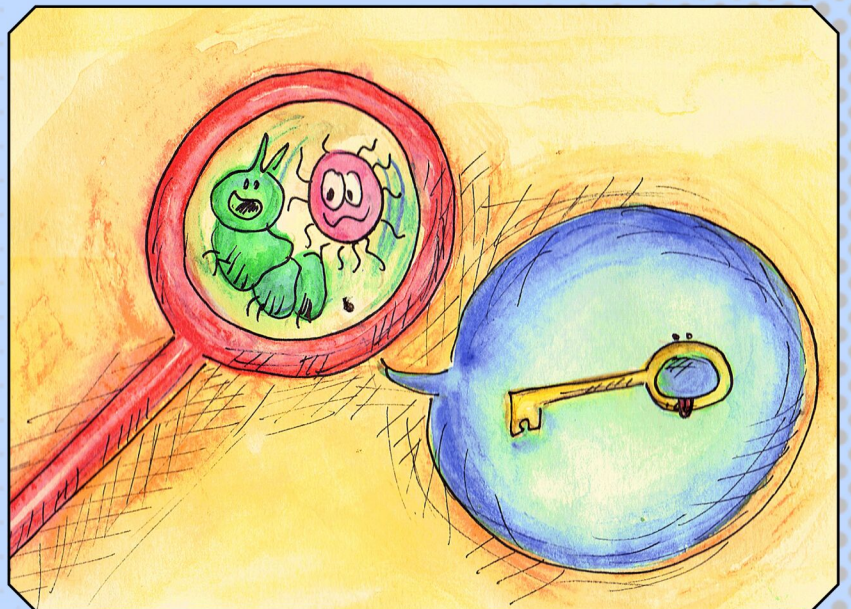


UNA CELLULA È PROPRIO MOLTO PICCOLA, I BATTERI SONO MINUSCOLI, I VIRUS SONO INFINITAMENTE MICROSCOPICI!

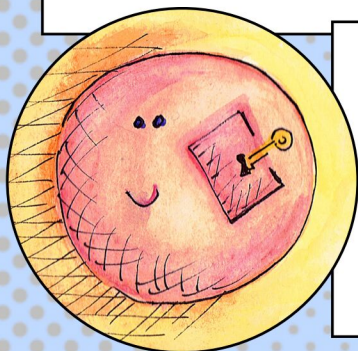
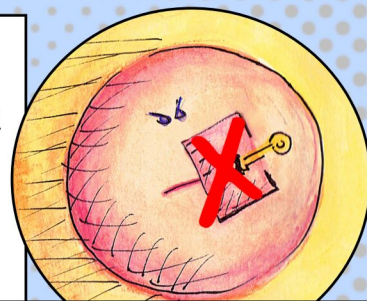
ALLORA PERCHÉ SE NE HA COSÌ PAURA? PERCHÉ LI CONOSCIAMO POCO... MA LA PRIMA COSA IMPORTANTISSIMA DA SAPERE PER AVERE MENO PAURA È... CHE I VIRUS NON SONO VIVI!

I BATTERI SONO VIVI, CERTO IN MANIERA DIVERSA DA QUELLA CHE IMMAGINIAMO, PERÒ SONO UN ORGANISMO VIVENTE.

I VIRUS INVECE NON SONO VIVI E NON HANNO INTELLIGENZA. ASSOMIGLIANO PIUTTOSTO A UNA CHIAVETTA USB PER IL COMPUTER, E QUINDI A UNA "CHIAVE"...



...PERCHÈ ALLORA LI DISEGNIAMO COSÌ SPAVENTOSI?! LA FORMA DEL CORONAVIRUS CHE HAI VISTO FINORA È EFFETTIVAMENTE CORRETTA, MA "LUI" NON SI COMPORTA COME UN MOSTRO CATTIVO, NON È VIVENTE! È SIMILE A UNA CHIAVE CHE CERCA DI ENTRARE NELLE CELLULE. IN GENERE NON RIESCE AD APRIRE LA PORTA, PERCHÈ IL NOSTRO CORPO È INTELLIGENTE.



A VOLTE LA CELLULA È DISTRATTA E IL VIRUS RIESCE AD ENTRARE...MA TROVA UN ESERCITO DIFENSIVO ALL'INTERNO PERCHÈ IL NOSTRO CORPO RICONOSCE CHE È UN IMBROGLIONE. QUESTA BATTAGLIA AFFATICA LE CELLULE E QUINDI CI POSSIAMO AMMALARE, MA PRESTO L'INTELLIGENZA DEL CORPO CI AIUTERÀ A GUARIRE SOSTENUTI DELLE CURE AMOREVOLI DI MAMMA O PAPÀ.

SICCOME QUESTO VIRUS È NUOVO LE CELLULE NON LO RICONOSCONO, E SE CI SI AMMALA DIVENTA PIÙ DIFFICILE GUARIRE.

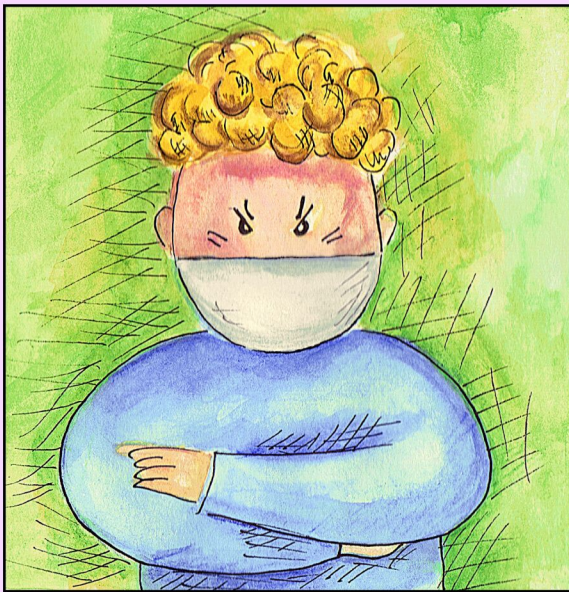
PER QUESTO SONO STATE INTRODOTTE DELLE REGOLE COME PREVENZIONE, PER EVITARE CHE LA "CHIAVE" CERCHI DI ENTRARE NELLE CELLULE DI TUTTI! NON SAPPIAMO ANCORA BENE COME IL VIRUS SI PROPAGA QUINDI AL MOMENTO È MEGLIO RISPETTARE LE DISTANZE DAGLI ALTRI...

...MA POSSIAMO ESSERE FIDUCIOSI, MOLTI MEDICI STANNO STUDIANDO IL VIRUS, E POTRANNO PRESTO AIUTARE IL NOSTRO CORPO, QUALORA SERVISSE, A GUARIRE FACILMENTE. NEL FRATTEMPO PUÒ ANCHE DARSÌ CHE IL VIRUS SCOMPAIA DA SOLO...



DI SOLITO TOCCARSI E ABBRACCIARSI NON È PERICOLOSO, E NEANCHE STARE ALL'APERTO, NON DOBBIAMO AVERE PAURA DEGLI ALTRI E DEL MONDO. TU NON SEI UN PERICOLO PER GLI ALTRI E GLI ALTRI NON LO SONO PER TE! QUELLO CHE STIAMO FACENDO ORA È SOLO UNA PRECAUZIONE, E PRESTO CI ABBRACCIEREMO DI NUOVO!

PER ORA NON SAPPIAMO BENE CHE COSA SUCCEDERÀ...

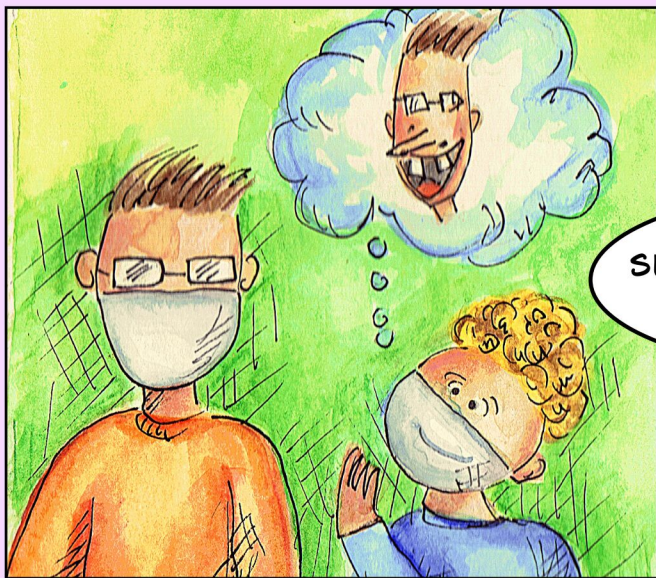


PUÒ DARSÌ CHE DOVREMO PORTARE LE MASCHERINE PER UN PO', SÌ ANCHE I BAMBINI!

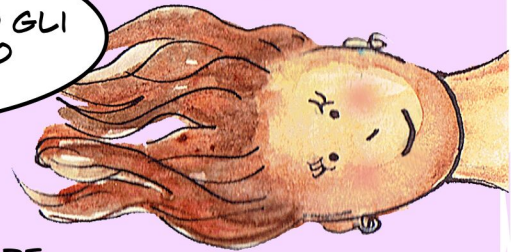
PROBABILMENTE, SARANNO SCOMODE, CI DARANNO FASTIDIO, CI FARANNO SENTIRE BRUTTI, PRIGIONIERI E MAGARI RENDERCI DIFFIDENTI VERSO GLI ALTRI PERCHÉ NON VEDIAMO IL LORO SORRISO...

MA POSSIAMO GIOCARE A IMMAGINARE COME SONO LE PERSONE SOTTO LA MASCHERINA: CHE FACCIA BUFFA POTREBBERO AVERE? TE LA PUOI RIDERE SOTTO I BAFFI, TANTO NESSUNO TI VEDE.

OPPURE, MOLTO IMPORTANTE, POSSIAMO IMPARARE A GUARDARE DI PIÙ NEGLI OCCHI DELLE PERSONE, E IMPARARNE IL LINGUAGGIO CHE VALE PIÙ DELLE PAROLE. DIVENTIAMO DEI BRAVI OSSERVATORI, ED ANCHE UN PO' DETECTIVE...



MA VOI IN QUESTO SIETE GIÀ BRAVI, SONO GLI ADULTI CHE DEVONO IMPARARE!



E POSSIAMO GIOCARE ANCHE RIMANENDO A DISTANZA...

GIOCO: ANIMALI CON LA "C"...



...FORSE DIVENTEREMO ANCHE PIÙ INTELLIGENTI E FURBI!

FORSE QUANDO RIAPRIRANNO LA SCUOLA O L'ASILO SARÀ DIVERSO, PROBABILMENTE POTRAI VEDERE POCHI AMICI ALLA VOLTA, E NON SI SA ANCORA QUANDO POTRAI RINCONTRARE TUTTI I TUOI PARENTI...FORSE PER UN PO' NON POTRAI PIÙ FARE LE COSE DI PRIMA...

E MAGARI SARAI ANCORA E DI NUOVO...

STUFO
ARRABBIATO
TRISTE

...O LO SARANNO MAMMA E PAPÀ,
O SE CE LI HAI I TUOI FRATELLI E
SORELLE!

**È MOLTO IMPORTANTE CHE TU ESPRIMA QUESTE EMOZIONI!
VUOI DISEGNARMELE?**

PUOI ESPRIMERE LE TUE EMOZIONI DISEGNANDO LE ESPRESSIONI DI UN VISO OPPURE FACENDO DEI DISEGNI ASTRATTI!
(ASTRATTO SIGNIFICA UTILIZZARE FORME E COLORI PER ESPRIMERE SENTIMENTI)...
OPPURE PUOI FARE DEI DISEGNI SIMBOLICI: UN GATTO SOLO PUÒ ESSERE UN SIMBOLO DI TRISTEZZA, UN SOLE PUÒ RAPPRESENTARE LA GIOIA...

SAI INTERPRETARE LE EMOZIONI DI QUESTI DISEGNI?





VIVERE QUESTI CAMBIAMENTI NON SARÀ FACILE, MA POSSIAMO IMMAGINARE DI ESSERE COME UN PICCOLO BRUCO... LO SAI COSA FA IL BRUCO PER MOLTO TEMPO DELLA SUA VITA? CREA UN BOZZOLO, UN RIPARO DOVE STA PROTETTO E AL CALDO. SOLO CON SÈ STESSO, NEL SILENZIO, IMPARA A CONOSCERE LE SUE EMOZIONI, I SUOI SENTIMENTI E I SUOI PENSIERI. IMPARA IN QUESTO MODO AD AMARE SÈ STESSO E PER QUESTO, QUANDO USCIRÀ, SARÀ PIÙ FACILMENTE IN GRADO DI AMARE ANCHE GLI ALTRI...

...GRAZIE A QUESTO PROCESSO DI CONOSCENZA, FIDUCIA E AMORE, SCOPRIRÀ DI ESSERE IN REALTÀ UNA SPLENDIDA FARFALLA! USCIRÀ DAL BOZZOLO DISPIEGANDO LE SUE ALI NEL CIELO, PER VOLARE ASSIEME A TUTTE LE ALTRE FARFALLE!



NON ARRENDERTI MAI, ALLA TRISTEZZA E AL DISPIACERE;

NON DEVI RIMANERE SOLO MENTRE FAI IL BOZZOLO, MA VICINO A TE POSSONO ESSERCI AD AIUTARTI E SOSTENERTI MAMMA O PAPÀ, MENTRE PIENI DI FIDUCIA IMMAGINIAMO IL MOMENTO IN CUI POTREMO DI NUOVO ABBRACCIARCI TUTTI.

TU CONTINUA AD ABBRACCIARE CON GLI OCCHI
CON LA MENTE E CON IL CUORE
E A IMMAGINARE LE TUE ALI DI FARFALLA!

MI SONO
ROTTO DI
QUESTO
LIBRETTO!



Decalogo per stare bene per figli e genitori:



Mettetevi in ascolto delle emozioni, prendetevi del tempo con mamma o papà per sentire come si manifestano nel corpo, accettatele, poi scrivete, disegnatte, ballate, cantate. Lasciate andare le emozioni meno belle e mantenete in voi quelle positive.



Abbracciatevi ed esprimete il vostro affetto ogni volta che potete, tra di voi in famiglia non c'è nessun problema!



Mangiate sano, soprattutto tanta frutta e verdura! Meno dolcetti e cibi confezionati miglioreranno moltissimo la salute delle vostre cellule.



Muovetevi, giocate, ballate, ascoltate musica, fate ginnastica, non smettete di mantenere il corpo in movimento, anche questo farà bene alle vostre cellule.



Non passate troppo tempo davanti a computer e telefonini anche se per lo studio è necessario per ora... Cercate di mantenere l'impegno scolastico anche se è difficile senza avere la presenza della maestra e degli altri bambini



Trovate modi alternativi al cellulare per dire alle persone che sono lontane che gli volete bene: scrivete delle lettere, spedite dei disegni. Immaginate una corda d'oro che vi collega, attraverso cui passa il vostro amore. Fatelo assieme.



Se potete camminate scalzi nel prato, abbracciate degli alberi. Se non potete piantate dei semi e coltivate delle piante, cercate di sentirvi vicino alla natura, se non ci sono altri modi anche solo guardando dei libri.



Inventate nuovi giochi e nuovi modi di stare con le persone anche nella distanza. Imparate cose nuove con chi vi è vicino (cucinare per esempio)



Seminate non solo nei vasi ma anche nel vostro cuore, sentimenti di amore, pace allegria e serenità speranza e fiducia.

sorridete e ridete !

Ciao sono Elena!

Sono un'arteterapeuta e sono stata per anni educatrice, insegnante e operatrice didattica.

Ho progettato con molto impegno ed amore questo libretto senza nessuna pretesa scientifica ma con il desiderio di ricordare quanto è importante esprimere le emozioni, sostenersi e continuare a fare cose belle soprattutto in un momento particolare come questo. L'obiettivo principale è invitarvi a raccontare e disegnare quello che pensi e ciò che provi !



INVIAIMI RACCONTI, POESIE, DISEGNI
PER CONDIVIDERE LA TUE EMOZIONI...
LI RACCOGLIERÒ IN UN ALTRO LIBRETTO
ASSIEME AI LAVORI DI TANTI ALTRI BAMBINI,
E QUANDO PRONTO TE NE INVIERO' UNA COPIA!

L'INDIRIZZO EMAIL A CUI PUOI SPEDIRE LE TUE
CREAZIONI E': tucometisenti@gmail.com

MI RACCOMANDO, SE MI INVII DEI DISEGNI
FAI DELLE BUONE FOTO O USA LO SCANNER...

SPERO CHE QUESTO LIBRETTO TI SIA PIACIUTO
E TI SIA STATO UTILE!
CONDIVIDILO CON I TUOI AMICI !!

Piccola nota per i genitori.

In questo momento difficile è molto importante capire che così come noi, i bambini possono avere emozioni e comportamenti eccessivi rispetto al solito, cerchiamo di comprendere i loro stati d'animo. È molto importante lavorare sulle emozioni, sia le proprie che quelle dei bambini per alleggerirle.

Evitare di far vedere loro telegiornali, di parlare dell'argomento davanti a loro, e di trasmetterli paura. È molto importante proteggerli da paura e incertezza.

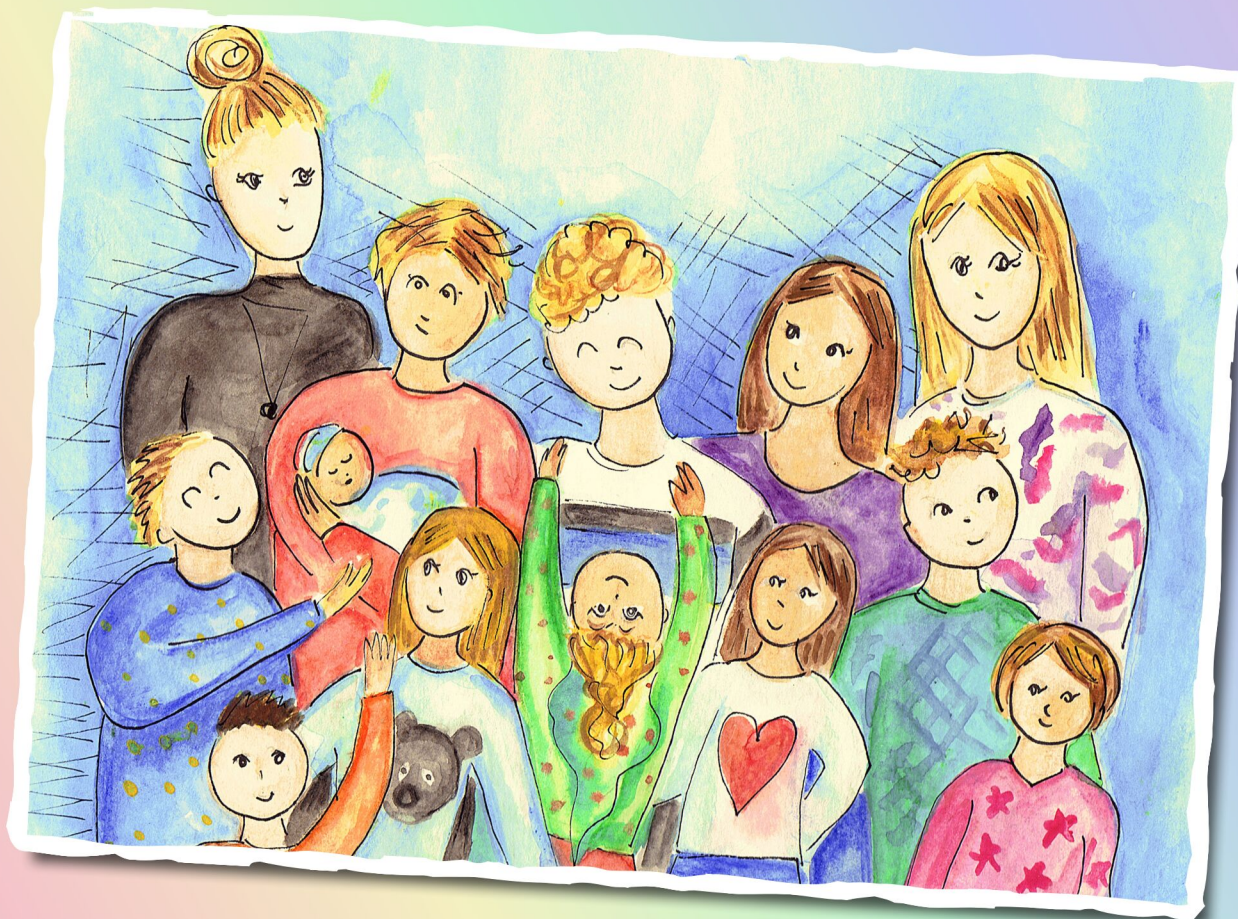
Fate tante cose insieme e provate a seguire i suggerimenti del decalogo.

Cercate di mantenere per quanto possibile delle abitudini e una routine che dia l'idea di normalità.

Non esitate a chiedere supporto psicologico ed emotivo. Ci sono molte realtà che si sono attivate per questo via internet, soprattutto a livello locale.

Non sono una scienziata, il mio obiettivo non è quello di spiegare il virus, né di dare il mio parere personale, che infatti non compare, né di elencare nuovamente le regole che ormai i bambini conoscono bene, ma di portare un po' di tranquillità e fiducia. Se siete interessati al mio lavoro di arteterapeuta contattatemi pure all'indirizzo mail sopra indicato, grazie!

Dedico questo libricino a tutti i bambini coraggiosi in particolare a Thomas, Elisa, Matilde, Mary, Nicole, Eos, Ameli, Giacomo, Filippo, Giuseppe, Leonardo, Aurora e Orlando e a tutti i bambini con cui ho avuto l'onore di lavorare!



Con il patrocinio di :

- Comune di Cavalese che ha reso possibile la stampa di 100 copie
- Associazione delle Donne che ha sostenuto la spesa grafica
- Cooperativa Oltre che sosterrà la spesa del secondo progetto



e con il sostegno di :

- Comunità territoriale della Val di Fiemme
- Comune di Castello Molina di Fiemme
- Le Biblioteche della Val di Fiemme (alla biblioteca di Predazzo è possibile stampare il libretto a 2 euro)



Biblioteche della Valle di Fiemme

L'adesione è aperta a chi altri volesse sostenere l'iniziativa, sia sostenendo le spese per le stampe che aderendo utilizzando i social. Questo progetto è a scopo sociale e non a fini di lucro ♥.