

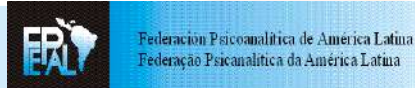


# Emergenza covid-19

## Suggerimenti

### per l'accompagnamento e il contenimento emozionale

Grupo de estudio psicoanalistas  
en la comunidad - FEPAL



In un momento come quello attuale in cui c'è una pandemia, non esiste manuale che ci dia consigli su come gestire al meglio le attività da svolgere a casa.

Nella nostra casa stiamo tutto il giorno ed è dove progettiamo attività da realizzare con i nostri figli con i nostri figli, siano essi bambini o giovani. Siamo costretti anche a mantenere relazioni "a distanza" con i nostri genitori e nonni, oppure con il nostro lavoro adempiamo alla missione di prendersi cura e sostenere.

Per fronteggiare queste difficoltà che la vita comporta, **fortunatamente possiamo comunicare** quelle emozioni che spesso agiscono a livello subliminale.

Emozioni come l'amore, la paura, l'odio, la rabbia, la vergogna, l'angoscia, l'ansia, la tristezza, la sorpresa, la gioia e le oscillazioni tra il benessere e il malessere.

Al fine di **proteggerci dallo stress generato da una sovrabbondanza di informazioni** e raccomandazioni, suggeriamo di attenersi a quanto comunicato dagli organi ufficiali e di Governo.

Anche la scuola, in questo momento così carico di emotività, oltre a proseguire **l'attività didattica** con gli strumenti informatici, **deve essere più che mai attenta ai bisogni emotivi degli alunni**. La DAD ha infatti l'obiettivo di mantenere viva la comunità di classe, di combattere l'isolamento e la demotivazione, di creare una interazione tra docente e discente. Per consentire agli alunni e alle famiglie di lavorare con serenità, deve quindi esserci un giusto bilanciamento tra aspetti cognitivi ed emotivi.

Un'emotività che riguarda tutti e che deve essere gestita con il dialogo che può avvenire soprattutto tra le mura domestiche, dove è possibile parlare, in un ambiente "protetto", delle emozioni connesse all'emergenza coronavirus.

Non dimenticate che attraverso la **comunicazione positiva** possiamo difenderci e avere successo, laddove, al contrario, il nostro isolamento può significare maggiore angoscia.

Qualsiasi forma di **rappresentazione espressiva**, sia essa disegno, gioco, parola, imitazione o simbolo di ciò che è stato compreso dalle informazioni ricevute rappresentano un **contributo di come la società possa difendersi**, ed è l'inizio di un percorso in cui la cura della vita ha significato.

Non siamo di fronte all'opportunità di migliorare le abitudini di studio dei bambini o le abitudini di lettura: **è un'emergenza globale e non possiamo aspettarci da bambini e adulti comportamenti razionali**

## Quindi cosa possiamo fare:

Attività che permettano alla **famiglia** di vivere giorno per giorno in uno **spazio emotivo e riflessivo** dove il gruppo e ciascuno possa rimanere il più stabile possibile.

**Lasciamo andare le piccole cose** che in un altro momento ci farebbero arrabbiare

Non siamo esigenti

## Non dimentichiamoci di parlare di come ci sentiamo



Testo in spagnolo di Isabel Ines Mansione, Eliane Marcelino y Cristina Curiel  
Traduzione, integrazioni e adattamento grafico Annamaria Improta  
Supervisione testo in italiano Maria Carmela Raiola

