

Stiamo affrontando un momento mai vissuto prima d'ora, l'emergenza Coronavirus ci ha costretti a fermarci e a cambiare radicalmente le nostre vite, le nostre relazioni e non è facile confrontarsi con il vissuto emotivo che tutto questo ha portato con sé.

“Niente più scuola! Evviva!” Siamo sicuri?

“Niente più mezzi pubblici, prof. antipatici, catechismo, solfeggio! Evviva!” ... sicuro?

Non si può più uscire, niente più distrazioni, compagni di scuola, sport...non si può più evadere da casa quando la tensione è troppo alta...che fare?

Lo stress, le paure e le frustrazioni di questo periodo possono generare frustrazione, malessere e conflitti.

Come affrontare tutto questo?

Prendendosi cura di sé stessi, della propria mente e della propria emotività!

1) Proteggersi dallo tsunami dell'informazione selvaggia

- Affidarsi solo a notizie che provengano da fonti autorevoli e affidabili
- Navigare in rete in modo intelligente facendo sempre molta attenzione al link originario (chiunque può generare un contenuto on line, anche se non ha competenza!)
- Attenzione alle false notizie nelle chat, soprattutto ai messaggi di testo o vocali inoltrati a catena, di cui è impossibile rintracciare la fonte
- Amici e persone intorno a noi possono essere spaventate, vivere sensazioni di panico personali che generano a loro volta panico irrazionale negli altri... Ricordate: farsi prendere dal panico affievolisce la nostra capacità di giudizio, troppe emozioni ci impediscono di avere una prospettiva corretta!

2) Affrontare le disposizioni restrittive e i limiti sociali

- Cercare di accettare questa fase tenendo a mente che non sarà infinita ma avrà un termine nel tempo
- Leggere libri o guardare film, serie tv, documentari che prima, con poco tempo a disposizione, avremmo messo in fondo alla lista. Magari su argomenti che non avreste mai pensato di voler esplorare, o su argomenti del programma scolastico (scienze, letteratura, storia) che non avreste mai avuto l'occasione, o la voglia di approfondire. Alla fine di questo vademecum, troverete un piccolo elenco di suggerimenti.
- Coltivare un talento o scoprire un'attitudine, in questo spazio insaturo la noia e l'appiattimento possono generare spunti davvero sorprendenti, se solo glielo permettiamo

3) Routines

- Mantenere gli step fondamentali della giornata: lavarsi, vestirsi, mangiare, dormire ad orari regolari
- Creare nuovi appuntamenti giornalieri o settimanali, calibrati su questa quotidianità speciale (es. imparare a suonare uno strumento con video lezioni, allenarsi da casa, imparare una nuova lingua, ecc)

4) Emotività e Relazioni

- Coltivare amicizie e relazioni è importante anche da casa! La rete può aiutare ad accorciare le distanze.
- se non hai una stanza tutta tua, cerca di ricavarti uno spazio privato giornaliero in una porzione di casa, almeno una volta al giorno, magari a rotazione con gli altri membri della tua famiglia, e usalo come più ti piace in totale libertà.
- Ricorda che in questa situazione di stress, spesso le liti o i conflitti possono essere amplificati rispetto alla normale quotidianità, è importante allenare la tolleranza e l'ascolto dell'altro, e una comunicazione efficace dei propri bisogni.

5) Aiuto

Di fronte alla paura, allo sconforto, alla perdita di allegria ci si può sentire sopraffatti. Se ti senti in difficoltà cerca aiuto, tutti ne abbiamo bisogno in questo momento difficile. Rivolgiti alle persone che ti sono vicine o allo sportello di ascolto psicologico della scuola che continua ad essere attivo on line.

'L'architettrice' di M. Mazzucco <https://www.ibs.it/architettrice-libro-melania-g-mazzucco/e/9788806209421>

'Io e te' di N. Ammaniti <https://www.ibs.it/io-te-libro-niccolo-ammaniti/e/9788806206802?inventoryId=52901097>

'Io non ho paura' di N. Ammaniti <https://www.ibs.it/io-non-ho-paura-libro-niccolo-ammaniti/e/9788806207694?inventoryId=53584331>

'Il Dio delle piccole cose' di A. Roy <https://www.ibs.it/dio-delle-piccole-cose-libro-arundhati-roy/e/9788850222605>

'I pesci non chiudono gli occhi' di E. De Luca <https://www.ibs.it/pesci-non-chiudono-occhi-libro-erri-de-luca/e/9788807881886?inventoryId=54220622>

'Dentro la mente di Bill Gates' miniserie Netflix

'Il nostro pianeta' miniserie Netflix

'Agora' di Alejandro Amenábar : nel Quinto secolo, Alessandria d'Egitto è lacerata da tensioni fra cristiani, ebrei e pagani. L'astronoma Ipazia critica il governo della sua città. Film storico biografico.

'Temple Grandin' di Mick Jackson: una donna affetta da autismo che ha rivoluzionato le pratiche per il trattamento degli animali negli allevamenti di bestiame. Basato su una storia vera.

'Generazione Marte' documentario Netflix: il documentario segue un gruppo di giovani che aspirano a diventare astronauti. Uno di loro un giorno potrebbe essere il primo a sbarcare su Marte.

'When they see us' Miniserie Netflix: Cinque adolescenti di Harlem vivono un incubo quando sono ingiustamente accusati di una brutale aggressione a Central Park. Basato su una storia vera. 🖨️

'Locke & Key' serie Netflix : Tre fratelli, dopo il macabro assassinio del padre, si trasferiscono nella loro casa ancestrale in Massachusetts, solo per scoprire che la casa ha chiavi magiche che danno loro una vasta gamma di poteri e abilità. Quello che non sanno, però, è che anche un demone vuole le chiavi e non si fermerà davanti a nulla per ottenerle.