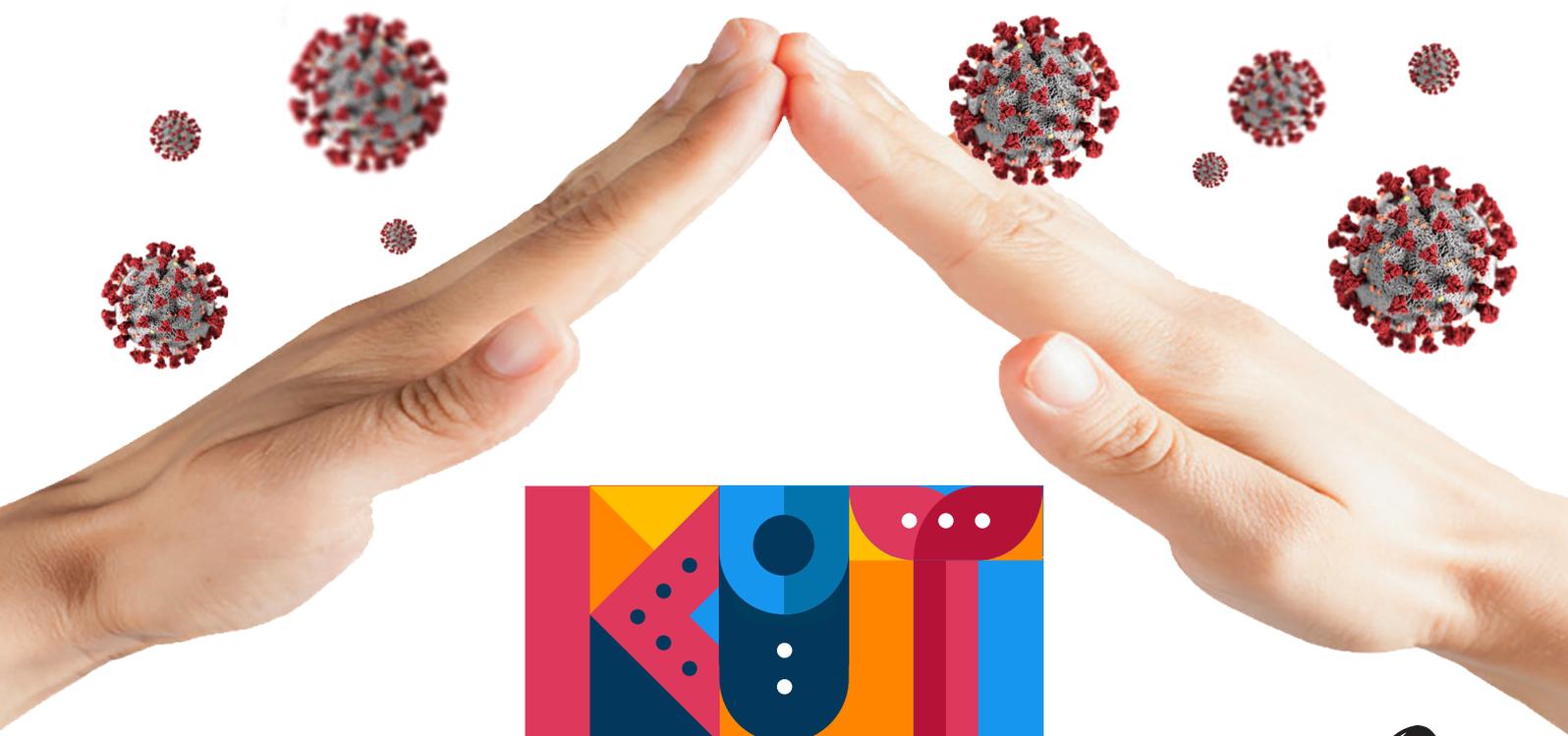


+++++++ EMERGENZA CORONAVIRUS ++++++

# #10 RESTO A CASA#



## #10 RESTO A CASA#

## #12 PROPOSTE!

UN KIT GRATUITO PER LA CITTADINANZA  
PER FRONTEGGIARE **DA CASA**  
L'EMERGENZA PSICO-SOCIALE DA CORONAVIRUS

ECCO I TEMI DEL KIT CHE TROVI SU [kit.retidicomunita.net](http://kit.retidicomunita.net)

Con il sostegno di

**FONDAZIONE**  
*Cariverona*



**xxiii** | **COMUNITÀ PAPA**  
**GIOVANNI XXIII**  
Cooperativa Sociale

# PRESENTAZIONE DEL KIT

Nella storia della Repubblica italiana è la prima volta che viene adottata una misura di restrizione e di isolamento di tale portata, che ha e avrà purtroppo grandi conseguenze non solo sull'economia del Paese, ma anche sulla vita sociale dei cittadini italiani.

Il nuovo scenario imposto a tutti dalle norme per contenere la diffusione del Coronavirus ha costretto a sospendere le attività in tutte le scuole, in tutti i servizi educativi e a interrompere le attività sportive, ludiche e i pomeriggi al parco. Le famiglie si sono ritrovate a dover stravolgere le proprie abitudini stando in casa per il bene di tutti e di ognuno.

E così da un giorno all'altro anche bambini e ragazzi trascorrono intere giornate lontano da amici, insegnanti, compagni di scuola e divertimenti all'aperto.

È normale sentirsi disorientati e sospesi in questo tempo che ancora è indefinito. Ma diventa fondamentale spendere questo "presente" al meglio, mantenendo vive le abituali routine, cogliendo l'opportunità di coltivare passioni e interessi comuni e rimanere in contatto con gli altri attraverso i social e i mezzi di comunicazione. Diventa indispensabile attivare le proprie risorse e aiutarci reciprocamente ad affrontare le criticità di questo momento, per scoprire e per cogliere insieme le opportunità che questo periodo può offrire.

Il progetto Reti di comunità e la sua equipe, in collaborazione con altri operatori e tecnici di vari settori (sport, ludoteche, biblioteche, media educator, professori universitari ecc.) mette in campo diversi materiali per supportare le famiglie in questa sfida, per scoprire e per cogliere insieme le opportunità che questo periodo può offrire.



## L'EQUIPE OPERATORI DEL PROGETTO RETI DI COMUNITÀ

L'Equipe è formata da Educatori, Counsellor e Pedagogisti, Psicologi e Psicoterapeuti:  
Monica Campagnolo, Ugo Ceron, Paola De Seta, Marco Maggi, Anna Martini, Eleonora Rebesan, Lucia Riceputi e Dario Soso si mettono al vostro servizio!



## # 12 PROPOSTE

La struttura del Kit è organizzata in 12 tematiche, che racchiudono alcuni argomenti specifici dell'emergenza psicosociale come la resilienza, la gestione dello stress e delle emozioni in situazioni di gravi calamità, le elaborazioni delle perdite e dei lutti e il supporto psico-educativo per chi si trova in disagio. Altre sezioni riguardano invece come aiutare le persone a vivere meglio il periodo di quarantena forzata all'interno delle proprie abitazioni. Se da una parte questa convivenza vincolata può essere un elemento di crescita, una possibilità di aumentare la coesione e i legami familiari, in altre situazioni può invece esasperare e peggiorare le interazioni dei rapporti interpersonali o condizioni di isolamento e di emarginazione. Ulteriori argomenti sono collegati invece alle aree di lavoro del progetto Reti di comunità: in particolare l'Area Comunità in quanto mira a sviluppare e a potenziare il coinvolgimento e la partecipazione delle risorse istituzionali, educative, sportive e associative del territorio e l'Area Famiglia nel rafforzamento delle funzioni genitoriali. Infine, si è ritenuto utile analizzare anche il complesso tema della comunicazione sui social e gli eventuali rischi di "infodemia" da disinformazione e il linguaggio ostile tra i vari utenti dei social network.

## #IO RESTO A CASA

### A GIOCARE IN FAMIGLIA#

In queste settimane l'emergenza Coronavirus ha rivoluzionato le abitudini delle famiglie e molti genitori hanno difficoltà a occupare il tempo dei bambini costretti a stare in casa. Uno spazio della giornata viene dedicato ai compiti, almeno per i bimbi in età scolare, ma le rimanenti ore si possono riempire con attività di svago. Il rischio grande è quello che queste giornate in casa diventino ore infinite davanti al tablet, al cellulare, alla Play Station o la Tv. Una possibilità invece è quella di riscoprire il gioco e la dimensione ludica della vita come uno spazio di gratuità e di piacere, che ci mette anche in contatto con noi stessi e con gli altri. Nel Kit saranno a disposizione materiali utili e belli, che offrono spunti educativi, risorse e proposte per aiutare i genitori a vivere un tempo costruttivo con i loro figli. Il progetto Reti di comunità e la sua équipe, in collaborazione con altri operatori e tecnici di vari settori (sport, ludoteche, biblioteche, media educator, professori universitari ecc.) mette in campo diversi materiali per supportare le famiglie in questa sfida, per scoprire e per cogliere insieme le opportunità che questo periodo può offrire.

## #IO RESTO A CASA

### A RAFFORZARE LA RESILIENZA#

La resilienza è la capacità di far fronte in maniera positiva a eventi difficili e traumatici. Di fronte alla crisi che stiamo vivendo con l'emergenza pandemica, l'obiettivo resiliente è quello di costruire un equilibrio nuovo e funzionale, nel saper trasformare una situazione che ci ha cambiato e sconvolto in modo inaspettato. In questa sezione verranno inseriti materiali teorici ma anche esercizi, giochi e video per rafforzare nelle persone (minori e adulti) le qualità e le risorse positive.

## #IO RESTO A CASA

### A MIGLIORARE I RAPPORTI FAMILIARI#

Nonostante l'emergenza e le difficoltà che tale situazione crea, possiamo trasformarla in un'opportunità per riscoprire se stessi e migliorare i nostri rapporti familiari. Per far questo si è pensato di inserire alcune attività che mirano alla valorizzazione individuale di ogni singolo membro e, allo stesso tempo, a trovare il modo giusto di "amalgamarsi" all'interno della propria famiglia.

## #IO RESTO A CASA

### A IMPARARE A GESTIRE I LITIGI#

Il litigio come evento in sé non è né positivo né negativo; piuttosto è un evento naturale che si ripete ciclicamente nella vita delle persone e in tutti i tipi di relazione. L'evento conflittuale assume una valenza positiva o negativa a seconda del modo in cui viene affrontato. Esso può essere un momento fisiologico rispetto a una fase di cambiamento del ciclo vitale di una famiglia, oppure un momento di crisi in una relazione di coppia o con i figli che prelude ad una crescita della relazione stessa. Certamente la convivenza forzata in queste settimane può in alcuni casi aumentare la litigiosità. Per questo motivo saranno predisposte alcune attività che permettono di migliorare le relazioni familiari, imparando a gestire il litigio e il conflitto come una risorsa.

## #IO RESTO A CASA

### A IMPARARE A GESTIRE STRESS E PAURE#

L'impatto più grosso dell'emergenza psicosociale dovuta al coronavirus è sicuramente il radicale cambiamento dello stile di vita quotidiano, dove ci viene chiesto paradossalmente di non fare una serie di attività e di restare a casa. Tutto questo ha delle conseguenze sul piano psicologico per le persone, a cominciare dal nostro rapporto con la paura. In questo contesto di incertezza e di preoccupazione, la paura può essere funzionale, perché si può trasformare in



attivazione e maggiore attenzione, per esempio per rispettare i protocolli di igiene, come lavarsi le mani e indossare i dispositivi di protezione individuale. I problemi possono però verificarsi in quelle persone che hanno maggiori difficoltà a gestire l'ansia, in cui questo stato può diventare disfunzionale. In questa sezione saranno messi a disposizione materiali per imparare a gestire in modo funzionale lo stress, le paure e comprendere gli effetti di una calamità.

## #10 RESTO A CASA

### A CONTINUARE IL CATECHISMO#

Il progetto Reti di comunità ha tra i suoi obiettivi la collaborazione con le varie agenzie del territorio. Una delle più significative è sicuramente quella parrocchiale, dove si svolgono attività educative-animative e di catechismo. Di fatto, molte parrocchie si sono già attivate per continuare le attività con l'utilizzo delle nuove tecnologie e raggiungere i minori e le loro famiglie direttamente a casa. Da parte dell'equipe del progetto Reti di comunità si è voluto svolgere un lavoro di supporto ai catechisti e animatori offrendo altri strumenti per continuare la loro opera pastorale. Nel kit si potranno trovare giochi, tracce laboratoriali e percorsi filmici.

## #10 RESTO A CASA

### A CAPIRE IL VALORE DELLO SPORT#

Lo sport occupa sicuramente un ruolo molto importante nella vita delle persone: grazie ad esso si fanno nuove amicizie, si sfogano le tensioni e la rabbia, "si cresce", si provano nuove sensazioni ed emozioni. Le misure adottate dall'emergenza del coronavirus hanno purtroppo interrotto tutte le attività sportive nei vari impianti e palestre ma anche le attività che si svolgevano nei contesti aperti come parchi, piste ciclabili ecc. Questa limitazione ha portato a ripensare il modo di svolgere le pratiche sportive all'interno dell'ambiente domestico. Inoltre si può scoprire e valorizzare lo sport attraverso i film, che racchiudono storie interessanti e intrise di profondi valori atletici, etici e solidali. Per far questo, attraverso anche il contributo di persone del settore, il kit offrirà materiale da visionare per far riflettere, emozionare e conoscere la grandezza dello sport e attività fisiche da svolgere a casa.

## #10 RESTO A CASA

### A UTILIZZARE IL TEMPO IN MODO COSTRUTTIVO#

A causa dell'emergenza sanitaria, la scelta più responsabile e doverosa per tutti è quella di rimanere a casa. Diverse persone nella giornata sono impegnate nello smart working, ma per chi ha molto tempo libero a disposizione può diventare l'occasione giusta per dedicarsi a sé stessi, pensare al proprio benessere, guardare serie tv e leggere dei libri, sistemare armadi, fare pulizia ecc. In questa sezione abbiamo pensato di inserire alcuni consigli utili e gratuiti per occupare al meglio la giornata.

## #10 RESTO A CASA

### A INFORMARMI IN MODO CORRETTO#

Nell'era globalizzata della conoscenza, dove i flussi di notizie si sviluppano soprattutto attraverso i media online e i social network, l'accessibilità alle informazioni costituisce una prerogativa indispensabile. Durante l'emergenza del coronavirus è avvenuto un sovraccarico di notizie vere, incerte e false che vengono diffuse dai giornali, tv, social, siti web, che continuamente informano sui dati dei contagiati e l'evoluzione dell'epidemia. Questa esasperata ed esagerata informazione, denominata, "infodemia", rischia in molti casi di creare confusione e incrementare ansia nella popolazione. Vagliare con accuratezza le fonti non è facile, perché è difficile orientarsi su un argomento così complesso e specialistico come i virus e soprattutto individuare le fonti affidabili. Per questo motivo cercheremo di selezionare fonti autorevoli, per indirizzare le persone a reperire notizie fondate e scientifiche, per aumentare la responsabilità di ogni cittadino digitale. Tutto questo si allinea alle raccomandazioni dell'OMS rivolta a tutti gli utilizzatori dei social media di condividere coscientemente, ed evitando di alimentare notizie false o anche solo dubbie.



## #IO RESTO A CASA

### A COMUNICARE IN MODO POSITIVO SUI SOCIAL#

Nel tempo di questa emergenza sanitaria vi è stata sicuramente la valorizzazione e rivalutazione del ruolo comunicativo e informativo dei social network, però comunicare richiede di avere alcune competenze e molta responsabilità. Infatti le interazioni comunicative in emergenza vedono, da un lato, l'impegno delle istituzioni nel tentativo di gestire l'emergenza, mentre dall'altra parte l'automatico coinvolgimento dei cittadini-utenti che si attivano a loro volta grazie ai social. I social possono avere una rilevanza positiva, ma può diventare un problema il modo di comunicare tra gli utenti. Le parole sono importanti, hanno un peso e un valore. Troppo spesso vengono utilizzate in modo improprio, impreciso, offensivo e inconsapevole delle conseguenze. Allora il kit offre alcuni strumenti per far riflettere sul modo di interagire online e comunicare rispettosamente e responsabilmente.

## #IO RESTO A CASA

### A ELABORARE LE PERDITE E IL LUTTO#

L'emergenza epidemiologica da Covid-19 ha prodotto, fin dalla sua comparsa, un numero consistente di perdite e lutti. Oltre al dramma e alla tragedia delle migliaia di morti, vi è inoltre la limitazione della presenza fisica all'interno delle abitazioni domestiche, che determina un'elaborazione del lutto in balia della solitudine e senza la possibilità di un rito funebre. Senza riti è difficile elaborare una perdita affettiva. Le tecnologie digitali rappresentano un'ancora di salvezza tanto inedita quanto significativa che permettono ad alcune persone di condividere il loro dolore. Oltre al tema della morte, vi sono pure tante perdite all'interno di questa pandemia sanitaria: quella lavorativa, economica, di sicurezza, di limitazione della libertà personale, di movimento, sociali, affettive e della privacy. L'impatto post traumatico di questo evento pandemico sicuramente si farà sentire in seguito. Questa sezione sarà costituita da materiale utile per aiutare le persone nell'elaborazione dei lutti e delle varie perdite.

## #IO RESTO A CASA

### A DARE E RICEVERE AIUTO CON IL SUPPORTO TECNOLOGICO#

In una situazione infelice come quella di oggi, i social, spesso accusati di favorire l'isolamento e l'emarginazione volontaria, rivendicano un ruolo di collante e unificatore sociale. Un esempio ne sono i nuovi hashtag promossi dal mondo dello spettacolo, dello sport o delle istituzioni (#iorestoacasa, #celafaremo, #andràtuttobene) oppure le dirette di personaggi famosi che suonano musica live e le iniziative di raccolta fondi. Al di là di queste iniziative di forte risonanza mediatica, si sono attivate e moltiplicate, in queste settimane, risorse importanti come il sostegno telefonico a distanza oppure anche l'auto mutuo aiuto tra parenti, conoscenti e amici per mezzo dei social. In questo periodo di isolamento forzato è importante condividere i vissuti che ci angosciano, ma nello stesso tempo farci attenti a chi è più emarginato. L'equipe del progetto Reti di Comunità si è messa a disposizione con un supporto telefonico mirato a contrastare l'ansia, l'angoscia e lo stress provocati da questa emergenza sanitaria. Inoltre verrà messo a disposizione un sussidio che spiega come e da chi ricevere aiuto all'interno del territorio e come promuovere iniziative di solidarietà a distanza per supportare chi si trova in maggior difficoltà a causa delle conseguenze della calamità. Izzatori dei social media di condividere coscientemente, ed evitando di alimentare notizie false o anche solo dubbie.



# #IO RESTO A CASA#



#IO RESTO A CASA  
A GIOCARE IN FAMIGLIA#

#IO RESTO A CASA  
A RAFFORZARE LA RESILIENZA#

#IO RESTO A CASA  
A MIGLIORARE I RAPPORTI FAMILIARI#

#IO RESTO A CASA  
A IMPARARE A GESTIRE I LITIGI#

#IO RESTO A CASA  
A IMPARARE A GESTIRE STRESS E PAURE#

#IO RESTO A CASA  
A CONTINUARE IL CATECHISMO#

#IO RESTO A CASA  
A CAPIRE IL VALORE DELLO SPORT#

#IO RESTO A CASA  
A UTILIZZARE IL TEMPO IN MODO COSTRUTTIVO#

#IO RESTO A CASA  
A INFORMARMI IN MODO CORRETTO#

#IO RESTO A CASA  
A COMUNICARE IN MODO POSITIVO SUI SOCIAL#

#IO RESTO A CASA  
A ELABORARE LE PERDITE E IL LUTTO#

#IO RESTO A CASA A DARE E RICEVERE AIUTO  
CON IL SUPPORTO TECNOLOGICO#

SCARICA DA: [kit.retidicomunita.net](http://kit.retidicomunita.net)



## CHI SIAMO



Promosso dalla **COMUNITÀ PAPA GIOVANNI XXIII soc coop arl**, il progetto **RETI DI COMUNITÀ** è realizzato da un'equipe di professionisti che lavorano in un'ottica di **prevenzione al disagio giovanile** in 13 comuni dell'ovest vicentino finanziato dalla Fondazione Cariverona e Comuni aderenti, in partner con Ulss8Berica.

Con il sostegno di



Per maggiori informazioni sulle nostre iniziative [iscrizioncorsi.progettoreti@apg23.org](mailto:iscrizioncorsi.progettoreti@apg23.org) e [f](#) pagina RETI di comunità