



FONDAZIONE
PATRIZIO PAOLETTI
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE

Emergenza Coronavirus/Covid-19

10 Passi

per parlarne con tuo figlio



Un sentito Grazie ai sostenitori della Fondazione Patrizio Paoletti.

Il vostro contributo ci permette di lavorare per garantire a ciascun bambino e adulto il miglior supporto nelle pratiche educative di crescita e sviluppo, per vivere ogni giorno appassionatamente!

È possibile produrre intenzionalmente uno stato di sicurezza e capacità, anche quando le condizioni esterne sono difficili e critiche. Questo breve vademecum nasce per aiutare i genitori a gestire il momento di emergenza che stiamo vivendo e a trasformarlo in un'opportunità educativa. Momenti di difficoltà come questo, infatti, ci danno la possibilità di diventare più consapevoli delle nostre risorse positive e del valore della relazione educativa, per orientarci verso lo stato di salute che desideriamo. «*La salute è uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia*» Organizzazione Mondiale della Sanità.

Neuroscienze e Pedagogia. Da vent'anni la Fondazione Patrizio Paoletti svolge una ricerca interdisciplinare: neuroscientifica, educativa, psicologica e sociale, elaborando strumenti per il pieno sviluppo della consapevolezza nelle persone, in qualunque contesto o situazione esse vivano.

I 10 Passi

- 1 Vivi appassionatamente: ogni difficoltà è una chance**
- 2 Sei importante: sii un esempio**
- 3 Scegli ciò che fa bene: stimoli e ambienti condizionano**
- 4 La routine: la tua grande amica**
- 5 Prima di parlare ascolta: crea sintonia**
- 6 Scegli le parole giuste: le storie hanno potere**
- 7 Si impara... divertendosi Insieme**
- 8 Supera il virus più pericoloso: l'ignoranza**
- 9 Impegnati a dire bene le cose**
- 10 Contribuisci: diffondi questo vademecum**



I 10 Passi

Prima di cominciare ti ricordiamo di leggere le indicazioni del Ministero della Salute e dell'Istituto Superiore di Sanità:

<http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

1 **Vivi appassionatamente: ogni difficoltà è una chance**

Educa tuo/a figlio/a a vivere i momenti difficili come chance per scoprire le sue risorse. Stagli vicino e guidalo a scoprire che si può imparare sempre, da ogni situazione. Nei momenti di confusione e incertezza, incontriamo le nostre paure e anche la possibilità di trovare il modo per superarle. La complessità ci fa scoprire la nostra forza e il nostro potere.



2 **Sei importante: sii un esempio**

Prima di ogni spiegazione... tuo/a figlio/a imita il tuo comportamento perché sei la persona più importante per lui/lei. Se sei ansioso e preoccupato il tuo stato condiziona certamente le sue emozioni. **Per trovare la calma e la lucidità nei momenti di stress** dedicati qualche minuto di silenzio, basta anche un solo minuto al giorno, ti aiuterà a rilassarti.



3 Scegli ciò che fa bene: stimoli e ambienti condizionano

Gli ambienti e le situazioni che frequentiamo condizionano il pensiero e l'attenzione. Soprattutto dei più piccoli! **Evita di esporre tuo/a figlio/a alle sovra-stimolazioni dei media** in cui ci sono immagini e narrazioni piene di ansia e tensione sull'accaduto. **Scegli per lui/lei il più possibile ambienti di stabilità e sicurezza.**



4 La routine: la tua grande amica

La routine giornaliera è una grande amica nei momenti di incertezza perché **attività semplici e regolari che scandiscono la giornata** creano la percezione di **un ambiente, come sicuro e stabile.** Anche se le normative messe a punto dalle autorità competenti, per scopi preventivi e di sicurezza, implicano la momentanea interruzione delle attività, cerca di stabilire per la tua famiglia un ritmo semplice e regolare definito dai momenti del pasto, i momenti di gioco, i momenti di studio insieme.

5 Prima di parlare ascolta: crea sintonia

Sintonizzati con tuo/a figlio/a, ascoltando i suoi bisogni: **osserva i suoi comportamenti, ascolta le sue emozioni, prendi riferimenti su ciò che dice e fa. Non esprimere giudizi.** Esercita un'amorevole attenzione: **ciò lo farà sentire** accolto e quindi **pronto** ad ascoltarti e a **farsi guidare** da te.



6 Scegli le parole giuste: le storie hanno potere

Trova un momento e un luogo in cui puoi stare con lui/lei senza paura di essere disturbati.

Condividi fatti piuttosto che opinioni: utilizza le informazioni date da fonti ufficiali delle autorità di sanità Pubblica, come il Ministero della salute e l'Istituto Superiore di Sanità. **Usa un linguaggio adatto alla sua età** assieme alla **calma e alla chiarezza**.



7 Si impara... divertendosi. Insieme

Crea dei momenti speciali: concorda con lui/lei il piano speciale di azioni da ricordare (dettato dalle istituzioni competenti) a cui insieme vi atterrete scrupolosamente. Alleati anche con altri genitori della tua comunità per assicurarti che le prescrizioni vengano rispettate e comprese.

8 Supera il virus più pericoloso: l'ignoranza

L'emergenza in corso è una preziosa occasione per parlare a tuo/a figlio/a di come le persone che hanno contratto il coronavirus (così come **tutte le persone** senza distinzione di razza, provenienza, classe sociale, fattezze fisiche...!)

meritano il nostro rispetto come esseri viventi. Qualsiasi comportamento discriminatorio di cui ci accorgiamo, **va corretto con la conoscenza e l'informazione**.



9 Impegnati a dire bene le cose

Ogni volta che c'è occasione di affrontare il tema dell'emergenza coronavirus concludi con **affermazioni chiare, generali, positive che riguardano il futuro**. Lo scopo è quello di generare in lui/lei **stabilità e sicurezza, condizioni di base** per affrontare qualsiasi ostacolo.



10 Contribuisci: diffondi questo vademecum

Diffondi questo vademecum e prendi parte al miglioramento delle condizioni di questo momento. Moltiplica la speranza e la progettualità: fai crescere, in te e negli altri, capacità di valutare, ascoltare e agire, imparando da tutto e da ogni cosa!



Questo vademecum è realizzato da *neuroscienziati, psicologi e formatori esperti dell'equipe interdisciplinare della Fondazione Patrizio Paoletti* nell'ambito di "**Prefigurare il futuro: metodi e tecniche per potenziare speranza e progettualità**". È il progetto nazionale della Fondazione che dal 2017 offre sostegno gratuito alle popolazioni colpite da emergenze, come il sisma in Italia centrale o il crollo del Ponte Morandi, e alle comunità chiamate ad affrontare emergenze sociali (povertà, integrazione culturale, incertezza economica) in tutto il nostro Paese.

Responsabile del progetto:

Tania Di Giuseppe, psicologa

Per info: t.digiuseppe@fondazionepatriziopaoletti.org

Bibliografia

- Di Giuseppe, T., Serantoni, G. (2019) *The creation of inner scenarios: silence, security and exploration of the unknown and its effect on the quality of the relations in the educational interventions*. In preatti del convegno, International conference on Neurophysiology of Silence (ICONS), Assisi, Italy, July 26-28 and in Frontiers Event Abstracts.
- Gottman, J. (2015) *Intelligenza emotiva per un figlio. Una guida per genitori*, BUR Biblioteca Rizzoli.
- Iacolino, C. (a cura di-2016) *Dall'emergenza alla normalità. strategie e modelli di intervento nella psicologia dell'emergenza*, Franco Angeli editore
- Korb, A. (2015) *The upward Spiral: using neuroscience to reverse the course of depression, on small Change at a Time*. New Harbinger public.Inc.
- Paoletti, P. et al.(2019) *Promoting Human resilience through the pedagogy for the third millennium*, The 5th International Conference on Mental Health and Human Resilience, March 07-08, 2019, Barcelona, Spain.
- Paoletti, P. (2007) *Quando imparare è facile*, La Pedagogia di Infinito edizioni, Roma
- Paoletti, P. (2008) *Crescere nell'eccellenza*, Armando editore, Roma
- Paoletti, P., Di Giuseppe, T., Tal Dotan Ben Soussan, Serantoni, G. (2019) *OMM (One Minute Meditation) path for increasing resilience and well-being*, The 5th International Conference on Mental Health and Human Resilience, March 07-08, Barcelona, Spain.

Sitografia

- <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>
- <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>
- <http://www.psy.it/wp-content/uploads/2020/02/vademecum-cnop.pdf>
- https://www.fondazionepatriziopaoletti.org/news/1018/terremoto_10_cose_da_fare_per_gestire_il_disagio_dei_bambini.html
- <https://www.iss.it/?p=5108>
- <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>





FONDAZIONE
PATRIZIO PAOLETTI
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE

La consapevolezza è la chiave del cambiamento

Chi Siamo

Fondazione Patrizio Paoletti è un Ente di Ricerca No Profit nato ad Assisi nel 2000 per volontà di Patrizio Paoletti e di un gruppo di ricercatori, pedagogisti, psicologi, sociologi, medici e imprenditori. Lavoriamo grazie al sostegno di oltre 100.000 persone per raggiungere un unico scopo: promuovere la parte migliore di ogni persona.

Cosa Facciamo

Facciamo ricerca a livello internazionale per un'educazione innovativa, accessibile, utile. Studiamo il funzionamento dell'uomo con una ricerca interdisciplinare: neuroscientifica, psicologica, educativa e sociale. Applichiamo immediatamente i risultati in campo educativo e didattico per promuovere i migliori talenti nei bambini e negli adulti.

Fondazione Patrizio Paoletti
Via Nazionale 230 - 00184 Roma
Tel. 06 8082599 - Fax 06 92912688
fondazione@fondazionepatriziopaoletti.org

fondazionepatriziopaoletti.org

