

Pillole contro il COVID 19: PER GENITORI



**#iorestoacasa
perchè non capita
tutti i giorni di salvare
l'Italia restando in pigiama.**



Dott.ssa Marabella Bruno
Psicologa - Psicoterapeuta
Corresponsabile del Servizio per l'Età Evolutiva presso
l'ITCI-Roma
Ricercatrice clinica ITCI-Roma
Esperta in Psicodiagnostica Clinica e dell'Età Evolutiva

Dott.ssa Michela De Luca
Psicologa - Psicoterapeuta
Docente di Cyberpsicologia presso l'UER-Roma
Corresponsabile del Servizio per l'Età Evolutiva presso
l'ITCI-Roma
Ricercatrice clinica ITCI-Roma

I bambini rispondono allo stress in modi diversi: potrebbero richiedere maggiori attenzioni, divenire ansiosi, arrabbiati, agitati, chiudersi in se stessi oppure bagnare il letto. Gestisci le reazioni dei bambini sostenendoli, ascoltando le loro preoccupazioni e offrendo maggiore affetto e sostegno.

E' molto importante che parliate con i vostri figli, dando loro spiegazioni concrete e realistiche ma non catastrofizzanti: Spiega che cosa sta accadendo, fornendo informazioni chiare su come ridurre il rischio di contagio, con parole comprensibili e adatte alla loro età. Queste informazioni devono includere possibili scenari futuri, spiegati in modo rassicurante.



Nei momenti di difficoltà i bambini hanno particolarmente bisogno dell'amore e del conforto degli adulti.

- Dedica loro, quando possibile, maggiore tempo e attenzione.
- Ascoltali, parla loro con gentilezza e rassicurali.
- Crea delle opportunità di gioco e svago.
- Cerca di trascorrere le giornate normalmente o crea nuove abitudini

IMPORTANTE bisogna aiutare i ragazzi ad organizzare bene il loro tempo a casa, ad adattarsi alla nuova situazione ma in maniera proattiva, senza imposizioni ma concordando insieme gli orari dello studio e quelli da dedicare ad "attività piacevoli", ognuno attraverso le proprie passioni personali: la musica, il gioco, la lettura, il disegno o la scrittura. La parola chiave deve essere FIDUCIA: da cercare in noi adulti e trasmettere ai giovani.

Anche sull'uso dei dispositivi digitali è necessario che gli adulti intervengano: la video chat quotidiana con gli amici o i compagni di classe deve diventare uno strumento per mantenere una connessione con i coetanei, per non interrompere la condivisione di interessi ed emozioni.

STRUMENTI UTILI PER AIUTARE I BAMBINI A GESTIRE LO STRESS DOVUTO ALL'IMPATTO INDIRETTO DEL COVID 19 SULLE LORO VITE - genitori-



1. Meccanismi psicologici che si attivano nelle teste dei nostri figli
2. Spiegare il COVID 19 ai nostri figli
3. Gestire lo stress dei nostri figli
4. Gestire la quarantena dei nostri figli

1. Meccanismi psicologici che si attivano nelle teste dei nostri figli

*Quando si alterano i ritmi quotidiani, nel week end o vacanza i ragazzi e i bambini sono in genere **fisicamente meno attivi**, passano più tempo davanti agli schermi, hanno orari di sonno irregolari e una dieta meno accurata, il che porta in genere all'aumento del peso e a un minore benessere cardiorespiratorio. Ovviamente, questi effetti si amplificano se la vita è concentrata tra le quattro mura di casa, senza interazioni sociali e attività all'aperto.*

PSICOLOGICAMENTE la situazione a cui siamo sottoposti di seguito alla diffusione del Coronavirus mette in luce molteplici elementi stressanti:

- la durata prolungata dell'isolamento,
- la paura dell'infezione,
- la frustrazione,
- la noia,
- la mancanza di contatti personali e di relazioni con amici, compagni di classe, insegnanti,
- la mancanza di spazi privati in casa

sono tutti elementi che pesano sul tono dell'umore e sul livello di ansia, così come sulla percezione della realtà. In una ricerca, è stato mostrato come i livelli di stress post-traumatico dei bambini che hanno vissuto la quarantena sono quattro volte maggiori rispetto agli altri.

Bisogna partire anche dalla valutazione che non è lo stesso ritrovarsi 'chiusi' in una casa con un giardino e una famiglia allargata in cui tutti si vogliono bene, e vivere invece in un monolocale magari assieme a una mamma depressa o a un papà violento.

.....quando la pandemia sarà finita ci saranno bambini che ricorderanno questo momento come un idillio perché coccolati e accuditi e quelli che, purtroppo, avranno vissuto un incubo di abusi e violenze, su di loro o sui loro familiari.....



COSA ACCADE NELLE TESTE DEI PIÙ PICCOLI ?

Che cosa pensano, immaginano e sentono quelli che non hanno ancora sei anni, e non sono stati investiti da programmi ministeriali da portare a compimento a distanza?

Si tratta di bambini che si trovano in uno stadio pre-astratto e non hanno quindi sviluppato la logica e la capacità di un pensiero ipotetico.

- I bambini hanno bisogno di sicurezza, di spiegazioni semplici e chiare che possano essere ricondotte alla loro percezione del mondo. Dobbiamo stare attenti a non essere incoerenti, non possiamo dire 'non è nulla' e poi passare tutto il giorno preoccupati attaccati alle notizie".
- I bambini, anche se piccoli, hanno le loro abitudini: se sono stati abituati a crescere in un ambiente sociale ricco di relazioni che improvvisamente scompare, se ne ritrovano privati. Ogni volta che si verifica un cambiamento il sistema soffre uno stress, l'adulto ci mette di più a superarlo, i bambini meno".
- I piccoli vivono nel presente, il che li porta a non preoccuparsi di quello che accadrà domani, cosa che invece negli adulti in quarantena comincia a generare una profonda angoscia (per il lavoro, ecc). Bisogna evitare è di proiettare su di loro le nostre paure.

- I bambini vivono la confusione di avere i genitori a casa ma non nella modalità che vorrebbero: lavorano in smartworking, non hanno supporti che in altri momenti erano presenti (tate, colf, ecc), quindi ci sono in una «**PRESENZA-ASSENZA**». I bambini non tollerano tale ambiguità. In questa circostanza, più che mai, è necessario fare attenzione ai loro comportamenti, osservarli. È possibile che si verifichino delle regressioni a stadi precedenti che danno sicurezza e funzionano da contenimento.



Le fasi dell'evento vissute a livello psicologico

PRIMA FASE:

la notizia della chiusura delle scuole è stata vissuta come una vacanza inattesa, non andavano a scuola ma continuavano comunque la loro vita.

I minori possono aver percepito un pò l'agitazione degli adulti per l'improvvisa riorganizzazione sia pratica che economica, per le notizie date dai media.

I genitori potrebbero aver notato un aumento dei capricci che tipicamente nascondono una richiesta da parte del bambino, di essere visti, rassicurati. Può esser comparso un aumento graduale di iperattività prima di andare a letto (quando sono in ansia i bambini vogliono stare con i genitori, non vogliono separarsi) o un aumento di atteggiamenti "rumorosi".

Con la chiusura delle attività sportive e ricreative, i bambini più grandi possono aver sperimentato una maggiore irritabilità, legata allo stop del loro sport preferito, come il calcio.

SECONDA FASE:

è quella che stiamo vivendo, è stato decretato il prolungamento della chiusura della scuola, l'obbligo ad uscire di casa solo per motivi seri.

Questa situazione così critic può aver messo in difficoltà i genitori per le molte cose da gestire, le preoccupazioni economiche sono aumentate, per chi ha dovuto lavorare da casa, riuscire a trovare spazi di lavoro nel contesto domestico con la difficoltà di prevedere quando rientreremo alla normalità.

Quindi da un lato ci sono i genitori, con le legittime preoccupazioni, ansie, irritabilità, da un lato ci sono i bambini. Le scuole si sono organizzate per cercare di dare il più possibile continuità allo studio per i più grandi, ma anche le materne hanno inviato video di laboratori da poter fare con i propri bambini. Ma i bambini possono cominciare a sentire il peso, così come gli adulti, del non poter uscire, vedere i propri amici, per questo si suggerisce di fare video chiamate sia tra gli adulti, sia tra bambini, mantenere il contatto sociale soprattutto visivo, diminuisce il senso di isolamento.

I bambini abbiamo già detto, percepiscono la nostra tensione, ansia, perché i genitori prima di esserlo sono persone. Quindi il primo suggerimento per i genitori che vivono molta tensione e sconforto è di prendervi un piccolo spazio per trovare calma dentro di voi.



Elenco riassuntivo dei comportamenti possibili dei vostri bambini:

- *"aumento dei capricci" in generale e prima di andare a letto*
- *atteggiamenti rumorosi*
- *comportamenti regressivi: comportarsi come bimbi più piccoli, enuresi ed encopresi, richieste di farsi aiutare nel vestirsi o mangiare anche se lo hanno già imparato*
- *cambio del tono dell'umore: passare da calma, buon umore all'essere giù di tono, particolarmente lagnosi, piagnucolosi*
- *iperattività con movimenti veloci*
- *iperattività con irritabilità*
- *disturbi del sonno: difficoltà di addormentamento, risvegli notturni e/o precoci*
- *difficoltà di concentrazione: passare da un'attività ad un'altra*



- ✓ **Fateli parlare e ascoltate**
- ✓ **Spiegategli le cose in modo comprensibile**

Cosa è il coronavirus?

Immagina che sia come un mostriciattolo piccolo e cattivo che vive nella saliva delle persone. Noi non possiamo vederlo, ma può fare tanto male, facendo venire la febbre e la tosse. Può far ammalare tante persone, tutte in una volta. Ma non devi avere paura, perché ci sono mamma e papà, i nonni e gli altri adulti a dirti come fare per non ammalarti. Inoltre ci sono tanti bravi medici in Italia che stanno lavorando per trovare una soluzione. Devi stare attento e seguire i consigli degli adulti. Andrà tutto bene!

Perché non posso andare a scuola?

In questi giorni le scuole sono chiuse per evitare che quel mostriciattolo di virus se ne vada in giro tranquillamente e attacchi le persone, anche i bambini, facendoli stare male. Noi non possiamo vederlo, ma può far venire la febbre e la tosse. E se tu tossisci o "sputacchi" il mostriciattolo è contento perché gli hai creato una "pista" in cui può decollare tranquillamente per raggiungere altri paesi, altre strade, altre persone. E farle ammalare. È come se si divertisse a far star male gli altri. Per questo le scuole sono chiuse, per evitare che abbia troppe possibilità per fare del male. La decisione l'ha presa il capo del nostro Governo, e lo ha fatto per proteggere la salute di tutti i bambini e di tutti gli insegnanti. E delle persone già ammalate o più anziane, come i nonni.

Perché mi hai detto che non possiamo andare dai nonni?

Per proteggere noi e per proteggere loro dal piccolo mostriciattolo sputacchioso è meglio in questo periodo non andare dai nonni. Però possiamo scrivere delle letterine ai nonni, così ci esercitiamo a scrivere. Possiamo anche telefonargli, videochiamarli o giocare con loro attraverso lo smartphone. I nonni, in questo modo, possono raccontarti le storie o leggerti un libro. E poi, è molto molto importante che per un po' di tempo evitiamo di abbracciare e baciare le persone che incontriamo, le tue maestre, i tuoi amichetti. Anche la zia e lo zio o i tuoi cuginetti. Inventiamo un nuovo gioco: quello di parlarci mantenendo la distanza di un metro. Sai quanto misura un metro?

COSA POSSO FARE PER PROTEGGERMI?

- restare a casa, uscire di casa solo motivi di salute e necessità
- lavarsi spesso le mani;
- evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
- evitare abbracci e strette di mano;
- mantenimento, nei contatti sociali, di una distanza interpersonale di almeno un metro;
- igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
- evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri;
- non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
- coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;
- usare la mascherina solo se si sospetta di essere malati

✓ **Mostragli
come
proteggersi e
proteggere**



✓ Chi lotta contro il virus

È importante che i bimbi sappiano che le persone si stanno aiutando reciprocamente con atti di generosità e cortesia. Condividete storie di operatori sanitari, scienziati, medici e giovani che stanno lavorando per mettere fine al contagio e mantenere al sicuro la comunità. Sapere che ci sono persone compassionevoli che agiscono può essere di grande sollievo.



✓ La stigmatizzazione

Lo scoppio dell'epidemia ha comportato anche fenomeni di discriminazione razziale nel mondo. È quindi importante accertare che i vostri bambini non stiano sperimentando nè alimentando questi processi. Spiegate che il coronavirus non ha nulla a che vedere con apparenze, origini o lingue delle persone. Nel caso in cui siano stati bersaglio di bullismo o discriminazione, dovrebbero poterne parlare con adulti di loro fiducia. Ricordate loro che hanno tutti diritto a essere al sicuro a scuola. Il bullismo è sempre sbagliato e dobbiamo fare la nostra parte per incoraggiare al contrario gentilezza e sostegno reciproco.

✓ Prendete cura di voi stessi

Sarete in grado di aiutare meglio i vostri figli se voi stessi affrontate al meglio la crisi. I bambini reagiranno alle vostre stesse reazioni alle notizie. Li aiuterà dunque sapere che siete calmi e in controllo della situazione. Se vi sentite ansiosi o abbattuti, prendete del tempo per voi stessi e state in contatto con membri della famiglia, amici, persone di fiducia nella vostra comunità. Dedicate del tempo ad attività che vi facciano rilassare e recuperare.

✓ Cura e attenzione nel dialogo



È importante sapere che non lasciamo i bambini in uno stato di tensione. Valutate nella conversazione il loro livello di ansia osservando il linguaggio del corpo, il tono di voce e il respiro. Ricordate loro che potranno esserci altre simili difficili conversazioni in futuro e che voi siete attenti, ascoltate e siete disponibili ogni qualvolta si sentano inquieti e preoccupati.

3. Gestire lo stress dei nostri figli

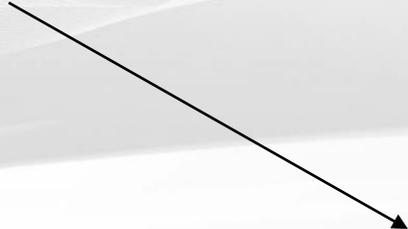
Cosa fare?

- Accogliere e legittimare "mi sembra tu sia arrabbiato, triste, etc, è così?"
- Disponibili al dialogo "ne vuoi parlare? Hai voglia che parliamo di questo?"
- Validare "mi spiace che tu ti senta così, è proprio difficile questa situazione"
- Riconoscere i trigger → I trigger sono un evento, un suono, qualsiasi cosa che ci metta in allarme. Niente succede all'improvviso, osservate se c'è qualcosa che sta allarmando il vostro bambino, chiedetevi se voi stessi siete agitati, e il bambino sta reagendo alla vostra agitazione/tristezza, o avete discusso di qualcosa con il partner, ho avete la televisione accesa sul notiziario. Cercate di capire cosa può aver agitato il vostro bambino.

Quando il Covid-19 ha causato la perdita delle persone care, ma i familiari non le hanno potute salutare

Alcuni per colpa del Covid-19 hanno perso delle persone care, ma non le hanno potute salutare, non hanno ritualizzato il lutto e non l'hanno quindi elaborato.

In un articolo di Verardo che in passato ha lavorato con i bambini colpiti dal terremoto di Amatrice, lei ricorda che quando parlava con loro di ciò che più li spaventava, i più grandi avevano paura di quello che avveniva all'esterno, mentre i piccoli temevano quello che accadeva all'interno, le emozioni della madre e del padre, perché sono loro la fonte di sicurezza.



**CONGELAMENTO
EMOTIVO**

4. Gestire la quarantena dei nostri Figli

Strutturare la giornata decidendo un planning, dividere i tempi e gli spazi della casa in base a schemi e ritmi. Equilibrare momenti di piacere a momenti di «dovere». Creare una quotidianità.



✓ Attività

Bambini materna

- Fare lavoretti utilizzando colori, adesivi, pasta di sale, tempere, aquarelli
- Programmare un film di cui parlare e fare un disegno
- Ascoltare una storia raccontata dalla mamma e poi raccontare e disegnarla
- Cucinare con la mamma o il papà
- Diario dei giorni della quarantena: ogni giorno un disegno con spiegazione
- far ascoltare una storia con alexa e poi fare un disegno.
- Lavoretti online con amichetti
- Dipingere
- Puzzle
- Giardinaggio

Giochi online infanzia:

<https://coneixelriu.museudelter.cat/ocells.php>

<https://seoi.net/butterfly/>

Bambini primaria

Cucinare con i genitori
Diario della quarantena
Impegni per attività familiari (es. apparecchiare, raccogliere panni, ecc)

Ancora altre attività dai 1 ai 10 anni:

Attività: <https://www.sitly.it/blog/giochi-da-fare-in-casa/>

Storie gratuite:

<https://stories.audible.com/start-listen>

Disegni da colorare

Online se ne trovano diversi, come quelli della serie "People who changed my life" di [Bloodylicious](#) o quelli ispirati a Le mie fiabe africane di [Nelson Mandela](#).

Esperimenti

Scienza express propone degli esperimenti da svolgere a casa con bambini e ragazzi nell'ambito del programma di *Solidarietà digitale a supporto delle zone rosse* promosso dal Governo:
scienzaexpress.it/

Dipingere con i colori naturali

È tra le proposte di Save The Children, che propone diverse attività. "Perché non provare a dipingere con estratti naturali?", si legge sul sito. "Per il rosso si possono usare le barbabietole, per il giallo la curcuma, per il verde gli spinaci. Oppure si possono utilizzare verdure di forme differenti (carota, broccolo, lattuga) e usarle come stampini. Per evitare gli sprechi, suggeriamo di utilizzare gli scarti prodotti dalla pulizia delle verdure". Anche su [Milano per i bambini](#) ci sono delle ricette per realizzare i colori naturali.

Giochi linguistici e comunicativi:

Lancia il dado e inventa la tua storia: ci sono dadi con alcune immagini e simboli inerenti al mondo delle fiabe (si possono anche costruire insieme). Una volta lanciati, scegliete a turno tre immagini inventando una storia che le contenga. Puoi scegliere di scriverla, registrarla con un video o una nota vocale e condividerla con gli amici.

Condividi una storia e costruisci i personaggi: scegli un racconto popolato di animali (puoi riprendere un libro che hai a casa o cercare tra le numerose risorse on-line), leggilo insieme al tuo bambino, alternando la voce narrante. Scegliete dalla storia gli animali preferiti e realizzateli con gli origami, bastano fogli colorati e video tutorial su YouTube. Si eserciterà così la lettura ma anche la precisione, l'attenzione, l'eseguire un compito con cura.

Pesca la tua carta e prova a farla indovinare: in questo caso si possono utilizzare carte illustrate, oppure sono sufficienti alcune immagini reperibili dai libri scolastici o dalle riviste. A turno ognuno pesca un'immagine con il compito di descriverla agli altri, che dovranno indovinarla. Vuoi rendere il gioco più complesso? Proponi di utilizzare la lingua straniera che tuo figlio studia a scuola!

Crea il tuo fumetto: il Coronavirus ci costringe a casa, raccontiamolo come fosse un fumetto. Ecco una proposta di incipit, poi spazio alla fantasia: "Sono arrivato da lontano. Se ti lavi spesso le mani non ci incontreremo, starnuti e febbre sono i miei compagni di viaggio e adesso sono anche in Italia ma tutti i medici si sono accorti di me ... che fine farò?". Suggeriamo di realizzare insieme il fumetto, cogliendo l'occasione per ascoltare il punto di vista del bambino, fornire informazioni chiare e rassicurare sulle misure di protezione adottate.

Giochi divertenti:

1) Gioco degli animali in 3D

Dear All, its For those who are with children, this will keep you quite busy today. If you type an animals name into Google (on an iPhone or Android) and then press 'View in 3D'. It brings up your camera and then 30 seconds later you have a tiger in your house!

You can take a photo of the kids with them and they can walk around it.

You can also find a: Lion, Tiger, Cheetah, Shark, Hedgehog, Duck, Emperor penguin, Wolf, Angler fish, Goat, Rottweiler, Snakes, Eagle, Brown bear, Alligator, Horse, Shetland pony, Macaw, Pug, Turtle, Cat, Octopus, Dog, Golden Retriever.

Have fun for a while

2) Gioco delle ombre

IL GIOCO DELLE OMBRE 🤪

Tutti possiamo disegnare tutto 🍀



Ragazzi medie

- Videochiamare gli amici
- Cucinare
- Giardinaggio
- Giocare a giochi da tavola con fratelli o genitori

- **Documentari**

Sia su [Mediaset Play](#) sia su [Rayplay](#) sono disponibili gratuitamente dei documentari. Anche [Greenpeace](#) sta mettendo a disposizione di bambini e ragazzi video e materiali didattici

- **Leggere**

- **Romanzi gratuiti:**

<https://www.raiplayradio.it/articoli/2018/01/Radio-3--Ad-alta-voce--tutti-i-romanzi-f91c61a8-0021-40ca-a62f-514b841b558b.html?fbclid=IwAR3CcJ1sTuIBzF2i-XAdYCEw204gHpkr-oG9bXshoKTETIXZIV3Sxfv-B7g>

<https://www.mondadoristore.it/eBook-italiani-gratis/gr-3046/>

- **Visita un museo... da casa**

Alcuni spazi espositivi propongono visite virtuali di alcune sale o intere collezioni, come i [Musei Vaticani](#) o il [Louvre](#). Ancora: Il [Museo Dalì](#) a Figueres in Catalogna Spagna, per ripercorrere vita e opere dell'artista qui sepolto. Per i ragazzi più grandi, c'è perfino il tour virtuale con un robot a fare da guida della Nasa nel centro spaziale di Houston, Usa. Infine, L'Art Project di Google permette di scoprire nel dettaglio le collezioni di istituzioni grandi e piccole, musei e installazioni, dalla [Casa Bianca a Washington](#) al [Musée d'Orsay a Parigi](#) in Francia, dal [Museo dell'Arte Islamica del Qatar](#) al [Tesoro nazionale giapponese di Hideyori Kano](#). Qui: [tutte le collezioni museali](#)

✓ L'importanza dell'attività fisica

Domani visita guidata in salotto.
Partenza ore 7,30 dal bagno.
Arrivo in cucina dove faremo
una breve colazione.
Dopo la colazione visiteremo
le camere.
Ore 13, pranzo in cucina.
Nel pomeriggio visita in salotto,
dove sarà servito un thé caldo
con biscottini.
Rientro in serata.



E' particolarmente importante proporre ai bambini alcune attività e giochi di movimento. L'esercizio fisico, inteso come gioco di movimento, ha un ruolo prioritario per la salute, in età evolutiva e, oltre ad essere divertente, contribuisce a migliorare le condizioni di salute fisica e a promuovere il benessere psicologico, funzionali al raggiungimento di una crescita sana.

Inoltre, nella situazione attuale di emergenza, fare ogni giorno movimento è anche un modo semplice ed efficace per tenere a bada lo stress e il senso di frustrazione che potrebbero emergere. Con l'esercizio fisico vengono infatti scaricate le tensioni accumulate, con riduzione di agitazione e conflittualità, aumentano le energie e lo stato di benessere generale, migliora la qualità del sonno, l'autostima, la fiducia in sé stessi.

Cosa possono fare i genitori per promuovere l'attività fisica?

Dare l'esempio, se i genitori sono attivi anche i figli lo saranno.

Scegliere attività adeguate all'età e allo sviluppo.

Creare luoghi sicuri in cui giocare.

A tutte le età

Alcune attività trasversali, importanti per lo sviluppo, sono indicate per tutte le fasce di età:
il movimento libero: ballo, salti, capriole, stretching, per migliorare la coordinazione dei movimenti

la musica per favorire il movimento/coordinazione e stimolare il linguaggio, l'apprendimento
il disegno e la manipolazione con paste modellabili per stimolare la creatività, la motricità fine e gli aspetti sensoriali

la lettura comune ad alta voce e poi autonoma per stimolare il linguaggio, l'apprendimento e l'interazione.

Per la fascia d'età 3-4 anni

Lo sviluppo psicomotorio e l'acquisizione delle capacità sono straordinari in questa fase. Il bambino impara a vestirsi da solo, a parlare in maniera sempre più complessa e imita gli adulti e i compagni di gioco.

Le attività consigliate:

Saltare la corda: con un tappeto morbido e una corda creare un ostacolo da saltare.

Gioco dell'alligatore: spargere alcune "isole" o "barche" sul pavimento (usando cuscini, animali di peluche, libri, ecc.) e far saltare i bambini da un oggetto all'altro, lo scopo è di non cadere "nell'acqua" rischiando di essere mangiati dall'alligatore affamato, impersonato dal genitore.

Gioco dello specchio: porsi di fronte al bambino, a circa un piede di distanza, e invitarlo a copiare tutti i movimenti. Allungare le braccia verso il cielo, in avanti e di lato, correre sul posto, imitare una scimmia, una rana o qualsiasi animale. Cambiare ruolo ora è l'adulto a copiare i movimenti del bambino.

Organizzare una caccia al tesoro domestica che cerchi di coprire tutti gli ambienti della casa.

Per la fascia d'età 5-7 anni

Migliorano le competenze motorie, anche se lo sviluppo corporeo non è del tutto integrato. Migliorano anche la coordinazione e l'equilibrio. I bambini sono alla ricerca di nuove esperienze motorie e sono molto motivati al movimento e al gioco.

Le attività consigliate:

Trova la forma: creare con dello scotch delle forme (quadrati, cerchi, etc.), lettere o numeri sul pavimento. Chiedere al bambino di porsi sulla forma preferita. Dare istruzioni fantasiose per raggiungere le altre forme (ad esempio: "strisciare come un serpente verso la lettera B", "saltare come un canguro sul cerchio", "Correre verso il numero 3", ecc.).

Lettere musicali: una variante del gioco precedente, consiste nel mettere una musica ritmata per ballare. Fermare la musica e dire una delle lettere, forme o numeri. Il bambino deve trovare la lettera, forma o numero indicata e sedersi su di essa.

Il ballo del cuscino: posizionare un cuscino per terra, mettere una musica ritmata e iniziare a ballare, uno dei giocatori dice "cuscino". Chi riesce a sedersi sul cuscino per primo, vince.

Vola palloncino: gonfiare un palloncino colorato, i giocatori dovranno colpire il palloncino lanciandolo in aria come se stessero giocando a tennis, ma senza farlo cadere al suolo. Si può contare ad alta voce quante volte viene colpito il palloncino e tentare di superare il record.

Raggiungi il palloncino: appendere un palloncino con una corda alla porta, più in alto rispetto alla lunghezza del braccio del bambino, quindi sfidarlo a toccare il palloncino con la mano. Contare quanti salti si riescono a fare toccando il palloncino.

Percorso a ostacoli: creare un percorso ad ostacoli divertente che includa diversi movimenti (saltare, strisciare, camminare su una linea con un piede, andare a zig zag, ecc). Per creare il percorso possono essere utilizzati ad esempio:

- hula-hoop* per saltare

- nastro adesivo per formare linee di varie forme su cui camminare in diversi modi

- cuscini su cui saltare

- filo teso tra due oggetti (ad esempio sedie) per strisciare

- coperte o tappetini su cui rotolare

- bicchieri o bottiglie di plastica come ostacoli per creare un percorso a zig zag

Basket: si può creare un canestro casalingo e giocare con una palla morbida. Si possono utilizzare cesti per la biancheria, cestini, borse rigide, da posizionare sul pavimento o da appendere alla maniglia della porta. Per creare le palline si possono utilizzare fogli di giornali, peluche o calze arrotolate. Per rendere più avvincente il gioco stabilire un tempo, ad esempio 2 minuti, in cui fare più canestri possibili.

Carriola: prendere le caviglie del bambino, sollevarne le gambe in modo che possa camminare sulle mani.

Campana: questo classico gioco può facilmente essere adattato agli ambienti chiusi utilizzando lo scotch per disegnare la campana sul pavimento. Al posto dei sassi possono essere utilizzati bottoni o calze arrotolate.

Per la fascia d'età 8-11 anni

Le attività consigliate:

Corsa di patate: mettere a disposizione di ogni giocatore un certo numero di patate (o palloncini), ognuno deve mettere la patata tra le ginocchia e correre verso un traguardo e lasciarla cadere in una ciotola o un cesto. Se la patata viene fatta cadere durante il tragitto, occorre tornare all'inizio e riprovare. Vince chi esaurisce per primo le proprie patate.

Vaso dei divertimenti: creare dei bigliettini scrivendo su ognuno azioni e movimenti divertenti: "far finta di essere in una rock-band per 2 minuti", "spingere il muro per 30 secondi", ecc. Riporre i bigliettini in un contenitore, ogni giocatore ne pesca uno e fa il movimento indicato.

Catena di movimenti: una persona inizia il gioco eseguendo un movimento a piacere, il giocatore successivo esegue il primo movimento e ne aggiunge un altro, e così via per ogni giocatore, formando una catena di movimenti. Si continua finché la sequenza della catena non viene interrotta (per errore o per dimenticanza). L'ultimo giocatore che esegue correttamente tutti i movimenti della sequenza è il vincitore.

Festa da ballo: mettere una musica allegra ed energizzante e via al ballo!

Freeze Dance: una variante del gioco precedente prevede che venga fermata la musica. Tutti gli altri devono immediatamente immobilizzarsi. Se qualcuno si muove ha perso!

Pattinaggio sul ghiaccio: liberare un'area della stanza e far finta di scivolare sul ghiaccio. Esistono diversi modi per rendere il gioco il più reale possibile, come utilizzare delle calze di lana, usare fogli di carta oleata, per scivolare meglio.

Salto in lungo: tracciare 5-10 linee con lo scotch di carta, ciascuna a circa 20 cm di distanza, sul un tappeto. Partendo dalla prima linea, iniziare a saltare per vedere quante strisce vengono superate.

Fascia d'età 11-13

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) la fascia di età tra i 11 e i 17 anni dovrebbe svolgere ogni giorno almeno un'ora di attività fisica di intensità da moderata a vigorosa per promuovere e mantenere uno stato di buona salute e il peso nella norma; inoltre, sarebbe opportuno includere attività per rafforzare l'apparato muscolo-scheletrico almeno 3 volte a settimana.

Fare ginnastica con la musica aiuta a mantenere allenati le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) e stimolare gli apparati cardiocircolatorio e respiratorio. Vari tipi di ballo sono da preferire, come Mango, Zumba, Move Up & Down, Bandera, To Tango con tutorial o in video chat. Occhio poi alla corsa sul posto, al salto con la corda, sempre anticipati da riscaldamento e potenziamento muscolare. Ci serve anche un po' di inventiva. Per l'allenamento con lo step, si può utilizzare come sostituto un gradino delle scale di casa o dei libri. In piedi di fronte alle scale, mettere il piede destro sul gradino e poi toglierlo, contemporaneamente, mettere sopra lo scalino il piede sinistro.

Con quello che si ha a disposizione

Ecco poi esercizi con gli oggetti che si hanno a disposizione in casa. Ad esempio una scopa per fare esercizi per le spalle (afferrare la scopa alle 2 estremità dietro le spalle con le braccia tese, alzare e abbassare le braccia). Una sedia davanti a un tavolo per fare esercizi per le gambe (seduti sul bordo della sedia alzarsi e sedersi – up & down). Un pacco di pasta lunga per fare esercizi per spalle e braccia (afferrare con una mano il pacco di pasta e alzare e abbassare il braccio teso, alternando le braccia). E terminare, un bello stretching di 5-10 minuti.

**"Stasera prima di addormentarvi pensate a quando torneremo in strada.
A quando ci abbracceremo di nuovo, a quando fare la spesa tutti insieme ci sembrerà una festa.
Pensiamo a quando torneranno i caffè al bar, le chiacchiere, le foto stretti uno all'altro.
Pensiamo a quando sarà tutto un ricordo ma la normalità ci sembrerà un regalo inaspettato e bellissimo.
Ameremo tutto quello che fino ad oggi ci è sembrato futile. Ogni secondo sarà prezioso.
Le nuotate al mare, il sole fino a tardi, i tramonti, i brindisi, le risate.
Torneremo a ridere insieme.
Forza e coraggio.
Ci vediamo presto!"**

Papa Francesco

Link utili

Gestire lo stress:

<http://www.policlinico.pa.it/portal/pdf/news/Coronav/Gestirelostress.pdf>

Attività fisica:

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/pdf/sars-cov-2-stili-vita-attivita-fisica-5-11-anni.pdf>

sitografia

- <http://www.policlinico.pa.it/portal/pdf/news/Coronav/Aiutarebambini.pdf>
- https://www.corriere.it/cronache/20_marzo_05/coronavirus-spiegato-bambini-libro-illustrato-racconta-virus-precauzioni-piu-piccoli-e102e69a-5ee6-11ea-bf24-0daffe9dc780-bc_principale.shtml
- https://www.corriere.it/tecnologia/20_marzo_03/coronavirus-fumetto-spiega-bambini-genitori-come-evitare-contagio-cad625c2-5d37-11ea-ad92-9d72350309c8-bc_principale.shtml?refresh_ce-cp
- <https://www.ilsecoloxix.it/cultura-e-spettacoli/2020/03/16/news/il-coronavirus-spiegato-ai-bambini-con-fumetti-e-musica-per-capire-le-regole-1.38601439>
- https://d.repubblica.it/life/2020/03/12/news/coronavirus_iostoacasa_cosa_fare_con_bambin_ragazzi_attivita_creative_yoga_inglese_consigli-4696212/
- <https://www.savethechildren.it/blog-notizie/alleniamo-la-mente-8-attivita-da-fare-casa-con-bambini>



www.itci.it

www.itcietaevolutiva.it

Presidente: Prof. Tonino Cantelmi

Via Livorno 36, 00162 Roma

Contatti

[*info@itci.it*](mailto:info@itci.it)

0644247115