

# Tornare a scuola dopo il Covid: proposte di supporto per insegnanti e alunni

*in collaborazione con la U.O.C. di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza della Fondazione IRCCS Cà Granda Ospedale Maggiore Policlinico e l'Associazione EMDR*



FONDAZIONE IRCCS CA' GRANDA  
OSPEDALE MAGGIORE POLICLINICO

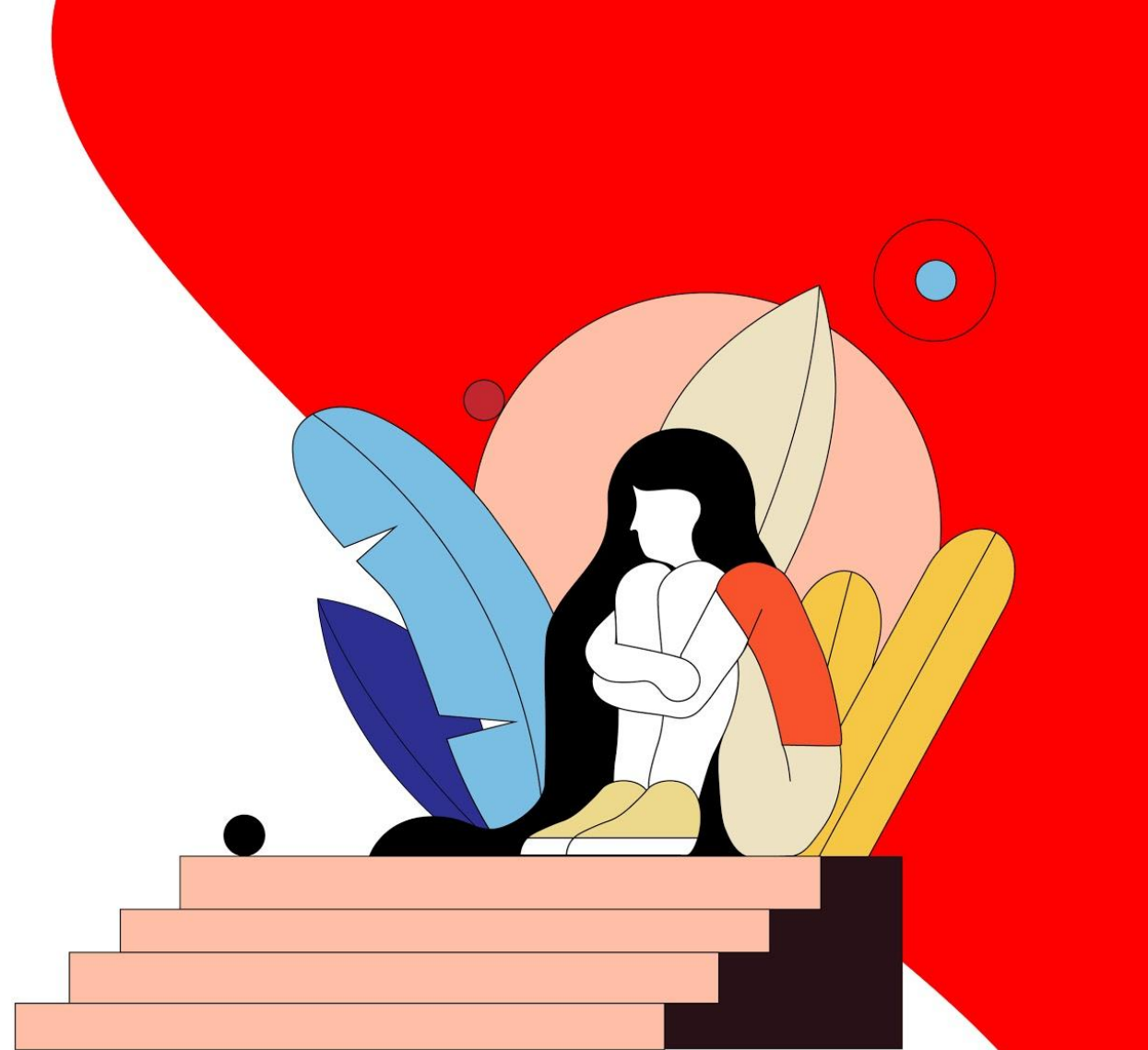


# Covid 19

Come ri-accogliere  
gli insegnanti per  
ri-accogliere gli alunni  
aiutandoli a ri-significare  
l'esperienza vissuta.

**Silvia Russo**

psicologa-psicoterapeuta



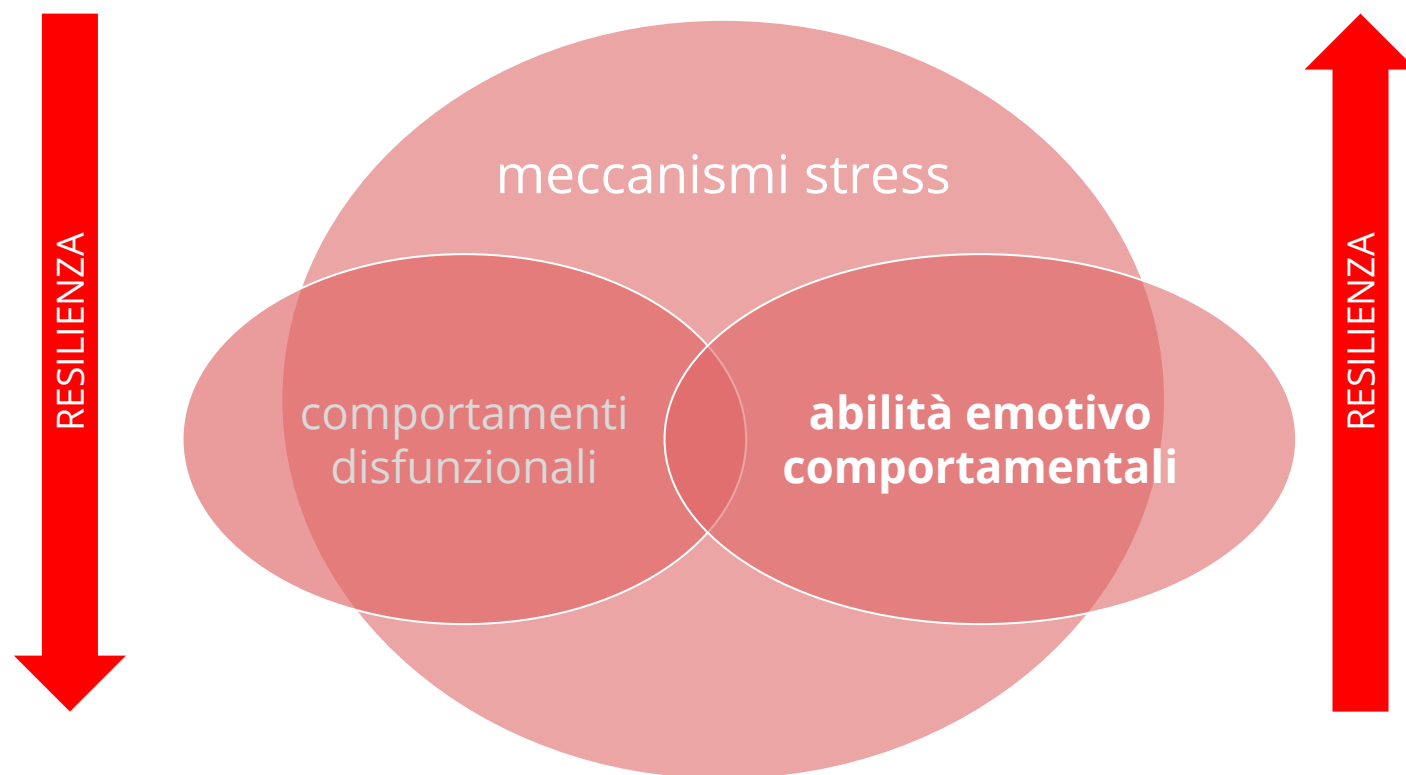
# Road map

1. **Cosa ha scatenato la pandemia nel contesto scolastico**
2. Quali sono le reazioni psicologiche legate al Covid 19
3. Cosa accade a livello neurofisiologico in situazioni di stress
4. Come possiamo ridurre lo stress
5. Come ri-accogliere gli alunni ri-significando l'esperienza



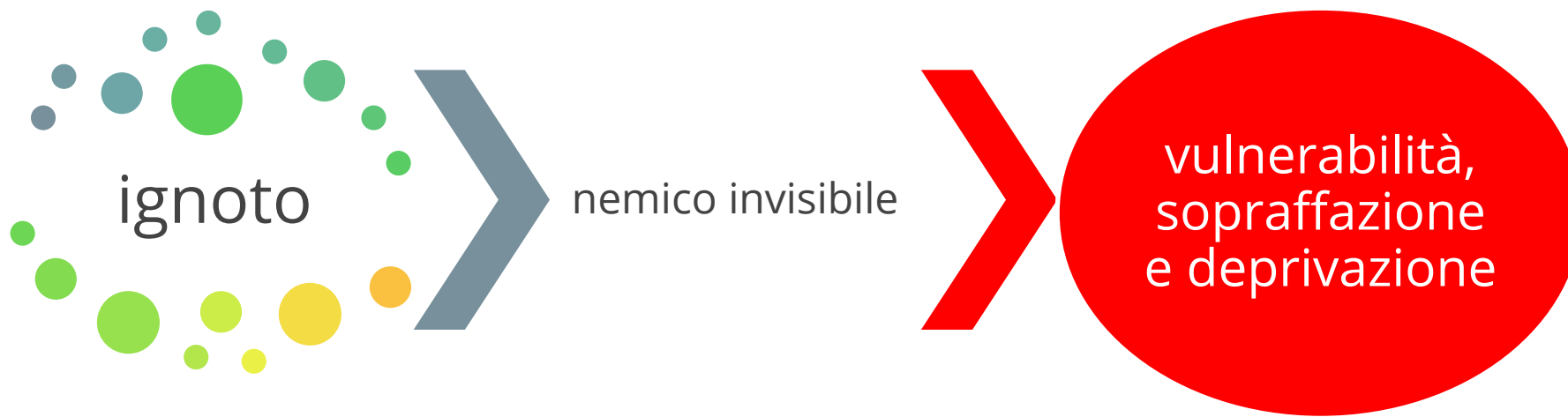
# L'obiettivo della formazione

L'**obiettivo** di questa formazione è di guidarvi in un processo di **comprensione** e **consapevolezza**.



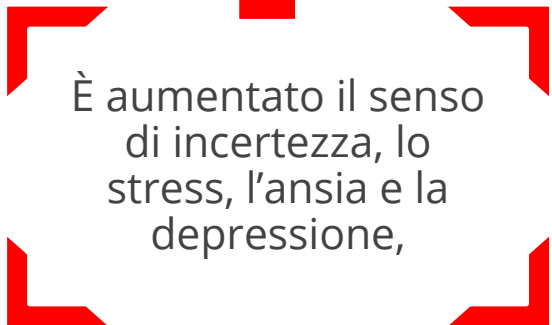

# Covid 19

La pandemia Covid 19 ha portato **una inimmaginabile rivoluzione nelle nostre vite** che ci ha portato a vivere **una drammatica esperienza** che non assomiglia a nulla che la nostra generazione abbia sperimentato in passato.

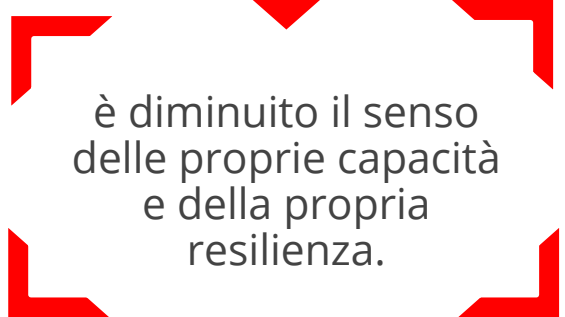



# Covid 19

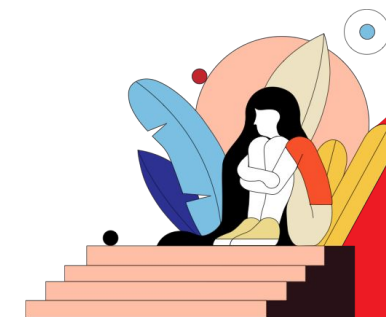
Si è presentata in **modo** del tutto **improvviso**, **sconvolgendo le abitudini stabilite** a livello individuale e sociale. Un evento che ha **travolto i comuni meccanismi** volti a fronteggiare situazioni problematiche con ripercussioni a più livelli.



È aumentato il senso di incertezza, lo stress, l'ansia e la depressione,



è diminuito il senso delle proprie capacità e della propria resilienza.



# Covid 19 e insegnanti

I vissuti nelle diverse realtà italiane e scolastiche sono stati differenti a seconda dell'impatto del Covid 19 sulla propria realtà personale e collettiva. Molti insegnanti hanno vissuto l'emergenza coronavirus con un **impatto** importante non solo **sul proprio ruolo professionale** e sulle proprie **competenze** ma anche sul proprio **stato psichico**, altri **concretamente sulle proprie vite** e su quelle dei propri cari o di alunni e famiglie.



**L'emergenza** ha aggiunto **ulteriore complessità** costringendo gli insegnanti a **cambiare**:

- la **modalità** con cui conducevano e organizzavano la loro **vita**;
- il modo di essere e di funzionare;
- **alcuni aspetti identitari**;
- **le capacità di coping adattivo**.

Quest'esperienza può far sentire **spaventati, soli, insicuri e disorganizzati**.  
O **parte di una collettività** che costruisce nuovi scenari, **esploratori di un nuovo mondo**.



# La scuola e gli alunni

La scuola, prima istituzione a dover adottare misure di prevenzione per fronteggiare la diffusione del Covid 19.

La sospensione delle attività didattiche in presenza non ha richiesto solamente il **ripensamento** della **didattica** e la ridefinizione delle modalità di insegnamento-apprendimento a distanza, ma ha anche **interrotto** improvvisamente la **partecipazione a un contesto socio-educativo** fondamentale per bambini e ragazzi, stravolgendo routine funzionali ai percorsi di crescita di ciascuno.



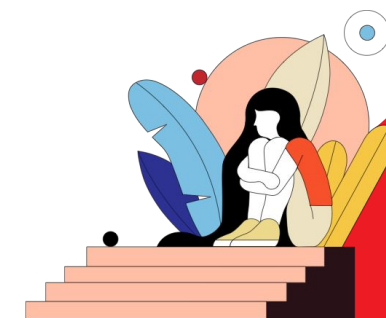


# Il rientro a scuola

Il rientro a scuola avviene in una **cornice** ancora **instabile** in cui la convivenza con il virus e le misure di distanziamento faticano ad essere declinate nelle diverse istituzioni.

**Accogliere in sicurezza è necessario** ma bisogna **adattare questo nuovo scenario agli alunni**, coinvolgendoli concretamente ed emotivamente in questo cambiamento in modo da renderlo possibile ed efficace.

Quindi è importante **accompagnare e rimodulare** (volta per volta) l'applicazione delle strategie per ridurre il rischio di contagio ma anche le possibili conseguenze per la salute mentale dei bambini e degli adolescenti.



# La resilienza

La capacità positiva che hanno le persone di gestire lo stress; un processo dinamico dove le persone mostrano un adattamento comportamentale positivo quando si trovano a dover fronteggiare un' avversità significativa o un trauma.  
*(Luthar, Cicchetti, and Becker, 2000)*

È il risultato di un'interazione dinamica tra fattori di rischio e fattori protettivi, appartenenti a diversi livelli: biologico, psicologico, sociale e ambientale. *(Cicchetti 1984, Sroufe - Rutter, 1984)*

La capacità di essere flessibili e di adattarsi rapidamente a circostanze mutevoli. Nonostante la persona si renda conto che sta vivendo una situazione stressante, riesce a concentrarsi, è in grado di reagire e di rispondere con forza emotiva e mentale.



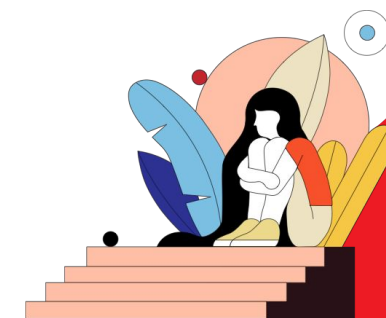
# Sostenere la resilienza

«La capacità di reggere lo stress ambientale sembra essere connessa ad un'esposizione controllata del rischio più che all'evitamento del rischio.

Un buon contatto con lo stress è in grado di rinforzare la resistenza nei confronti di esperienze sfavorevoli successive»  
(*Costantino, Camuffo*)



**Bisogna sostenere un percorso di consapevolezza favorendo strategie che trasformino lo stress in competenza, perché in futuro si riescano ad affrontare esperienze simili con maggior tranquillità**



# Road map

1. Cosa ha scatenato la pandemia nel contesto scolastico
2. **Quali sono le reazioni psicologiche legate al Covid 19**
3. Cosa accade a livello neurofisiologico in situazioni di stress
4. Come possiamo ridurre lo stress
5. Come ri-accogliere gli alunni ri-significando l'esperienza



# Reazioni psicologiche legate al coronavirus

isolamento sociale

senso di sopraffazione

senso di responsabilità



senso di negazione e incredulità

perdita di controllo e autoefficacia

senso di vulnerabilità



# I motivi principali di stress durante la pandemia

paura di ammalarsi e morire

paura di perdere i mezzi di sussistenza

rabbia e ansia perché si ha difficoltà a cambiare le proprie abitudini e il proprio stile di vita

paura di essere messi in quarantena, lontano dalle figure relazionali significative

paura di utilizzare i servizi sanitari per il timore di essere infettati

sofferenza e depressione per i propri cari e le figure di riferimento

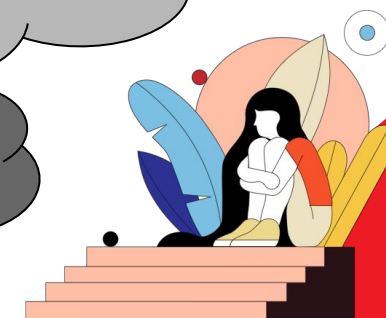
ricerca di un colpevole di fronte ad una situazione incontrollabile

paura di perdere i propri cari a causa dell'epidemia e sentirsi impotenti nel proteggerli

demoralizzazione per la perdita di alcune attività

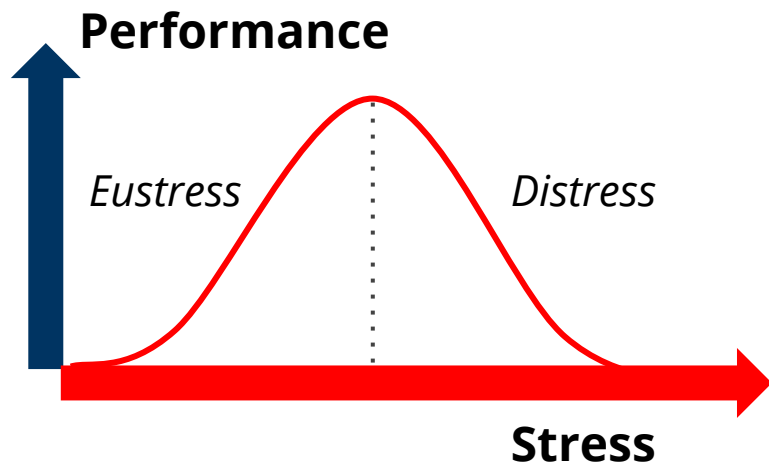
dilatazione o accelerazione dei tempi

necessità di riorganizzarsi in modo radicale



# Gli effetti positivi e negativi dello stress

- Lo **stress** conseguente a vissuti di pericolo e paura è fondamentale per la nostra difesa e sopravvivenza. Se non lo provassimo non riusciremmo a metterci in salvo dai rischi. Una limitata dose di **allerta** e anche di **paura** sono necessarie per potersi attivare senza perdere lucidità.



- Acquisire nuove competenze (prevenzione del contagio, nuovi modi di lavorare, nuove dinamiche familiari e relazionali) richiede una attivazione funzionale (eustress o **stress positivo**).
- Se l'allerta è eccessiva (distress o **stress negativo**) si manifestano comportamenti poco lucidi o controproducenti.



# Le emozioni primarie



Si sono attivate emozioni primarie intense come: paura, rabbia, colpa, rifiuto, ansia...

**Possono anche svilupparsi reazioni somatiche come mal di testa, disturbi gastrointestinali e difficoltà a recuperare uno stato di calma.**

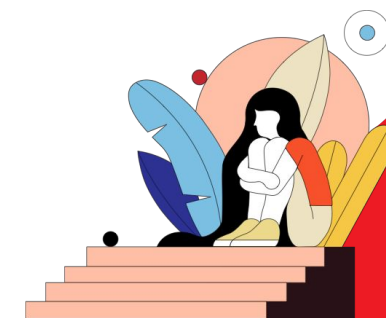




# La paura

“La paura è un’emozione potente e utile. È stata selezionata dall’evoluzione della specie umana per permettere di prevenire i pericoli ed è quindi funzionale ad evitarli. La paura è proporzionale ai pericoli. Così è stato fino a quando gli uomini avevano esperienze dirette dei pericoli e decidevano volontariamente se affrontarli oppure no. Oggi molti pericoli non dipendono dalle nostre esperienze. Ne veniamo a conoscenza perchè sono descritti dai media e sono ingigantiti dai messaggi che circolano sulla rete. Succede così che la paura diventi eccessiva rispetto ai rischi oggettivi derivanti dalla frequenza dei pericoli. In questi casi la paura si trasforma in panico e finisce per danneggiarci.”

*David Lazzari, Presidente Consiglio Nazionale Ordine degli Psicologi*



# La paura 1



**LA PAURA PUÒ DIVENTARE:**

La paura può diventare **panico**, quando un pericolo limitato e contenuto di contagio viene generalizzato, percependo ogni situazione come rischiosa ed allarmante.

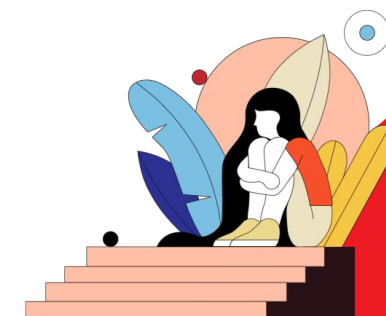
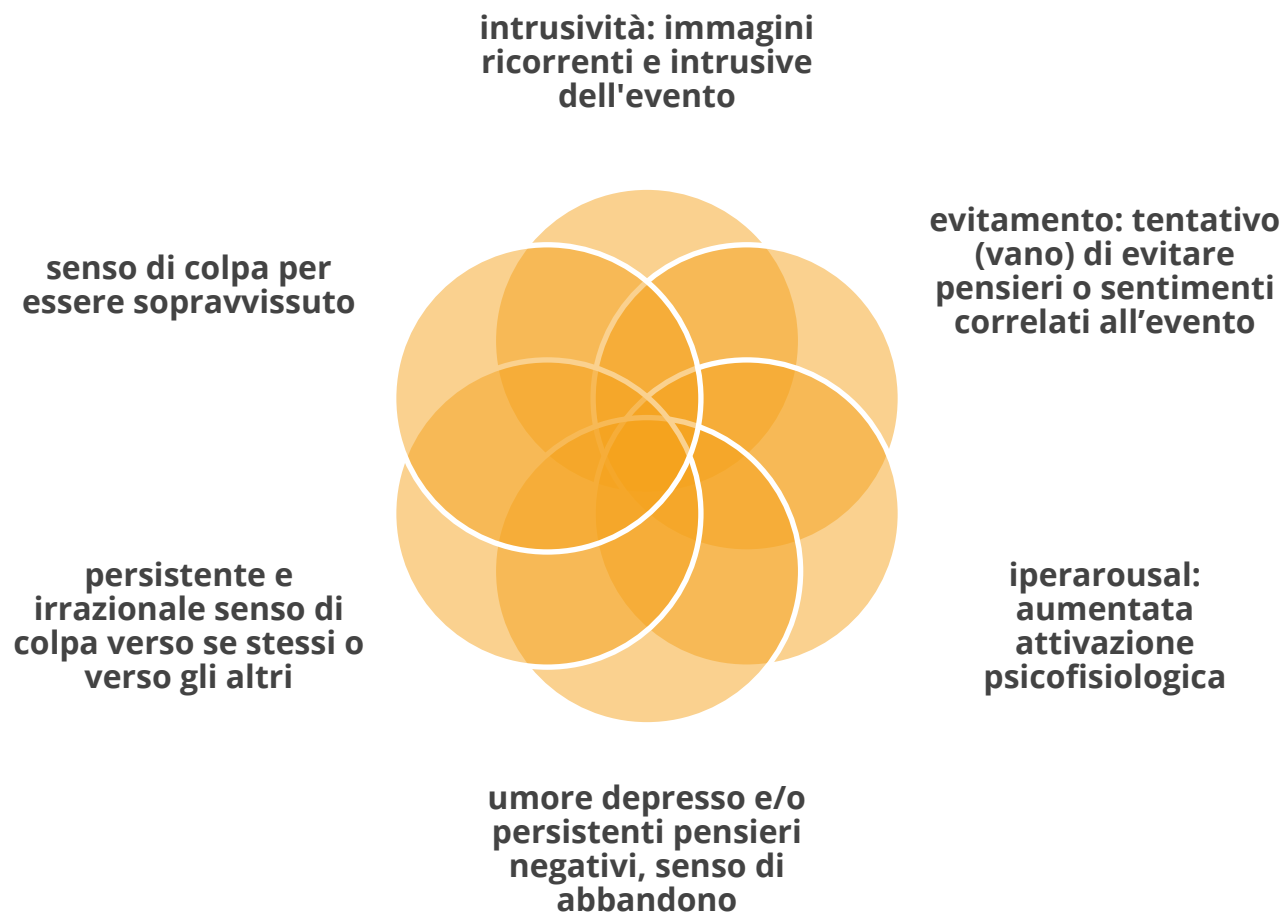


**LA PAURA PUÒ DIVENTARE:**

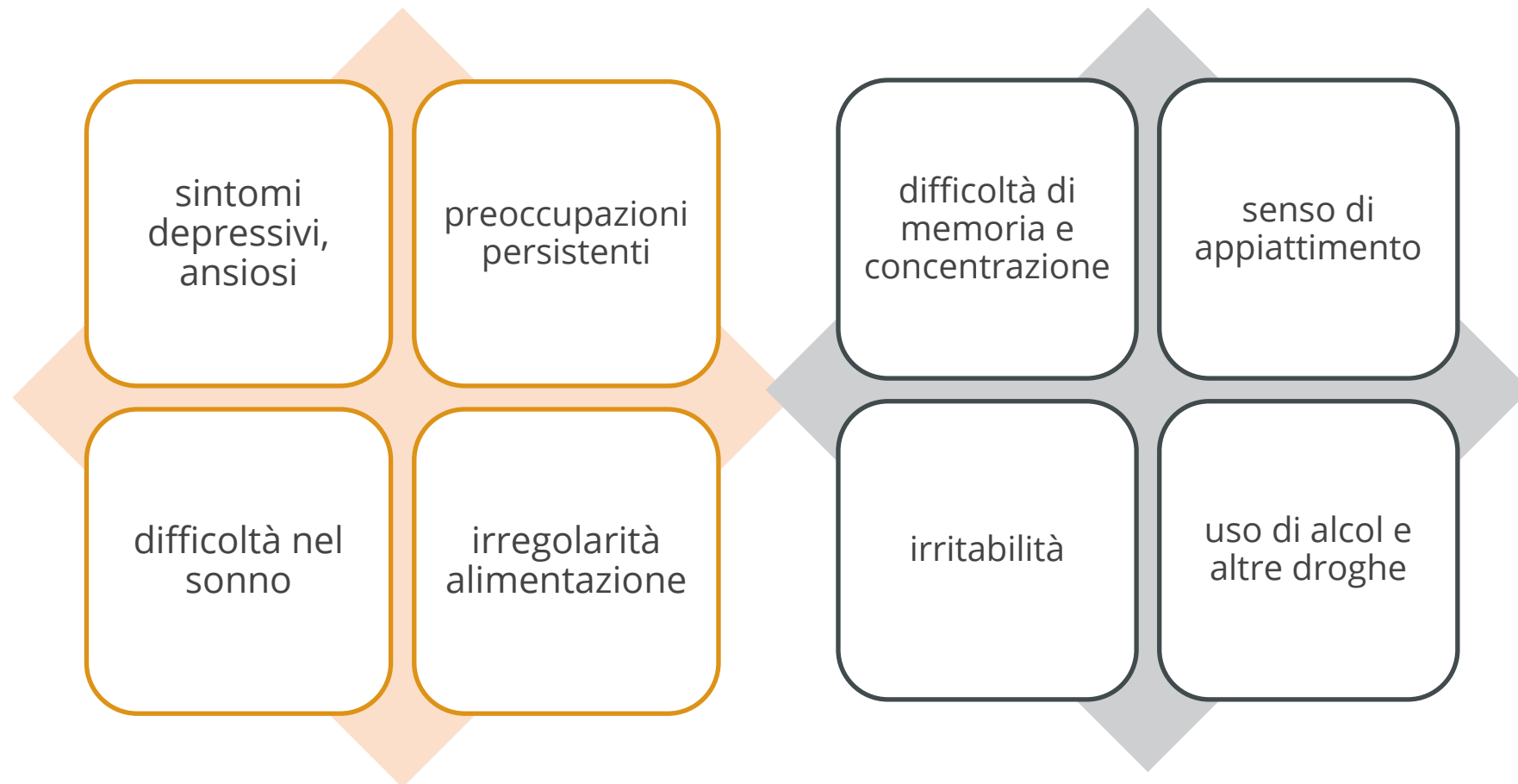
La paura può diventare **ipocondria** (eccessiva preoccupazione per il proprio stato di salute) quando viene letto ogni minimo sintomo come un segnale inequivocabile di infezione da coronavirus.



# Le reazioni emotive più comuni in condizioni di *stress*

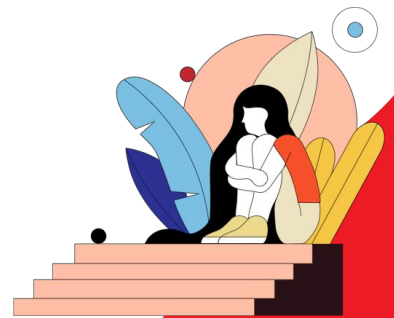


# I sintomi più comuni in condizioni di *stress*



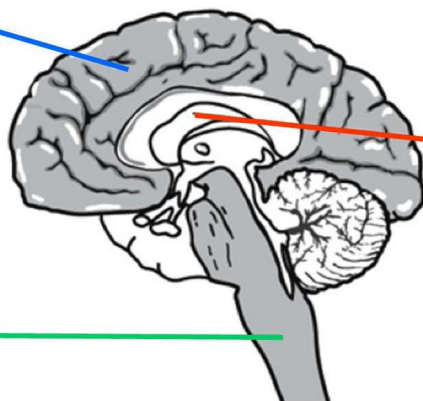
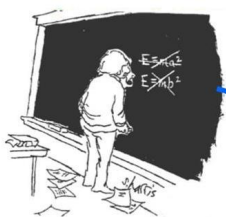
# Road map

1. Cosa ha scatenato la pandemia nel contesto scolastico
2. Quali sono le reazioni psicologiche legate al Covid 19
3. **Cosa accade a livello neurofisiologico in situazioni di stress**
4. Come possiamo ridurre lo stress
5. Come ri-accogliere gli alunni ri-significando l'esperienza



# Cosa accade a livello neurofisiologico in situazioni di pericolo e di stress

CERVELLO NEOCORTICALE:  
LINGUAGGIO E PENSIERO  
(società, cultura)



CERVELLO LIMBICO:  
EMOZIONI  
(attaccamento, accudimento,  
agonismo, cooperazione)



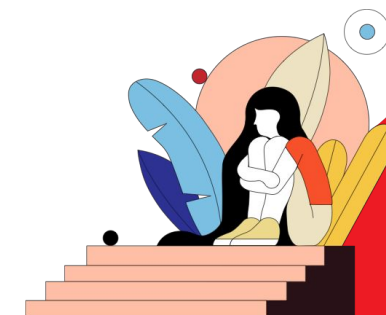
CERVELLO RETTILIANO:  
SOPRAVVIVENZA  
(alimentazione e sessualità)

CERVELLO TRINO - PAUL MACLEAN

Quando le sollecitazioni provenienti dall'ambiente sono superiori alla nostra forza ed energia, **finestra di tolleranza**, si attivano delle risposte arcaiche di difesa: **fuga, lotta, congelamento**.

Di fronte ad un pericolo la risposta può essere di:

- **combattere efficacemente il pericolo;**
- **scappare velocemente dal pericolo;**
- **assumere una posizione di immobilità che ci rende invisibili.**



# Come reagisce il cervello

«Quando l'attivazione delle aree più antiche del cervello prende il sopravvento, il cervello superiore, la nostra mente cosciente, si spegne parzialmente e il corpo si prepara a correre a nascondersi, a combattere o, a volte, si congela. Se le risposte di attacco, fuga, congelamento hanno successo e riusciamo a fuggire al pericolo, recuperiamo il nostro equilibrio interno e gradualmente riconquistiamo i nostri sensi. Se per qualche motivo la risposta fisiologica è impedita (per esempio quando le persone sono bloccate e intrappolate o comunque impossibilitate ad intraprendere azioni efficaci) il cervello continua a secernere l'ormone dello stress e i circuiti elettrici cerebrali seguitano ad accendersi inutilmente».

*(Bassel Van Der Kolk, Il corpo accusa il colpo, 2014 - Cortina)*



# Neurobiologia



Perdita di integrazione

Corteccia prefrontale

Deficit consapevolezza

Sistema limbico

Discontrollo emotivo

Tronco encefalico

Attivazione apparato cardiocircolatorio, respirazione, sistema nervoso centrale e periferico, muscolatura scheletrica

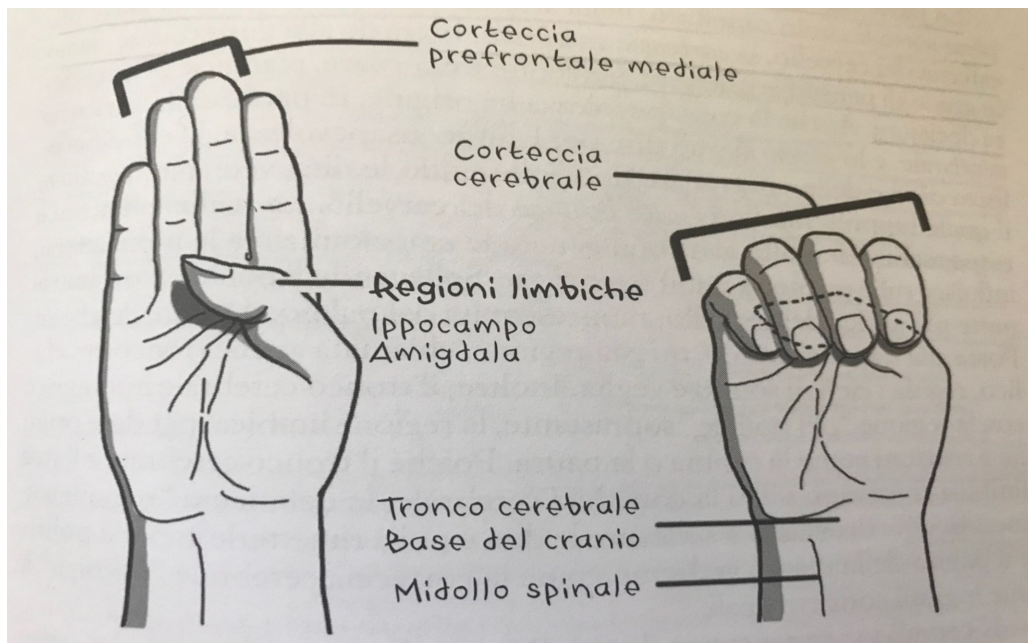
**Inibizione delle abituali capacità di comunicazione e di risoluzione dei problemi, prevalere di idee dominanti, emozioni intense incontrollate, comportamenti, posture ed atteggiamenti caratteristici**

(digrignare i denti, espressione del volto aggressiva, stringere i pugni, ecc)





# Il cervello di Siegel



# Possibili reazioni



la perdita di integrazione tra le parti e la disregolazione emotiva che ne consegue potrebbe portare anche a scoppi d'ira e collassi di fronte a situazioni innocue, fino a mettere in atto meccanismi di **coping disadattivo** come:

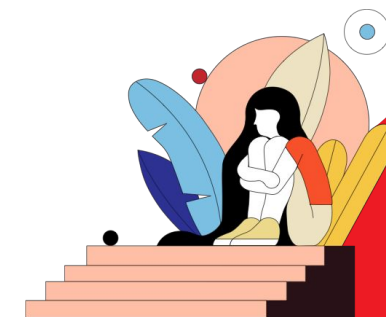
- fare uso di droghe, fumo o alcool;
- condotte sessuali rischiose;
- comportamento a rischio di incidenti;
- dormire tutto il giorno;
- lavorare in continuazione senza mai riposarsi;
- isolarsi dalla famiglia e dagli amici;
- dimenticare le regole di base dell'igiene;
- essere aggressivo/ violento.

Molte di queste condotte dipendono dall'evitamento e dal sovraccarico e sono il frutto degli intrecci tra la propria storia e le proprie caratteristiche biologiche.



# Road map

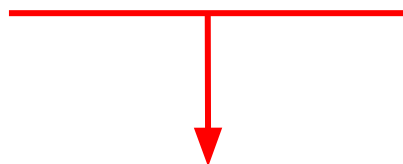
1. Cosa ha scatenato la pandemia nel contesto scolastico
2. Quali sono le reazioni psicologiche legate al Covid 19
3. Cosa accade a livello neurofisiologico in situazioni di stress
- 4. Come possiamo ridurre lo stress**
5. Come ri-accogliere gli alunni ri-significando l'esperienza



# Come facciamo a ridurre lo stress?

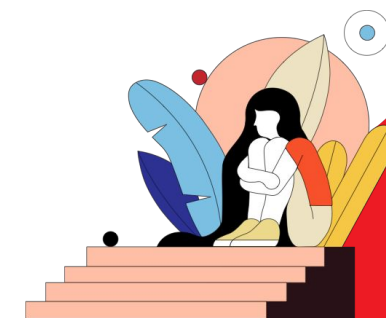
Trovando modi per tornare all'interno della nostra

**FINESTRA DI TOLLERANZA**



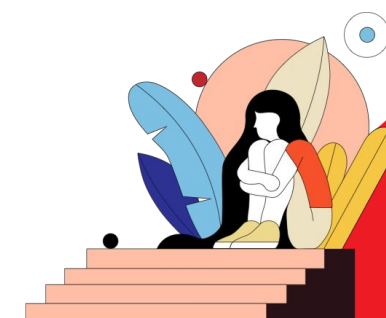
favorendo un grado di attivazione emotiva e fisiologica *arousal* che faciliti le condizioni ottimali del suo funzionamento e che attivi i meccanismi di consapevolezza, di presa di decisione e di pianificazione.

**Aumenta** la capacità di usare strategie **di resilienza**.

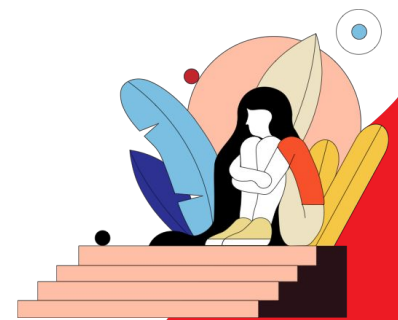


# Regolazione delle emozioni

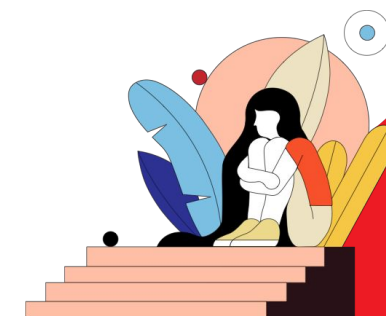
- La **consapevolezza** delle proprie emozioni e la capacità di **tollerarle** le rende meno invasive, favorendo una maggior padronanza dei propri stati interni e dei propri comportamenti. Anche la **condivisione** di questi stati emotivi ha una funzione regolatrice.
- Inoltre possiamo rafforzare il sistema corporeo attraverso **attività che regolano l'arousal** (esercizi di rilassamento, pratiche di respirazione, yoga o mindfulness, camminare, correre...) e calmano la tensione fisica nel corpo.



**SIGNIFICARE UN'ESPERIENZA** (SOPRATTUTTO IN MANIERA COLLETTIVA) AIUTA A **DIMINUIRE IL SENSO DI CONFUSIONE** E A **RIATTIVARE CIRCUITI DI PENSIERO E POSSIBILITÀ (AZIONE)**, AUMENTANDO LA SICUREZZA.



# Strategie di coping adattivo



# Road map

1. Cosa ha scatenato la pandemia nel contesto scolastico
2. Quali sono le reazioni psicologiche legate al Covid 19
3. Cosa accade a livello neurofisiologico in situazioni di stress
4. Come possiamo ridurre lo stress
5. **Come ri-accogliere gli alunni ri-significando l'esperienza**





# Come ri-accogliere gli alunni aiutandoli a ri-significare l'esperienza



I bambini sono vulnerabili ma hanno buone abilità nel fronteggiare situazioni difficili, se supportati adeguatamente dalle figure di riferimento.

Gli insegnanti possono sostenere la sicurezza emotiva favorendo la resilienza e l'apprendimento.





# Come reagiscono i bambini

In seguito all'esposizione a un evento critico i bambini possono provare numerosi stati emotivi: tristezza, colpa, rabbia, paura, confusione e ansia dovuti anche al protrarsi della condizione di isolamento e allo sconvolgimento dei ritmi ordinari.

- Possono anche sviluppare reazioni somatiche.
- Spesso lo stress si manifesta in forma di rabbia e irritabilità.
- La noia può essere diretta alla fatica di mantenere i ritmi diversi di attività scolastiche a distanza.
- Il dolore si esprime attraverso il comportamento: in base all'età è possibile che i bambini non esprimano verbalmente le preoccupazioni.



# Come riconoscere i segnali di malessere



• possono mettere in atto e riproporre nel gioco delle situazioni che li preoccupano

• paura della separazione dai genitori al momento di andare a dormire e disturbi del sonno

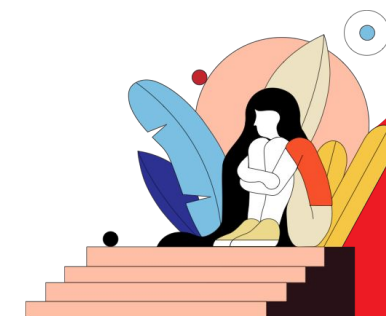
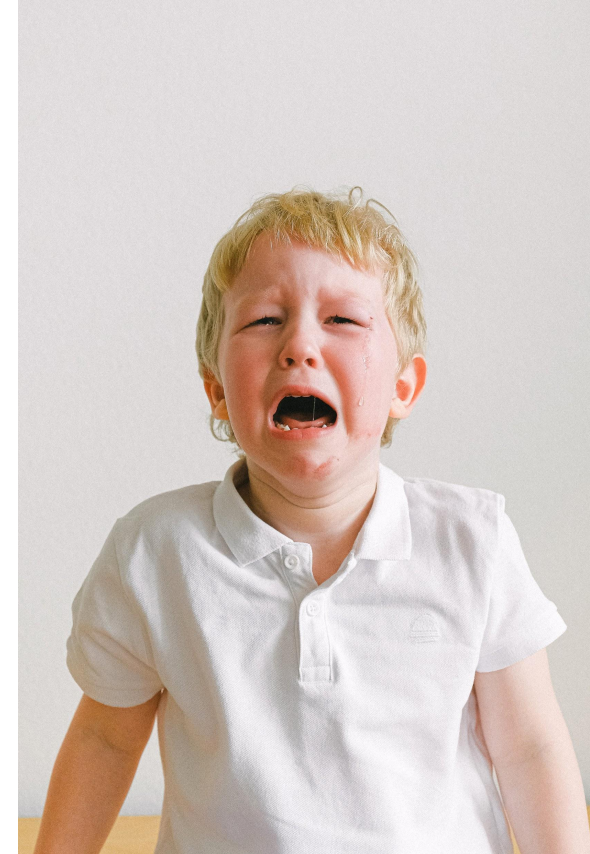
• comportamenti di eccessiva dipendenza, lamenti o pianti

• stato di maggiore attivazione

difficoltà nel dormire e/o difficoltà nell'alimentazione

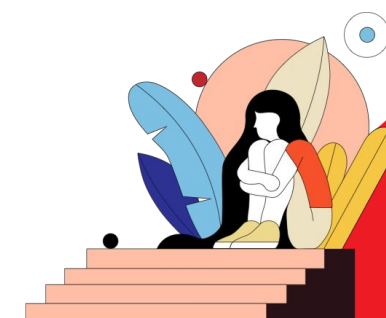
• comportamento oppositivo

• scoppi di rabbia e disperazione per piccole cose



# Bambini resilienti

- hanno accettato le regole manifestando uno spirito ottimista e attento;
- hanno mostrato curiosità e interesse verso i nuovi strumenti didattici, mantenendo viva la relazione con gli insegnanti (messaggi);
- sono stati capaci di trascorrere maggior tempo da soli scoprendo nuovi giochi;
- si sono ri-inventati un altro modo di socializzare, mantenendo i contatti con compagni e amici (messaggi, gioco da remoto e giochi online);
- hanno condiviso maggior tempo con genitori e fratelli (cooperazione, giochi insieme, maggior dialogo);
- hanno capito l'importanza di salvaguardare le categorie più deboli e più a rischio: i nonni.



# Cosa possiamo fare?

**Abilità emotivo - comportamentali per affrontare i momenti di difficoltà.**

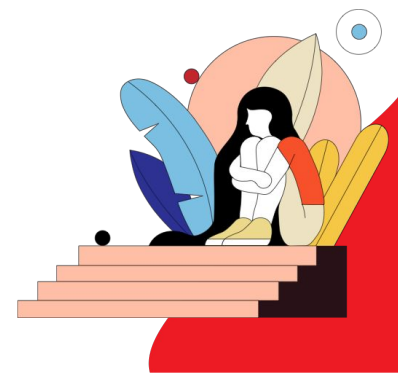


# Sintonizzazione relazionale



*“Il nostro cervello è concepito per far sì che noi si funzioni come membri di una tribù...la maggior parte della nostra energia è spesa per connetterci con gli altri”. (KolK)*

Gli studi di **Porges (teoria polivagale, 1994)** ci hanno aiutato a capire che una **sintonizzazione focalizzata con un'altra persona** può farci **uscire da stati disorganizzati di terrore**. Sapere di essere **visti e sentiti** da persone importanti della nostra vita può farci **sentire calmi e al sicuro**, mentre l'essere ignorati o rifiutati può indurre reazioni di rabbia o collasso mentale.



lasciare parlare i bambini dei loro sentimenti e rassicurarli che, insieme, le cose si possono affrontare

rassicurare i propri alunni con messaggi positivi di vicinanza emotiva

condividere l'importanza dell'utilizzo dei dispositivi di sicurezza per sentirsi al sicuro

usare parole semplici e adatte all'età dei bambini

se hanno crisi di rabbia, aiutarli a regolarla esprimendo a parole i motivi della rabbia

## Cosa fare?

rendere gli alunni attivi in senso costruttivo e positivo

se manifestano sensi di colpa, rassicurarli sulla loro completa estraneità agli eventi

validare e normalizzare le loro reazioni ed emozioni

dire la verità attenendosi ai fatti. Non fare finta che l'evento non sia accaduto

fornire esperienze in cui gli alunni possano riattivare le proprie risorse, all'interno di una cornice stabile e prevedibile

quando c'è tensione spezzare l'attività con esercizi fisici, di respirazione, canto ecc

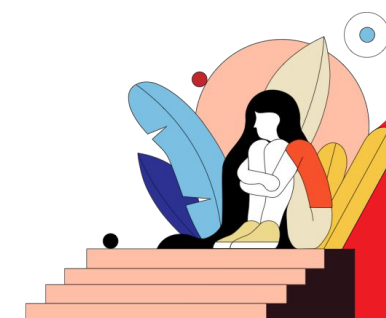




# Strumenti per elaborare



- Favorire la narrazione dell'esperienza (ascoltando e legittimando i differenti vissuti);
- incentivare la produzione di attività creative che fungano da veicolo emotivo;
- far praticare piccoli esercizi di rilassamento e di respirazioni indicati in situazioni di iperarousal;
- leggere insieme storie e racconti legati al Covid 19 e farne dei laboratori;
- produrre storie sul coronavirus o diari sui propri pensieri e sulle proprie emozioni.



# Come sostenere la resilienza a scuola

Sostenere la  
relazione educativa  
e il senso di  
appartenenza

Usare la mentalizzazione  
come strumento per  
dare spazio alle  
emozioni e ai pensieri

Promuovere  
l'empatia, la  
gentilezza, l'onestà  
e la cooperazione

e

Riconoscere e gestire le  
emozioni connesse  
all'apprendimento in  
modalità a distanza/mista

Riconoscere la  
necessità di  
ritornare a vivere  
nell'incertezza

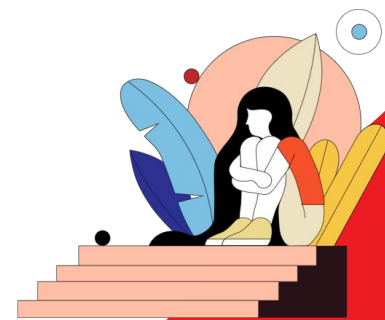
Essere flessibili,  
non negare gli  
aspetti critici,  
condividerli e  
ricercare soluzioni  
comuni



# Come sostenere la resilienza a scuola



- Proponendo dei modelli di comportamento che sostengono la fiducia in se stessi e nelle proprie capacità e competenze (punti di forza);
- valorizzare l'efficacia personale (sviluppo del controllo di sé e della capacità di raggiungere i propri obiettivi)
- sostenendo la capacità di problem solving;
- promuovendo abilità sociali e organizzative (attività solidali connesse ad esperienze di leadership positiva);
- raccogliendo idee insieme ai bambini su come possono aiutarsi gli uni con gli altri;
- favorendo una prospettiva positiva e un atteggiamento ottimista.



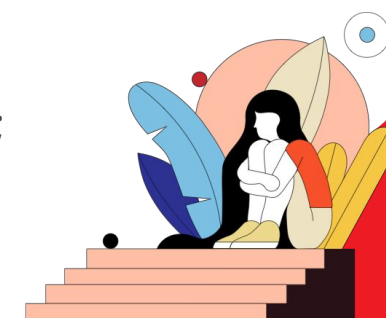
# Spunti di riflessione per supportare i bambini

- Rassicurare i bambini sul fatto che se si mettono in atto tutte le procedure di protezione a scuola diminuisce il rischio di contagio e che pertanto è fondamentale seguire le norme di prevenzione igienico sanitarie;
- normalizzare le possibili tensioni legate al relazionarsi con gli altri;
- è consigliabile non fare verifiche e attivare progetti nei giorni successivi ad un evento critico (perdite, malattie, quarantena);
- spiegare che a seguito di un evento critico è normale osservare dei cambiamenti nei comportamenti delle persone;
- dedicare momenti specifici per scaricare la tensione attraverso piccole attività di rilassamento e di movimento.



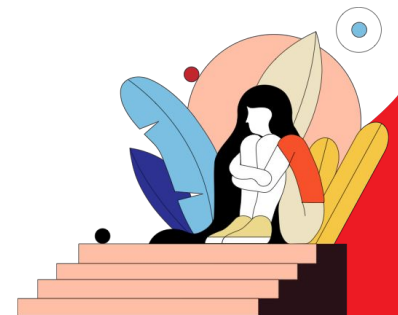
# Spunti di riflessione per corpo docente

- Organizzare l'attività in maniera flessibile prevedendo piani didattici alternativi adattabili alle diverse situazioni;
- allenarsi a tollerare l'incertezza e il rischio, accettare la nuova realtà e adattarsi alle diverse situazioni condividendo uno spazio di pensiero con il gruppo docenti;
- offrire un'immagine coerente e rassicurante, dando senso e significato a ciò che si sta facendo.
- introdurre psicologi o consulenti per parlare con gli insegnanti, gli studenti e i familiari;
- coinvolgere operatori specializzati se i bambini dimostrano sovraccarico evidente in conseguenza a situazioni di stress elevato (lutti, familiari malati o separazioni prolungate dai propri caregiver, altro...);
- creare degli spazi di consulenza al ruolo, benessere lavorativo, gestione dei processi di lavoro, relazione con i colleghi (orizzontali e verticali), collegialità, stress lavoro correlato;
- è preferibile dare informazioni dirette alla propria classe evitando annunci generali della scuola;



# Bibliografia

- [emdr.it/area-riservata/AdolescentialtempodelCOVID19.pdf](https://emdr.it/area-riservata/AdolescentialtempodelCOVID19.pdf)
- [emdr.it/wp-content/uploads/2020/04/3-Volantino-COVID-19-Consigli-BAMBINI-ADULTI.pdf](https://emdr.it/wp-content/uploads/2020/04/3-Volantino-COVID-19-Consigli-BAMBINI-ADULTI.pdf)
- Fattori protettivi e promozione della resilienza nei bambini e negli adolescenti. Camuffo Costantino. Psichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza 2009;76:179-90.
- Il corpo accusa il colpo Bessel Van Der Kolk Corina
- La mente adolescente Daniel J Siegel Cortina
- Promozione della resilienza e strategie di intervento. M. Camuffo
- M.A. Costantino. Gior Neuropsichiatria Età Evol 2010; 30: 120-129 [www.cattolicanews.it/coronavirus-come-superare-le-paure](http://www.cattolicanews.it/coronavirus-come-superare-le-paure)
- <https://emdr.it/area-riservata/KeepcalmAiutamiacrescere.pdf>
- <https://emdr.it/area-riservata/MisterV.pdf>
- <https://www.policlinico.mi.it/coronavirus-spiegato-a-bambini-e-adolescenti>
- [www.policlinico.mi.it/coronavirus-bambini-adolescenti-a-casa](http://www.policlinico.mi.it/coronavirus-bambini-adolescenti-a-casa)
- [www.policlinico.mi.it/storia\\_di\\_un\\_coronavirus\\_-\\_alfabetico\\_-\\_secondo\\_finale.pdf](http://www.policlinico.mi.it/storia_di_un_coronavirus_-_alfabetico_-_secondo_finale.pdf)
- [www.policlinico.mi.it/storia\\_di\\_un\\_coronavirus\\_-\\_quando\\_torni\\_a\\_casa\\_papa\\_.pdf](http://www.policlinico.mi.it/storia_di_un_coronavirus_-_quando_torni_a_casa_papa_.pdf)
- [www.policlinico.mi.it/storia\\_di\\_un\\_coronavirus\\_-\\_una\\_letterina\\_per\\_te\\_nonno.pdf](http://www.policlinico.mi.it/storia_di_un_coronavirus_-_una_letterina_per_te_nonno.pdf)
- [www.psy.it/lordine-degli-psicologi-sul-coronavirus-indicazioni-per-cittadini-e-psicologi-supporto-alle-autorita.html#cittadini](http://www.psy.it/lordine-degli-psicologi-sul-coronavirus-indicazioni-per-cittadini-e-psicologi-supporto-alle-autorita.html#cittadini)
- 12 strategie rivoluzionarie per favorire lo sviluppo mentale del bambino. Daniel J Siegel Cortina  
emdr.it
- EMDR Revolution: Cambiare la propria vita un ricordo alla volta. Una guida per i pazienti di Tal Croitoru
- EMDR. Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso movimenti oculari di Francine Shapiro



 **MONDADORI**  
EDUCATION

**Rizzoli**  
EDUCATION



# FORMAZIONE SU MISURA



[WWW.FORMAZIONESUMISURA.IT](http://WWW.FORMAZIONESUMISURA.IT)

# Tornare a scuola dopo il Covid: proposte di supporto per insegnanti e alunni

*in collaborazione con la U.O.C. di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza della Fondazione IRCCS Cà Granda Ospedale Maggiore Policlinico e l'Associazione EMDR*

 **MONDADORI**  
EDUCATION

  
FONDAZIONE IRCCS CA' GRANDA  
OSPEDALE MAGGIORE POLICLINICO

  
EMDR  
Eye Movement Desensitization and Reprocessing

