

DISTANTI MA UNITI UN VADEMECUM PER AFFRONTARE INSIEME IL TEMPO DEL COVID-19

*Questo Vademecum è stato pensato,
realizzato e curato dall'Equipe del*



info@criaf.it - www.criaf.it

**VADEMECUM
PER RAGAZZI**

COSA E' IL VADEMECUM PER RAGAZZI



E' una **guida rivolta a tutti i ragazzi** che nasce dall'esperienza diretta di ascolto nella situazione di emergenza sanitaria Covid-19 che ci sta coinvolgendo. Nel vademecum sono raccolte alcune **strategie e linee guida che possono aiutare ad affrontare al meglio questo tempo incerto e sconosciuto** che porta con sé confusione, timori e disorientamento.

Turtle Ready è la protagonista della guida: è qui per accompagnarti e suggerirti alcune semplici strategie da utilizzare per vivere al meglio e reagire alle eventuali difficoltà di questo momento inaspettato.

Un ringraziamento particolare è rivolto quindi a tutti i ragazzi, genitori e insegnanti incontrati che hanno condiviso con noi le loro esperienze, arricchendo la nostra conoscenza e permettendo così la costruzione di questo vademecum.

Mantenere
le amicizie

La
motivazione
a scuola

Riorganizzare
la propria
vita e
affrontare la
noia

Ascoltare le
nostre
emozioni

Gestire
agitazione
e panico

Il mondo
virtuale

... E una volta
fuori?



Sei pronta/o?
Affrontiamo
assieme questo
momento!

Mantenere le amicizie ai tempi del Coronavirus

Da quando sono a casa per colpa del Coronavirus ho completamente perso ogni tipo di contatto con i miei amici.. Non so nemmeno se loro mi pensano o si ricordano di quando uscivamo o giocavamo assieme! Mi manca un sacco ridere, scherzare e passare il mio tempo con loro..



Cosa potremmo fare per sentirli
più vicino nonostante
l'impossibilità di vedersi
fisicamente e di stare con loro?



Ciao sono TURTLE READY e di seguito
proverò a darti alcuni consigli semplici e
pratici per affrontare al meglio il tema
delle amicizie in questi tempi.

1. RITROVARSI IN VIDEOCHIAMATE DI GRUPPO

Ogni settimana potresti **organizzare una videochiamata di gruppo** di 30 minuti circa dove poter rivedere tutti i tuoi compagni e poter parlare con loro di diversi argomenti e tenervi compagnia. Per qualcuno potrebbe anche essere un modo per **sentirsi maggiormente coinvolto e meno solo**.

Ricorda che prima di fare la videochiamata è necessario chiedere il permesso ai tuoi genitori, in modo che sappiano che sei connesso con i tuoi amici. Inoltre ricordati di inserire nel gruppo solo chi conosci realmente.



COMBATTIAMO LA SOLITUDINE

IMPORTANTE: non dimenticare che **alcuni ragazzi** in questo periodo hanno entrambi i genitori che lavorano e **passano tanto tempo da soli**, oppure non sono così estroversi da proporsi nella loro classe per avere contatti tramite social o chat. **Perché non provare a dare il nostro contributo in questo momento difficile per tutti?**

Se fossimo noi al loro posto come ci sentiremmo? Avremmo piacere a sentire un amica/o vicino?

2. SFIDARSI CON DEI VIDEOCHALLENGE

Nei giorni e negli orari in cui di solito uscivi con gli amici potresti **organizzare dei *Videochallenge* e sfidare i tuoi amici** in alcuni giochetti di abilità. Ad esempio:

- Sfida a chi fa più palleggi consecutivi con i piedi o con le mani con una palla (da tennis, pallavolo, calcio, basket)
- Sfida al numero di canestri realizzati in un cestino, nello zaino di scuola, in un astuccio...
- Sfida a chi abbatte più contenitori di latte con un rotolo di carta igienica ad una distanza di 5 metri
- Sfida a chi fa più goal nella cuccia del cane, sotto il tavolo, sotto una sedia
- Sfida al lancio della bottiglietta di acqua con l'obiettivo di farla cadere in piedi



CONSIGLI UTILI:

Ricorda che genitori o fratelli maggiori possono esserti di aiuto per affiancarti o filmarti. Chiedi sempre ai tuoi genitori il permesso di poter caricare foto e video su *whats'app*.



Potresti **organizzare anche dei *Pizza Party virtuali*** e chiedere a chi vuole di preparare una pizza, assegnandole il nome di un personaggio famoso e spiegando il perché e poi inviare la foto entro l'orario stabilito. Non sarà come trovarsi in pizzeria, ma almeno avrete la possibilità di divertirvi, passare un momento piacevole e vedere l'originalità delle pizze create.

Essere motivati verso la scuola ai tempi del Coronavirus

Da quando siamo a casa per colpa del Coronavirus non riusciamo più a concentrarci per fare i compiti e per studiare.. Proviamo solo grande disinteresse per la scuola, che tanto alla fine manco ci andiamo e poi ci faranno promossi comunque!



I nostri genitori rompono perché dicono dovremmo impegnarci di più visto che è un'occasione per dimostrarci più maturi.. Cosa potremmo fare per avere più voglia e più concentrazione?



Ciao sono TURTLE READY e di seguito proverò a darvi alcuni consigli semplici e pratici per affrontare al meglio le novità che la scuola a distanza ha portato.

1. PIANIFICA LA TUA SETTIMANA E METTITI DEGLI ORARI

Ogni domenica prenditi 30 minuti di tempo per **pianificare la tua prossima settimana**. Crea una tabella come quella sotto e ricorda di inserire tutti gli appuntamenti scolastici (videolezioni, materie, interrogazioni, compiti, ricerche..), ma anche le attività extra-scuola (giocare col pc, videochiamate con amici, giocare col cane, videogiochi, tv, letture..), i pasti e le pause. E' **importante fissare l'ora di inizio e l'ora di fine** di ogni attività in modo che tu possa rispettarle, soprattutto alla sera, per evitare di andare a dormire troppo tardi.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
8,00							
9,00							
10,00							
11,00							
12,00							
13,00							
14,00							
15,00							
16,00							
17,00							
18,00							
19,00							
20,00							
21,00							
22,00							

Ricorda che non è cambiato nulla delle regole della scuola rispetto a prima, **hai solo la fortuna di:**

- Fare lezione senza uscire di casa
- Condividere diversi momenti con i tuoi compagni ed i prof. tramite monitor
- Alzarti qualche minuto più tardi la mattina visto che non devi essere accompagnato a scuola

Per questo è **UTILE:**

- Definire una stanza che in questo periodo diventa la tua «nuova» aula dove nessuno possa disturbarti durante le lezioni e dove tu possa avere tutto il materiale scolastico a disposizione
- Rispettare gli orari delle lezioni
- Alzarsi per tempo alla mattina e prepararsi come se andassi a scuola

2. PARTECIPA ATTIVAMENTE ALLE VIDEOLEZIONI

Trovati una stanza che diventi la tua nuova aula, mettiti comodo e prepara vicino a te il materiale di cui hai bisogno. Puoi anche utilizzare le cuffiette per seguire la lezione, questa sì che è una «figata»!

Tieni a mente che:

- è cambiata la modalità ma non la qualità delle lezioni: anche in una «classe virtuale» devi sempre rispettare le regole di comportamento facendo domande se non capisci, rispettando il turno di parola...
- puoi chiedere alla prof se è possibile registrare l'audio della lezioni così puoi riascoltarlo quando vuoi.
- Quando avanza del tempo prova a proporre ai prof dei momenti di discussione rispetto a temi vari.



RICORDA: la scuola a distanza non intende solo insegnare, ma vuole anche essere a tua disposizione per affrontare assieme questo momento difficile. Se ti senti in difficoltà o percepisci paure/agitazione puoi sempre chiedere in privato ai tuoi professori, sicuramente sapranno supportarti o darti il giusto aiuto.

3. STUDIA CON UN AMICO

Tanti ragazzi dicono di essere in difficoltà con lo studio. **Perché non fare un tentativo con lo studio di coppia?**



Prova ad organizzare dei momenti in cui poterti sentire e confrontarti con un compagno di classe: per telefono o in videochiamata puoi condividere dubbi e incertezze rispetto ai contenuti delle materie oppure puoi ripetere la lezione e simulare una vera e propria interrogazione. E' interessante anche poter condividere con l'altro qualche strategie di studio che di solito utilizzi: sottolineare, schematizzare, fare mappe concettuali..

4. NON ABBASSARE LA GUARDIA

Passando meno tempo “reale” a scuola e con le giornate più lunghe e soleggiate è possibile avere meno motivazione a studiare ... Tanto a quanto pare l’anno è salvo lo stesso!

ATTENZIONE! Quello che non studi ora dovrai recuperarlo il prossimo anno scolastico, magari con maggiore fatica e con più tempo da dedicare allo studio...

Un piccolo sforzo oggi potrebbe aiutarti molto domani!!



Tu cosa vuoi fare: la cicala o la formica?

La cicala e la formica

Jean de La Fontaine

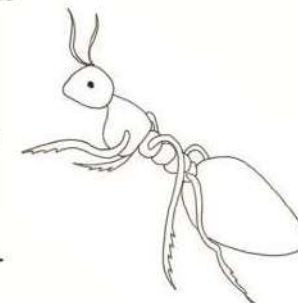
Traduzione dal francese di Emilio De Marchi (XIX secolo)

La Cicala che imprudente
tutto estate al sol cantò,
provveduta di niente
nell'inverno si trovò,
senza più un granello e senza
una mosca in la credenza.

Affamata e piagnolosa
va a cercar della Formica
e le chiede qualche cosa,
qualche cosa in cortesia,
per poter fino alla prossima
primavera tirar via:
promettendo per l'agosto,
in coscienza d'animale,
interessi e capitale.

La Formica che ha il difetto
di prestar malvolentieri,
le domanda chiaro e netto:

- Che hai tu fatto fino a ieri?
 - Cara amica, a dire il giusto non ho fatto che cantare tutto il tempo. - Brava ho gusto:
- balla adesso, se ti pare.

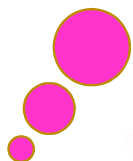


Riorganizzare la propria vita ed affrontare la noia

Da quando siamo a casa per colpa del Coronavirus la nostra vita è cambiata completamente! Siamo spesso annoiati e le giornate sembrano tutte uguali e ripetitive... insomma è una noia infernale! Quasi quasi mi mancano i 1000 impegni e il non avere mai tempo per riposare..



Cosa potremmo fare per annoiarci di meno e riempire le nostre giornate evitando che siano tutte uguali e ripetitive?



Ciao sono TURTLE READY e di seguito proverò a darvi alcuni consigli semplici e pratici per annoiarvi il meno possibile.

1. DAI UN RITMO ALLE TUE GIORNATE



Prova a dare un ritmo alle tue giornate, prima erano scandite in modo preciso, ora puoi essere tu a dare il tuo ritmo.

- 1) Alla mattina alzati e preparati come se dovessi andare a scuola: punta la sveglia sempre allo stesso orario, via il pigiama, indossa jeans e felpa preferiti, un’acconciatura particolare, una buona colazione e pronti a iniziare la giornata di scuola.
- 2) Al pomeriggio è tempo di organizzare e pianificare il tuo tempo “libero”. Eccoti alcune proposte:

Studio e compiti. Scegli l’orario più comodo per dedicarti con tranquillità

Cucina qualcosa o crea un tutorial

Datti un appuntamento (virtuale) con amici

Resta allenato con esercizi fisici o tieni il tempo facendo prove con lo strumento

Impara qualcosa di nuovo (lingua o strumento)

Metti in ordine le tue cose, ti aiuterà ad essere più organizzato

Spegni pc e tablet e libera la fantasia: disegna, crea, scrivi

Pianifica le tue prossime vacanze

Trova il tempo del relax

Leggi un libro



2. PENSA AL PRESENTE

Se continui a pensare a quello che ti manca e che momentaneamente non puoi avere potresti perdere di vista l'occasione di utilizzare il tempo che hai a disposizione oggi. **Il tempo non è perso ma ritrovato, approfittante per fare ciò che hai sempre rimandato perché "non avevi mai tempo per farlo"..**



3. RIFLETTI SUL TUO COMPORTAMENTO E DATTI UN LIKE!

Restare a casa senza vedere parenti, amici e compagni di squadra può essere molto difficile e faticoso, ma **mettendo in atto questo comportamento tu svolgi un ruolo davvero importante!!** Infatti sembrerà banale ma stando a casa:

- ti proteggi e proteggi la tua famiglia
- proteggi anche le famiglie dei tuoi compagni e di tutte le persone fragili (gli anziani, i malati, ...)
- stai rispettando le regole e quello che ti stanno chiedendo i medici e il personale ospedaliero affinché possano fare al meglio il proprio lavoro
- Stai contribuendo a fermare il contagio
- Stai adottando un comportamento responsabile e ti stai dimostrando una persona matura!
- Stai dando un futuro migliore a te stesso ed a tutte le persone a cui vuoi bene!
- Un domani, quando tutto sarà passato, sarai orgoglioso di aver contribuito anche tu alla rinascita dell'Italia



Ascoltare le proprie emozioni ai tempi del Coronavirus

Da quando si è sviluppato il Coronavirus sono molto pensierosa e sto provando diverse emozioni, a volte molto forti..

«mi chiedo quando finirà.. Ormai sono rassegnato»

«mi mancano tanto i miei amici»

«sono molto preoccupato quando i miei genitori vanno a lavoro»

«non sopporto di restare chiuso in casa»



Cosa potremmo fare per non essere troppo preoccupati ed affrontare al meglio le diverse emozioni che stiamo provando?



Ciao sono TURTLE READY. Quando si affrontano delle esperienze è normale provare diverse emozioni, soprattutto oggi che siamo di fronte ad una situazione nuova e incerta è possibile sperimentare diversi pensieri, stati d'animo e domande.. Di seguito proverò a darvi alcuni consigli per affrontare al meglio le vostre preoccupazioni ed emozioni.



1. RICONOSCERE ED ACCETTARE LE PROPRIE EMOZIONI

In ogni momento della nostra vita proviamo diverse emozioni. Tutte le sensazioni, stati d'animo e pensieri, che proviamo in questo momento, sono in parte condizionate proprio dalla novità e dall'incertezza della situazione in cui ci troviamo e possono essere più intense perché non abbiamo la possibilità di uscire di casa e di avere altre distrazioni.

A volte sono le stesse che provano anche le persone vicine a noi (genitori e compagni), a volte sono diverse.

Non è sempre facile dare il nome giusto a quello che percepiamo, è importante però mettersi in ascolto di noi stessi e accogliere quello che stiamo provando: rabbia, paura, confusione, sospensione, tristezza, ...

Le nostre emozioni, infatti, possono esserci di aiuto. Cosa succederebbe se non sentissimo dispiacere per un compagno che soffre? Se non ci sentissimo un po' agitati per il compito in classe? O se non ci sentissimo un po' preoccupati nell'attraversare una strada trafficata?



Ricorda che in questa situazione di emergenza le nostre emozioni ci proteggono e ci fanno adottare comportamenti responsabili, vigili e corretti.

2. CONDIVIDERE E LIBERARE LE EMOZIONI

Ti sei accorto che a volte è sufficiente parlare con un amico, un genitore o un parente per sentirsi più sollevati?

Questo perché parlare di ciò che si prova ci aiuta a mettere ordine nei pensieri, dare un nome alle sensazioni e liberarsi di stati d'animo negativi. Quindi ricordati che parlare con qualcuno può esserti di grande aiuto!



3. “DOSARE” LE EMOZIONI

Proprio come in una ricetta di cucina ogni emozione deve essere presente ma nella giusta misura. Può capitare che una di loro prenda il sopravvento sulle altre facendosi sentire con forza, soprattutto in questi giorni in cui ci si può sentire più agitati o più tristi del solito.

In queste situazioni **può essere molto utile distrarsi con qualcosa che ti piace fare.**

Tu di solito cosa fai per sentirti meglio?

Ricordati che, soprattutto in questo momento, è normale sentirsi un po' giù di morale o spaventati. Tuttavia, se ti accorgi che non riesci a “tenere a bada” le sensazioni spiacevoli, forse potresti aver bisogno dell'aiuto di qualcuno, non aspettare a rivolgerti ad un adulto.

Gestire agitazione e panico ai tempi del Coronavirus

Da quando sono a casa per colpa del Coronavirus ogni giorno sento le sirene delle ambulanze e le notizie del telegiornale e questo mi agita moltissimo, ho molta paura, comincio a sudare e mi vengono brutti pensieri..



Cosa potremmo fare per non provare
troppa paura, per non perdere il
controllo e non andare in
confusione?



Ciao sono TURTLE READY. Purtroppo, in
questo periodo difficile può capitare a
tutti di provare esperienze simili. Di
seguito proverò a darvi alcuni
suggerimenti che possono tornarvi utili
per affrontare al meglio queste
situazioni.. Riesci a trovare altre idee?

1. CERCA DISTRAZIONI

Più ti concentri sui pensieri negativi, più intense sono le emozioni che li accompagnano. Ti è capitato di avere un dolore da qualche parte ma “dimenticarti” di sentirlo? Il dolore non è scomparso, semplicemente gli hai prestato meno attenzione. Questo è ciò che puoi provare a fare quando ti senti molto agitato/preoccupato, **concentrandoti su qualche attività che ti piace o che ti rilassa.**

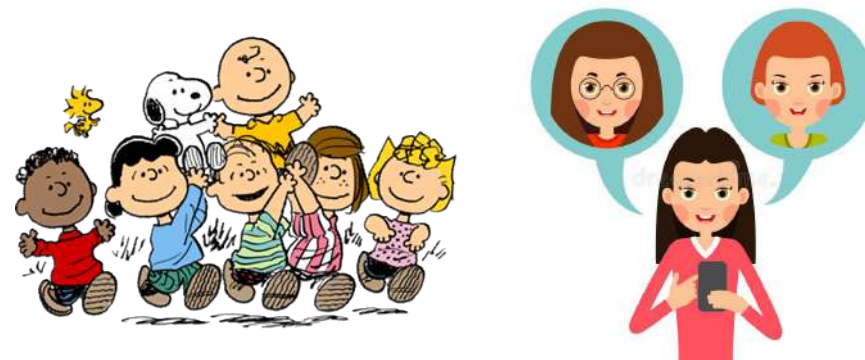


2. PENSA POSITIVO

Alle volte pensando ai genitori che vanno a lavorare, ai nonni che sono anziani, ci preoccupiamo molto per la loro salute. Anziché pensare a quello che potrebbe succedere, **prova a concentrarti su quello che sta succedendo cercando gli aspetti positivi**, ad esempio che in casa siamo al sicuro, che ci sono persone esperte che si stanno prendendo cura delle persone malate e delle persone che lavorano, che tante persone stanno guarendo e che questa situazione avrà certamente una fine.

3. NON STARE SOLO

Non stare solo, se ne hai la possibilità **cerca la vicinanza dei tuoi familiari o chiama qualcuno con cui parlare, non nascondere la tua paura.**



4. NON CERCARE TROPPE NEWS

Non passare la giornata ad informarti sulla situazione di emergenza, basta essere aggiornati una volta al giorno.

Ricorda che le informazioni che riceviamo non sempre sono tutte attendibili, anzi le Fake news sono sempre in agguato ...

Chiediti sempre qual è la fonte e se qualcosa non ti è chiaro o hai bisogno di chiarimenti rivolgiti ad un adulto.

5. CERCA LE TUE SOLUZIONI VINCENTI

Pensa ad altre situazioni in cui ti sei sentito molto agitato (ad esempio durante un'interrogazione, una gara, un saggio, ...), quali strategie hai usato per affrontarle?



6. TROVA UN "POSTO SICURO"

Cerca tra i tuoi ricordi un momento in cui ti sei sentito molto bene e sereno, quando sei molto preoccupato prova a rifugiarti con la mente in quel posto rassicurante, un tuo "Posto Sicuro".

Ricorda che puoi sempre **CHIEDERE AIUTO.**

Se ti accorgi che la paura è troppo intensa e continuativa e che per questo non dormi bene la notte, non hai voglia di mangiare, non riesci a concentrarti sullo studio e le tue attività, potresti aver bisogno dell'aiuto di un adulto, quindi parlane subito con qualcuno senza aspettare.



La vita in famiglia ai tempi del Coronavirus

Da quando siamo a casa per colpa del
Coronavirus mio fratello mi sta sempre
appiccicato, i miei genitori continuano a
tartassarmi su cosa devo fare e mi
controllano in continuazione, non ce la faccio
più!!!



Cosa potremmo fare per adeguarci al meglio a questa nuova ed inaspettata vita familiare?



Ciao sono TURTLE READY. La quarantena ci ha costretto a una convivenza continuativa chiedendo una nuova riorganizzazione familiare. A qualcuno questa situazione può sembrare molto stretta, ma forse è possibile trovare anche degli aspetti. Proviamo ad elencarli di seguito!

1. TROVA LA TUA PRIVACY

Dal momento che siamo tutti in casa sembra difficile trovare un posto dove starsene un po' da soli e parlare con gli amici in libertà, dove poter chattare con i compagni di squadra o guardare la propria serie tv preferita.

Cerca di capire ciò di cui hai bisogno (una stanza libera per studiare? Il silenzio per fare i tuoi compiti? Una porta chiusa dietro la quale sentire gli amici? Un pc libero a una certa ora del giorno? Che tuo fratello non ti disturbi ogni minuto del giorno?) e parlarne con i tuoi genitori per trovare un compromesso e un'organizzazione che sia funzionale per tutti ...



Probabilmente anche i tuoi genitori hanno bisogno del loro spazio per lavorare o fare le loro attività.



2. PRENDITI IL TUO RUOLO

Adesso che c'è più tempo a disposizione potresti ricevere più richieste dai tuoi genitori di “renderti utile” e questa potrebbe diventare **un'occasione per te per occuparti maggiormente delle tue cose e sentirti più indipendente.**

Cosa ti piacerebbe fare? Ecco qualche suggerimento:

- tenere in ordine e sistemare la tua stanza come più ti piace,
- aiutare i genitori a fare qualche lavoro in casa,
- assumerti la responsabilità del tuo animale domestico
- Occuparti del giardino, coltivare una piantina
- Essere il tecnico informatico di casa e gestire tutti gli strumenti



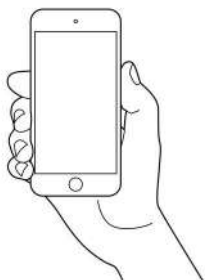
3. PIU' TEMPO INSIEME ... SOLO UNO SVANTAGGIO?

Per molti ragazzi questa situazione è l'occasione di stare più tempo con i familiari, in quanto nella routine “normale” li vedevano poco a causa dei molti impegni e delle varie attività.

La nuova routine ci dà **l'occasione di avere più tempo da trascorrere insieme**, fare dei giochi, guardare il telegiornale, cucinare insieme, farsi insegnare qualcosa, sfidarsi ai videogiochi.

Gestire il mondo virtuale e l'uso di internet ai tempi del Coronavirus

Da quando siamo a casa per colpa del Coronavirus siamo sempre appiccicati agli strumenti tecnologici: la mattina computer e cellulare, pomeriggio cellulare e computer, la sera videogiochi e tablet prima di dormire.. In pratica viviamo esclusivamente nel mondo virtuale!



**Cosa potremmo fare per non
esagerare ed evitare di fare cavolate
o di causare danni a qualcuno anche
a distanza?**



**Ciao sono TURTLE READY e di seguito
proverò a darvi alcuni consigli semplici e
pratici per utilizzare al meglio internet
evitando di causare danni a voi stessi e
agli altri.**

1. RISPETTATI E RISPETTA GLI ALTRI

Prima di postare qualsiasi cosa (che sia legata a scuola, amici, sport o tempo libero), prima di taggare qualcuno, prima di inviare un messaggio o chattare con qualcuno rifletti bene e prova a farti questo piccolo esame di coscienza seguendo questo schema:

«PRIMA DI POSTARE/TAGGARE/CHATTARE P.E.N.S.A. A CIO' CHE STAI FACENDO»

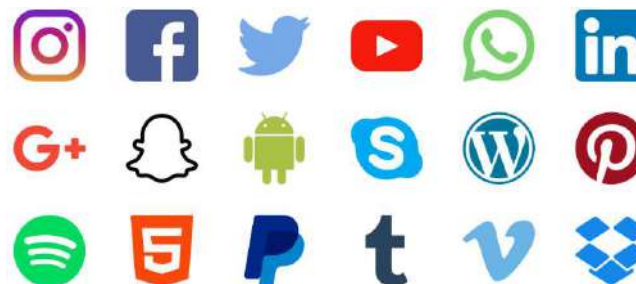
P = è **Positivo**?

E = è **Educativo**?

N = è **Necessario**?

S = è **Sincero**?

A = è **di Aiuto**?



RICORDA:

Non pensare solo a te stesso, ma prova ad immedesimarti nella persona che dovrebbe ricevere ciò che hai postato e rispondi a queste 5 domande..

2. COMUNICA IN MANIERA CORRETTA

Al giorno d'oggi comunicare online equivale a comunicare dal vivo, per cui prima di dire qualsiasi cosa prova a leggere i punti descritti di seguito: ti aiuteranno ad evitare di incappare in errori, incomprensioni o offese reciproche.

parole
ostili

Il Manifesto della comunicazione non ostile

1. Virtuale è reale

Dico o scrivo in rete solo cose che ho il coraggio di dire di persona.

2. Si è ciò che si comunica

Le parole che scelgo raccontano la persona che sono: mi rappresentano.

3. Le parole danno forma al pensiero

Mi prendo tutto il tempo necessario a esprimere al meglio quel che penso.

4. Prima di parlare bisogna ascoltare

Nessuno ha sempre ragione, neanche io. Ascolto con onestà e apertura.

5. Le parole sono un ponte

Scelgo le parole per comprendere, farmi capire, avvicinarmi agli altri.

6. Le parole hanno conseguenze

So che ogni mia parola può avere conseguenze, piccole o grandi.

7. Condividere è una responsabilità

Condivido testi e immagini solo dopo averli letti, valutati, compresi.

8. Le idee si possono discutere. Le persone si devono rispettare

Non trasformo chi sostiene opinioni che non condivido in un nemico da annientare.

9. Gli insulti non sono argomenti

Non accetto insulti e aggressività, nemmeno a favore della mia tesi.

10. Anche il silenzio comunica

Quando la scelta migliore è tacere, taccio.

RICORDA:

Anche dietro lo schermo di un computer, un tablet o un cellulare **siamo sempre noi**: per cui sii sempre sincero e onesto con gli altri.

Ricorda inoltre che i **sentimenti attraversano anche lo schermo**: anche se non è possibile vedere la reazione degli altri alle tue frasi o battute sappi che le prese in giro, le offese, gli insulti fanno sempre molto «male» a chi li riceve.

3. CONTRASTA I RISCHI DELLA RETE: #NOCYBERBULLING

Quando si naviga in internet o si utilizzano le nuove tecnologie capita sempre di assistere o subire situazioni poco piacevoli.

C'è chi sfrutta internet, i social, le chat per insultare/offendere/aggredire anche a distanza: questi si chiamano cyber-bulli ed è compito di tutti noi fermarli. Cosa fare e come comportarsi?

- **CHI SUBISCE** si rivolga ad un amico o ad un adulto di fiducia per chiedere una mano per affrontare al meglio la situazione
#esistesempreunasoluzione
- **CHI ASSISTE** a questo fenomeno supporti la vittima facendole capire che non è sola e contrasti il cyber-bullo facendolo riflettere sul suo comportamento e sulle conseguenze *#contrastailcyberbullismo*
- **CHI FA IL CYBER-BULLO** si ricordi che il divertimento deve essere reciproco: se chi insulto non ride allora forse sto sbagliando atteggiamento e rischio solo di farmi odiare ed alla lunga non avere più amici.. *#usatestaperbene*



“STOP, BLOCK, TELL”

- **STOP**: Fermati a riflettere prima di pubblicare qualcosa online. Pensa a come ti sentiresti se fossi al suo posto.
- **BLOCK**: Se sei una vittima, blocca e denuncia.
- **TELL**: Se qualcosa non va segnalalo a un genitore, insegnante o adulto.

(Luke Culhane, 13 anni)

4. EVVIVA I VIDEOGIOCHI MA SENZA ESAGERARE!

Diciamolo subito: **giocare ai videogiochi è strabello**, è un passatempo spassosissimo.

Inoltre possiamo ritrovarci con gli amici a giocare in squadra assieme ed a parlare per ore e ore con le cuffiette.

Ma... ebbene sì, c'è qualche controindicazione. Infatti **se ci giochi tanto i rischi non sono pochi**: ti distacchi dalla realtà confondendola con il mondo virtuale, i tuoi occhi e la tua testa si stancano facilmente, diventi più aggressivo con genitori fratelli e amici, non hai più voglia di fare altro. Ecco alcuni consigli utili per quando giochi:

- Concorda gli orari di gioco coi tuoi genitori
- Non giocare più di un'ora consecutiva e non giocare più di 2 ore al giorno
- Mettiti un timer ed impostalo 10 minuti prima della fine in modo che quando suona tu possa salvare la partita e predisporti per spegnere la *console*
- Gioca in un luogo con luce naturale in modo che i tuoi occhi si sforzino di meno
- Non giocare sempre agli stessi videogiochi, alternali!
- Controlla sempre che quel videogioco sia per ragazzi della tua età
- Chatta solo con chi conosci realmente e non con persone a caso
- Ricorda sempre che il videogioco NON corrisponde alla realtà ma è tutta una finzione
- Evita di giocare solo a videogiochi che riguardano una stessa tematica (guerra, lotta)



E una volta fuori??

Non avremmo mai pensato di arrivare al punto di rimpiangere la scuola.. E poi è incredibile pensare a quante cose facevamo prima e che ora non possiamo momentaneamente fare..

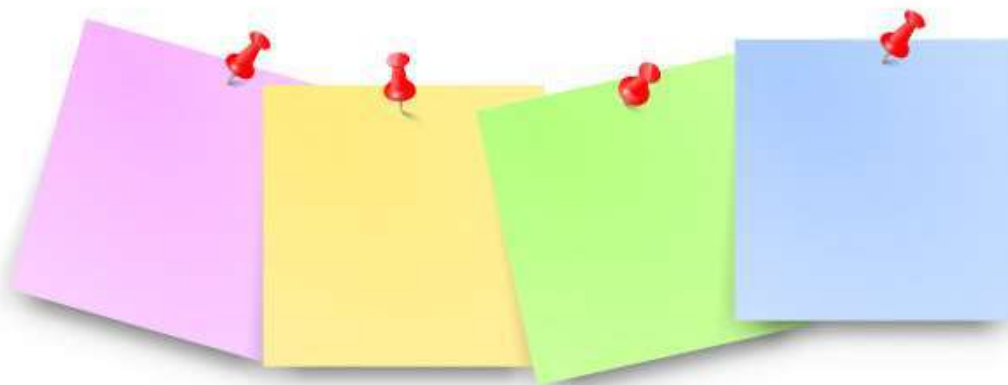


**Questo periodo così particolare che stiamo vivendo porta a molti riflessioni: quali sono le cose importanti per ciascuno, rendersi conto di cosa ci manchi realmente, apprezzare maggiormente le piccole cose.
E tu cosa pensi?**



Cosa desideri fare più di ogni altra cosa, una volta che ne avrai la possibilità?

Quali abitudini o esperienze ti piacerebbe conservare di questo momento, una volta concluso?



Siamo arrivati al termine dei nostri suggerimenti, speriamo ti siano stati di aiuto.

Se anche tu, da solo o assieme alla tua classe, vuoi condividere un pensiero, un suggerimento, un disegno o altro da pubblicare sul nostro sito, "*distanti ma vicini*" possiamo costruire qualcosa di importante insieme. Puoi inviare il tuo lavoro ad info@criaf.it e dare il tuo contributo alla raccolta di pensieri e riflessioni di ragazzi come te ai tempi del Coronavirus.

Ti ringraziamo per l'attenzione.

Per dubbi, curiosità o necessità di supporto, contattaci.

www.criaf.it – info@criaf.it – tel. 030/9937736 – cell. 335/5213086



Equipe  Centro di Riabilitazione
Infanzia
Adolescenza
Famiglia

