

Cosa succederà?
Lo scopriremo insieme.



So che c'è in giro questa influenza molto brutta, il Corona virus, e che la scuola è chiusa da qualche settimana.



A volte a casa mi annoio, mi piacerebbe andare al parco a giocare e a volte penso alle vacanze estive



A volte chiedo alla mamma ed ai nonni quando potrò tornare al parco, a scuola o cosa faremo quest'estate. Ma a volte gli altri non mi sanno dire quando.

Io vorrei sapere una data sul calendario da segnare, che mi dica quando la scuola riaprirà o quando andrò in vacanza.



Le date sono rassicuranti, e anche sapere cosa succederà.

E' una cosa che mi fa sentire meno la paura delle cose che devono succedere e che non conosco ancora



Ma nessuno sa leggere il futuro, cioè nessuno sa dirmi con matematica precisione che cosa succederà tra una settimana, un mese o quest'estate.

Quindi nemmeno la mamma, i nonni, il papà e gli adulti non sanno rispondere alle mie domande.

Quindi?

Cosa posso fare?



Posso pensare alle cose che posso controllare.

Ad esempio posso controllare le mie parole.

Posso controllare le mie azioni

Posso scegliere il gusto di gelato

Posso scegliere con quale gioco giocare finiti i compiti

Posso decidere quale materia studiare per prima.

Posso scegliere quale maglietta indossare.



Non posso controllare i comportamenti degli altri

Non posso controllare il tempo atmosferico

Non posso controllare le parole degli altri,

Non posso controllare per quanto tempo ci sarà il corona virus

Non posso controllare il futuro e le cose che non faccio io



Se sono triste o arrabbiato per questa cosa posso:

- Chiedere un abbraccio alle persone a cui voglio bene
- Spingere le braccia contro il muro o saltare.
- Chiedere un thé caldo o un bicchiere d'acqua
- Disegnare o colorare o leggere
- Correre sul posto o camminare per la stanza.
- Andare in cortile e far rimbalzare una palla
- Contare fino a 30
- Respirare con la pancia
- Parlarne con un adulto



Se ho paura, posso parlarne con un adulto e dirgli che ho paura perché non so cosa succederà.

Insieme possiamo fare una delle cose scritte, o magari posso inventare io qualche cosa bella da fare insieme!

Così starò bene e scoprirà con le persone a cui voglio bene, cosa ci succederà insieme!

