



Centro di
consulenza e formazione
prevenzione e terapia
per la persona
per la coppia
per la famiglia
per i gruppi

UNA BUSSOLA

... per non perdersi nella pandemia



CON IL CONTRIBUTO DI

Fondazione
CARIPLÒ



“Ci siamo resi conto di trovarci sulla stessa barca, tutti fragili e disorientati, ma nello stesso tempo importanti e necessari, tutti chiamati a remare insieme, tutti bisognosi di confortarci a vicenda. Su questa barca... ci siamo tutti [...]”
È “...il tempo di scegliere che cosa conta e che cosa passa, di separare ciò che è necessario da ciò che non lo è.
È il tempo di reimpostare la rotta della vita [...]”.

Papa Francesco - Meditazione in occasione del momento di preghiera per la fine della pandemia, 27/03/2020

Stiamo vivendo, ormai da mesi, un momento senza precedenti... che riguarda tutti!

Quale strumento abbiamo a disposizione per affrontare ciò che sta accadendo? NOI STESSI.

Proprio così... è ora di ripartire da NOI, perché ognuno di noi è la vera **RISORSA** che può fare la differenza per il proprio ben-essere e per il ben-essere di chi ci sta accanto.

Dopo tanti suggerimenti e consigli sentiti, letti, ecc. in cui troppo spesso la parola viene considerata l'unico strumento educativo... è arrivato il tempo di lasciare spazio al FARE, all'ESPERIENZA, all'ESSERCI... e soprattutto dopo tante restrizioni e “non si può” che hanno caratterizzato e stanno proseguendo in questo periodo di pandemia... l'invito è di aprirsi a “cosa **POSSO FARE IO**” in questo momento, a quali sono LE MIE RISORSE... riconoscendosi capaci di affrontare la situazione con il nostro esserci e il nostro fare.

Immaginiamo allora di avere tra le mani una **MAPPA** con diversi percorsi e strade tra cui scegliere e tappe in cui sostare a riflettere per conoscersi sempre meglio e scoprire o riscoprire potenzialità e capacità personali fino a **trovare IN SE' la propria “bussola”** ovvero disponibilità nuove, diverse e creative per stare bene con se stessi oltre che con gli altri in famiglia, nella coppia, a scuola, al lavoro, con gli amici... Una mappa che non ci dà indicazioni ma ci offre stimoli da personalizzare in base alle proprie necessità.

L'Equipe psico-pedagogica del Centro per la famiglia



FERMATI E RESPIRA! PAG. 5

EDUCARE AI VALORI PAG. 7



LIBRI PER ... PAG. 9



PAURA E RABBIA... NELL'INFANZIA PAG. 10



RILASSAMENTO PER I PICCOLISSIMI PAG. 8



LA MEDITAZIONE RIGENERA! PAG. 6



ADOLESCENTI E ADULTI: UNA SERA INSIEME PAG. 11



PRENDITI CURA DELLE TUE EMOZIONI PAG. 4



COLTIVARE TALENTI DI BIMBI E RAGAZZI PAG. 12



PRENDERTI CURA OGNI GIORNO DELLE EMOZIONI E' IMPORTANTE!

“Ho fatto un patto sai con le mie emozioni... le lascio vivere e loro non mi fanno fuori!”
...così cantava qualche anno fa Vasco Rossi in una delle sue canzoni.

Ma cosa significa per te “lasciar vivere” le tue emozioni?

Prenditi qualche istante (da solo/a o in coppia), lontano da distrazioni, per scrivere le tue riflessioni. Qualche domanda-stimolo potrebbe esserti di aiuto...

Sei abituato/a ad esprimere le tue emozioni o tendi a tenerle nascoste?

Ma è veramente possibile “nascondere” le proprie emozioni?

Ti sei fermato/a qualche volta, in questi mesi di emergenza sanitaria, a chiederti cosa stai provando, quali emozioni stai sentendo?

Tendi a farti travolgere dalla “negatività” o ti focalizzi sulle “opportunità”?

Quando sei arrabbiato, in tensione, preoccupato. come ti relazioni con gli altri? ...e ora cambia la scena e prova a immaginare a come ti saresti potuto comportare in quelle stesse situazioni in cui ti sei sentito in difficoltà... assumendo un atteggiamento diverso.

Se sei un genitore cosa vorresti trasmettere a tuo figlio o a tua figlia in questo momento presente? Di cosa vorresti facesse tesoro? Come vorresti che ti ricordasse in questo momento?



FERMATI E RESPIRA

Si a volte senza accorgerci stiamo trattenendo il respiro! Ansia, tensione, preoccupazioni ci bloccano al punto da “respirare male”. Se ti rendi conto di sentirti in questo modo: fermati! Bastano anche solo pochi minuti ma sono fondamentali per tornare a respirare in modo fluido oltre che favorire la calma.

Prendi consapevolezza dell'aria che entra ed esce dal naso... che entra ed esce... Con una mano appoggiata all'altezza dei polmoni e una all'altezza dell'addome... semplicemente ascolta i movimenti del tuo corpo (e se il tuo respiro è affannato senza forzare resta in ascolto del ritmo che si modifica fino a tornare più lento e rilassato).

Ascolta e prendi sempre più consapevolezza delle sensazioni fisiche che stanno accompagnando la tua respirazione... senza giudicare... senza farti domande... ascolta e accogli il tuo respiro e le tue sensazioni. Continua per il tempo che ritieni necessario e se ti rendi conto che i pensieri iniziano a distrarti... torna con l'attenzione al tuo respiro per ricollegarti con te stesso ancora per qualche istante.

Fai un respiro lungo, lento e profondo e pian piano riprendi contatto con la realtà fuori da te.



LA MEDITAZIONE... RIGENERA!

La meditazione è la saggezza
alla ricerca della saggezza
[Shumryu Suzuki]

Si racconta che in Oriente la meditazione venga spesso paragonata a un bicchiere di acqua fangosa attinta da uno stagno. Lasciando riposare il bicchiere di acqua fangosa su un tavolo, il fango lentamente tende a depositarsi sul fondo mentre in superficie sale l'acqua pulita.

La stessa cosa succede quando ci si ferma dai propri impegni e attività e ci si siede per qualche minuto ascoltando la propria respirazione:

l'acqua fangosa (pensieri, preoccupazioni, emozioni...) inizialmente presenti...

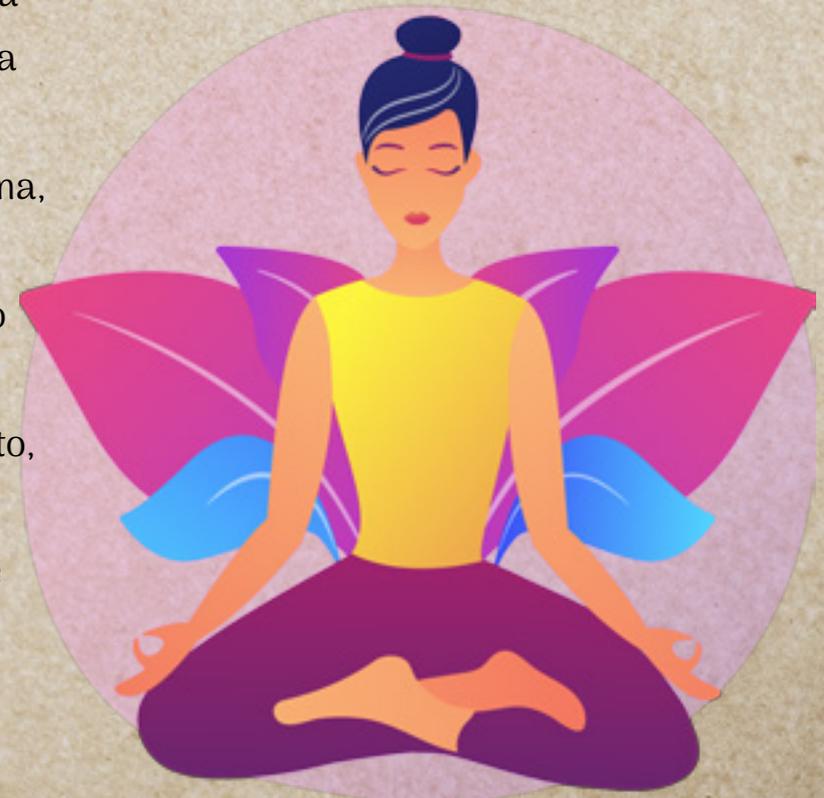
piano piano si depositano e non dominano più la nostra mente ora così concentrata sul respiro e su di Sé.

“...il fango non scompare, ma, come dicono in Oriente, è perché non è più sospeso nella nostra mente e si deposita che il seme del loto, il fiore che simboleggia la saggezza, può attecchire e spuntare in superficie!”*

Per approfondire:

-Quaderno d'esercizi per la meditazione quotidiana. *

M. de Smedt, Ediz. Vallardi



EDUCARE AI VALORI: VIVERE RISPETTANDO I TUOI VALORI AUMENTA L'AUTOSTIMA

Riflettere su concetti quali “il bene” e “il male”, “ciò che è giusto” e “ciò che è sbagliato”... ha l'intento di educare in famiglia a vivere se stessi in una sana ed equilibrata relazione con gli altri soprattutto in questo particolare momento storico in cui le certezze intorno a noi sono così fragili.

Un'idea:

-La bottega delle fiabe. La narrazione come metodo per educare ai valori.

S. Arborini, Ediz. La Meridiana



L'IMPORTANZA DEL "RIASSAMENTO" PER I PICCOLISSIMI

Anche i bambini e le bambine più piccoli/e (0-6 anni) possono risentire delle tensioni in famiglia.

Dedicare fin da subito ogni giorno piacevoli momenti di relax è fondamentale per una crescita armoniosa oltre che utile a favorire la tranquillità, la scoperta del proprio corpo e delle sensazioni che ne derivano.

Un'idea:

LA DOLCE FARFALLINA

Una farfallina lenta lenta
in giro se ne va...
Volà verso il cielo
e poi pian piano scende giù...
per posarsi proprio qua...
sui miei piedini le sue ali delicate
sento picchiettar...
fla, fla, fla, fla...

[Aggiungere man mano altre parti del corpo su cui la farfallina si andrà a posare: gambe, ombelico, pancia, manine, ecc. fino ad arrivare alle parti del viso del bambino]

Cantando con tono di voce contenuto far posare delicatamente la farfallina sulle diverse parti del corpo del bambino via via nominate; le ali (rappresentate dalle dita indice e medio di mamma o papà) picchiettano con delicatezza creando un dolce massaggio.

Un momento di relax da proporre per coccolare il bambino che sta per addormentarsi, durante il cambio del pannolino, ecc.



LIBRI PER RISPONDERE ALLE DOMANDE DEI BAMBINI

Raccontare e/o leggere fiabe e storie ai bambini e alle bambine è fondamentale per lo sviluppo del linguaggio, per la crescita psico-emotiva, per stimolare la creatività ma anche per affrontare alcuni momenti di difficoltà.

Prima di...

-proporre a bambini/e un libro... è importante che lo legga il genitore per accertarsi che sia adatto al proprio figlio o alla propria figlia e che ne rispetti la sensibilità

-dare in mano a un bambino un libro illustrato con una fiaba... raccontiamogliela così che personaggi, ambientazione e scene possano nascere direttamente dalla sua fantasia e immaginazione.

Qualche idea... per grandi e piccini:

-Le fiabe per... affrontare ansia e paura.

K. Aringolo, L. Corelli, I. Monaldo,
Ediz. Le Comete FrancoAngeli

-Le fiabe per... affrontare la rabbia.

K. Aringolo, L. Corelli, I. Monaldo,
Ediz. Le Comete FrancoAngeli

-Fiabe toccasana.

C. Valentinotti, Ediz. RED



BAMBINI/E MANIFESTANO PAURA E RABBIA? AFFRONTIAMOLE CON LORO... GIOCANDO!

“L'UNIONE FA LA FORZA!” e questo vale anche nell'affrontare eventuali paure o momenti di rabbia. Ecco due proposte di gioco da realizzare con la partecipazione attiva anche di mamma e papà:

BALLA CHE TI PASSA... LA PAURA!

[Musica: Notte sul Monte Calvo di Mussorgskij]

Ogni partecipante al gioco (genitori compresi) scrive o disegna su un foglio ciò che gli fa paura, ciò che più lo spaventa (ad esempio “mi fa paura il Coronavirus”, “ho paura del buio” ecc.). Ognuno prende un palloncino e dopo averlo gonfiato con un po' di colla ci attacca il foglio con la propria paura. Tutta la famiglia si posiziona in una zona della casa con uno spazio sufficientemente ampio per potersi muovere liberamente... si fa partire, a volume medio-alto, la musica di sottofondo... e lasciandosi trasportare dalle note si balla, si lancia il proprio palloncino-paura in ogni direzione e quando la musica sta per finire tutti possono saltare sopra il palloncino con forza per farlo scoppiare!

BALLA CHE TI PASSA... LA RABBIA!

[Musica: Dies irae (il giorno dell'ira) – Requiem KV 626 di Mozart]

Ogni partecipante al gioco (genitori compresi) cerca e ritaglia da riviste e giornali immagini di rabbia (di persone, di personaggi fantastici, di animali...) dopo di che su un foglio ognuno realizza il proprio “collage della rabbia”. Tutta la famiglia si posiziona in una zona della casa con uno spazio sufficientemente ampio per potersi muovere liberamente... sullo schienale di alcune sedie si attacca con un pezzetto di nastro adesivo il proprio collage, si fa partire, a volume medio-alto, la musica di sottofondo... e lasciandosi trasportare dalle note si imitano espressioni del viso e posture delle immagini del proprio collage, si danza, si canta e quando la musica sta per finire tutti possono prendere il proprio foglio con il collage della rabbia, appallottolarlo e iniziare a lanciarlo il più lontano possibile da sè!



Alla fine di entrambi i giochi i partecipanti saranno accaldati e stanchi...ma paura e rabbia avranno lasciato spazio ad allegria e divertimento!

ADOLESCENTI E GENITORI: UNA SERATA INSIEME

Un'occasione per favorire lo stare insieme e il dialogo con figli/e adolescenti. Ecco un breve elenco di serie TV e film, con protagonista il mondo dell'adolescenza, per immedesimarsi, riflettere e comprendere come il grande schermo ha raccontato il passaggio tra l'infanzia e l'età adulta.

Skam Italia: webserie italiana del 2018 creata da L. Bessegato, ora disponibile anche su Netflix, che tratta della tormentata vita giornaliera di alcuni studenti di un liceo di Roma... con tematiche sociali tipiche dell'adolescenza.

Jams: serie televisiva italiana (3 stagioni disponibili su RaiPlay), regia A. Celli e E. Pisano, prodotta da "Stand by me" per Rai Gulp. Quattro ragazzi che affrontano il primo anno di scuola media vogliono partecipare a un concorso di cucina organizzato dalla loro scuola, una ragazza del gruppo però nasconde un segreto che la fa soffrire...

The Startup: film del 2017 diretto da A. D'Alatri. Un diciottenne che sogna di diventare un nuotatore professionista vede sfumare questa possibilità dal momento che l'allenatore preferisce reclutare il figlio dello sponsor della squadra invece che lui; il ragazzo decide allora di prendersi una rivincita inventando una App.

La compagnia del cigno: serie televisiva del 2019, diretta da I. Cotroneo, che racconta la storia di 7 ragazzi tra i 15 e i 18 anni, differenti sotto tanti punti di vista (temperamento, provenienza, estrazione sociale, punti di forza e fragilità), che frequentano il Conservatorio Giuseppe Verdi di Milano.

Haikyu!! – L'asso del volley: serie televisiva anime (4 stagioni in onda in Italia dal 2014 al 2020). Dopo aver assistito a una partita di pallavolo il giovane Shoyo Hinata si pone come obiettivo di diventare "Il piccolo Gigante" entrando nel club di pallavolo della sua scuola media e affrontando insieme alla squadra il torneo interscolastico.

Non c'è campo: film del 2017 diretto da F. Moccia. Una gita scolastica in un luogo remoto si trasforma, a causa di un blackout che non permette di utilizzare i cellulari, in una importante esperienza di vita all'insegna di amicizia e amore.



SCOPRIRE E COLTIVARE TALENTI E PREFERENZE DI BAMBINI/E E RAGAZZI/E

Siamo in un tempo sospeso,
la normale vita sociale e scolastica di bambini
e ragazzi è “sospesa”... ma la loro crescita non
si è bloccata... sta andando avanti!
Stare in loro compagnia in famiglia e
soprattutto **FARE INSIEME** a loro attività
di vario genere... ecco un modo concreto per
continuare a scoprire e nutrire ciò che amano,
i loro gusti, le capacità e i talenti... sui quali
costruiranno la loro vita di futuri adulti.



A blue surgical mask is placed on a map of South America. In the foreground, an orange compass is open, showing its dial and needle. The map shows various cities and geographical features in South America, including Brazil, Paraguay, and Uruguay.

“Non è la specie più forte a sopravvivere,
e nemmeno quella più intelligente
ma la specie che risponde meglio al cambiamento”.

[Charles Darwin]



Per la famiglia

Soc. Cooperativa sociale Onlus
Via Tito Speri, 3 - Orzinuovi (BS)
tel. 030 9444986

e-mail: info@perlafamiglia-orzinuovi.it
www.perlafamiglia-orzinuovi.it

Centro autorizzato a effettuare attività
di prima certificazione diagnostica DSA secondo L.170/2010