



UN MARE D'EMOZIONI E COME GESTIRLE

A CURA DI SABRINA BORRACCIA



BOMBARDAMENTO DI NOTIZIE

In questo momento storico siamo letteralmente bombardati da tantissime notizie.

Evitiamo di concentrarci a ogni singola notizia che sentiamo. I social sono un elemento che dà sfogo a questo mare di notizie, con testimonianze, video e articoli.

Questi aumentano notevolmente la nostra ansia e frustrazione di fronte alla situazione attuale.

Cerchiamo di concentrarci solo su alcuni mezzi di comunicazione mentre gli altri lasciamoli da parte.

E' giusto rimanere aggiornati ma senza cadere nell'ossessione.



ORGANIZZARE LA GIORNATA

**Organizziamo la giornata con piccoli gesti quotidiani che richi-
mino alla normale routine di tutti i giorni.**

**Possiamo creare dei momenti di studio alla mattina per i nostri
ragazzi alternati con altri di gioco e svago nel pomeriggio.**

**Alcune abitudini come la sveglia presto e l'andare a letto in un
orario non troppo tardo, sono il proseguimento di una normalità.**





PARLIAMO D'ALTRO

Cerchiamo di non focalizzare tutti i nostri discorsi e gesti sul Coronavirus ma concentriamoli su altro.

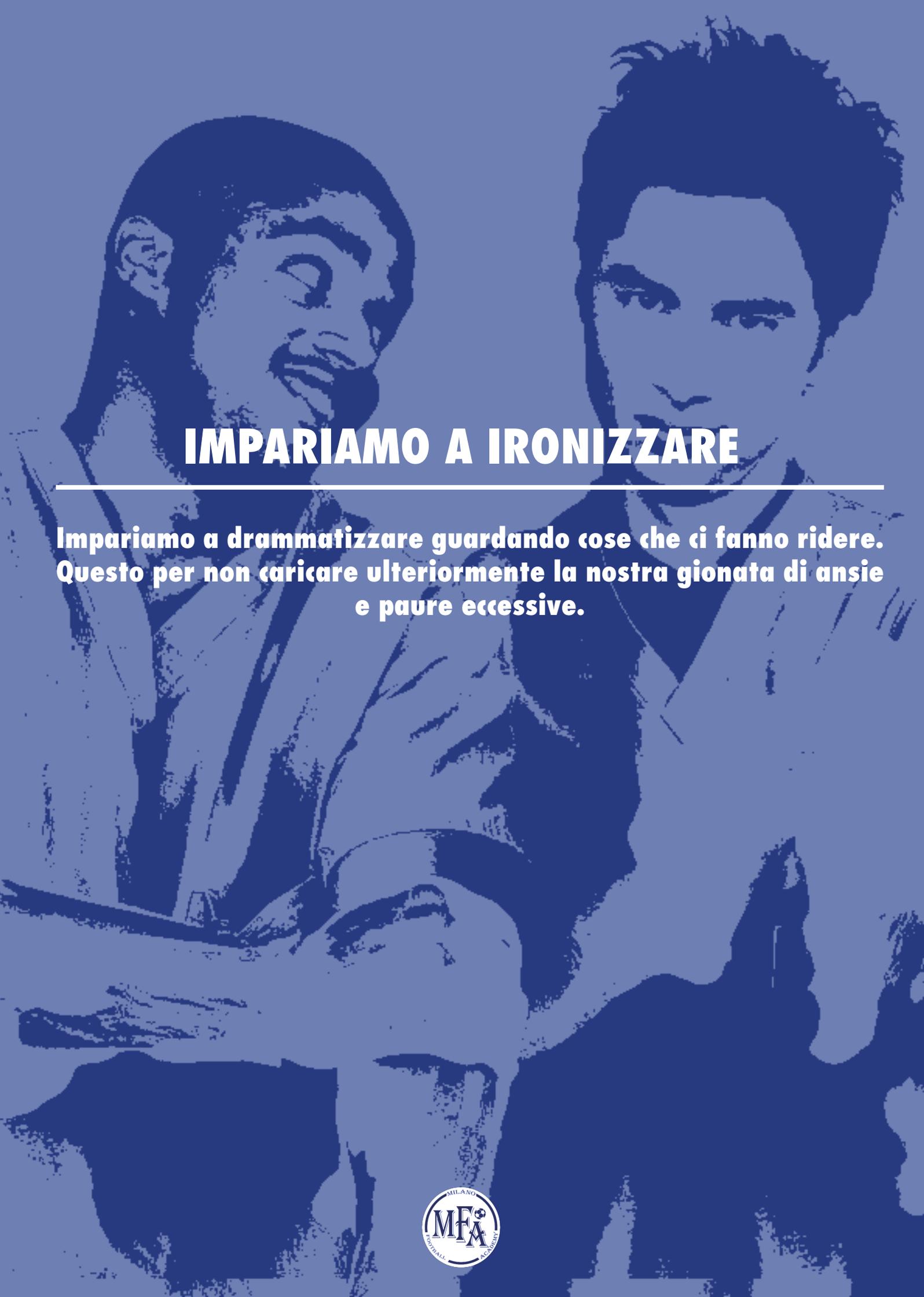
Ci sono altri innumerevoli argomenti che è possibile trattare.

Cerchiamo per i nostri ragazzi di fare questo.

L'immagine qui mostrata è tratta da celebre film "La Vita è Bella" dove Benigni traduce in maniera ironica le indicazioni del soldato tedesco.

Questo per non far vivere nell'ansia il proprio figlio.





IMPARIAMO A IRONIZZARE

**Impariamo a drammatizzare guardando cose che ci fanno ridere.
Questo per non caricare ulteriormente la nostra giornata di ansie
e paure eccessive.**



ATTIVITA' FISICA

**Alterniamo momenti d'attività fisica e di riposo.
Questo permette di stare meglio sia fisicamente e psicologicamente.
Qualsiasi tipo di movimento fisico può giovare al nostro stato
attuale e all'affrontare le cose che abbiamo di fronte.**



EMOZIONI

Questo periodo sarà all'insegna delle emozioni.

Probabilmente ne affronteremo innumerevoli.

Rabbia, paura, tristezza, gioia, noia ecc...

Probabilmente avremo la tentazione di scappare da esse.

Bene, affrontiamole con i nostri cari ed evitiamo di lasciarle dentro di noi.

Insieme alla condivisione riusciremo ad affrontarle e conviverci.

