

# 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



# Covid 19

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

Silvia Russo

psicologa-psicoterapeuta



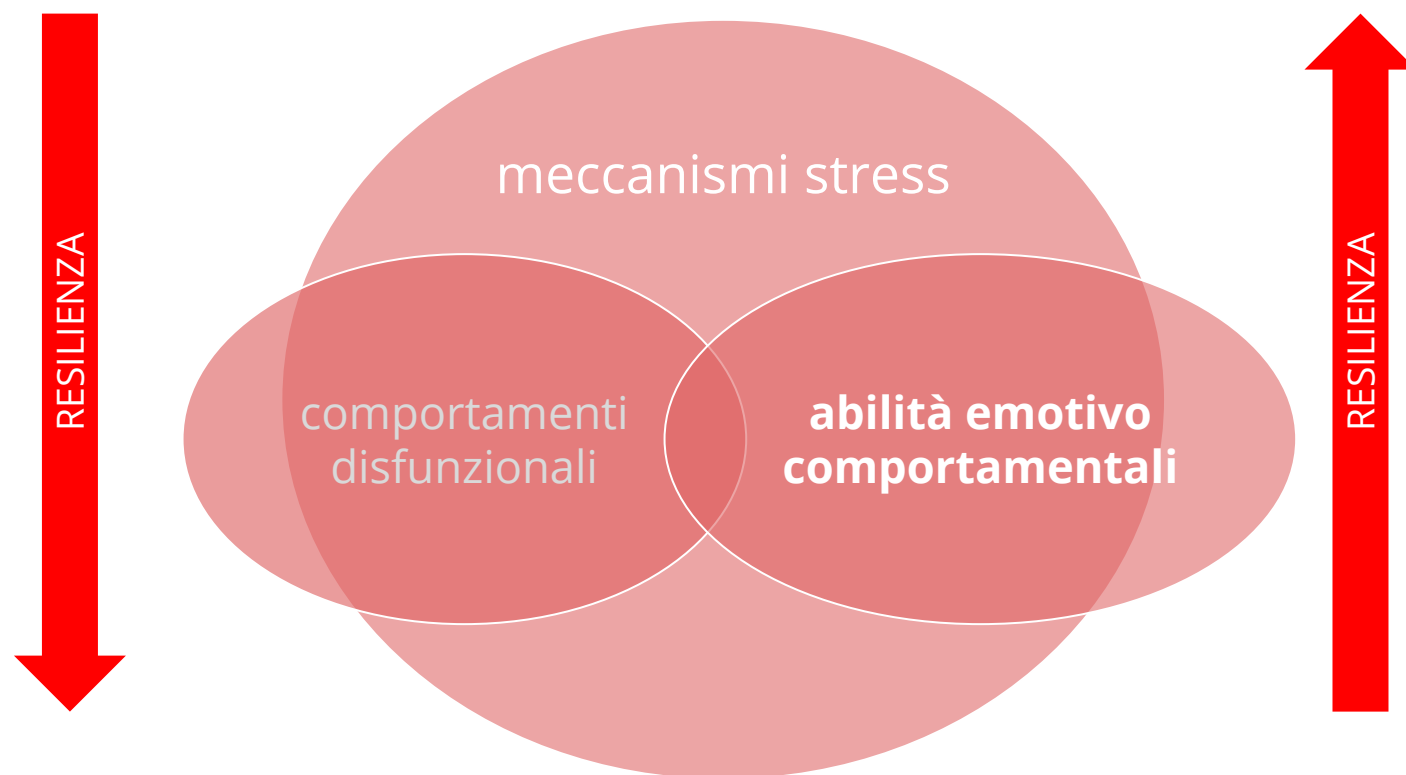
# Road map

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



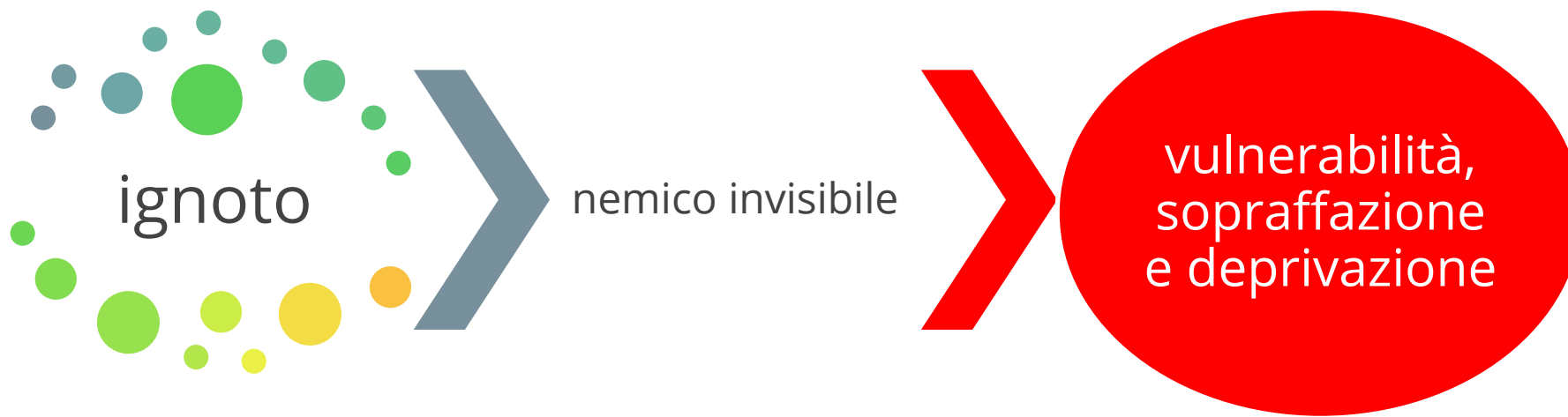
# L'obiettivo della formazione

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

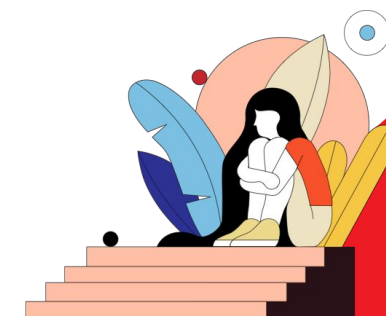
I vissuti nelle diverse realtà italiane e scolastiche sono stati differenti a seconda dell'impatto del Covid 19 sulla propria realtà personale e collettiva. Molti insegnanti hanno vissuto l'emergenza coronavirus con un **impatto** importante non solo **sul proprio ruolo professionale** e sulle proprie **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**.

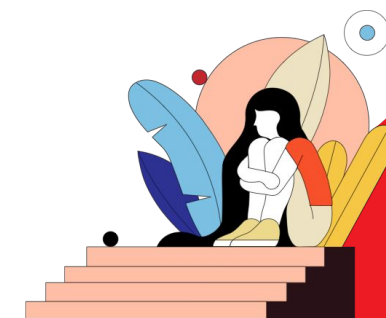
Quest'esperienza può far sentire **spaventati, soli, insicuri e disorganizzati**.  
O **parte di una collettività** che costruisce nuovi scenari, **esploratori di un nuovo mondo**.



# 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 i 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 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.



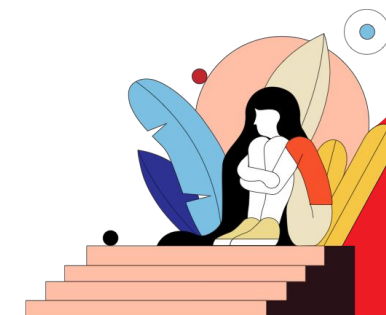
# Sostenere la resilienza

«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 analoghe 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

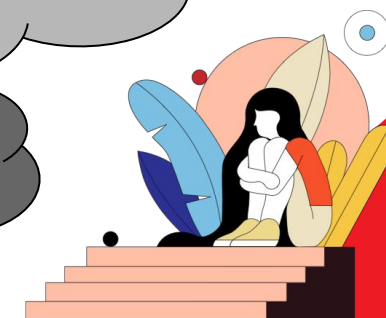
ricerca di un colpevole di fronte ad una situazione incontrollabile

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

demoralizzazione per la perdita di alcune attività

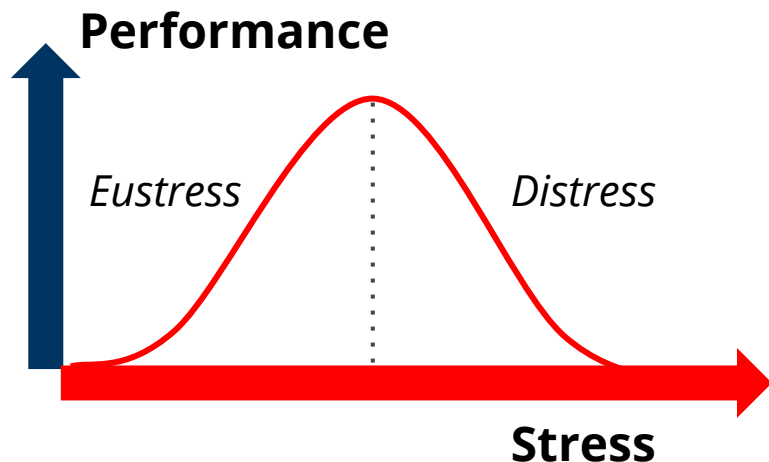
dilatazione o accelerazione dei tempi

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 la 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.



# 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



## 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:

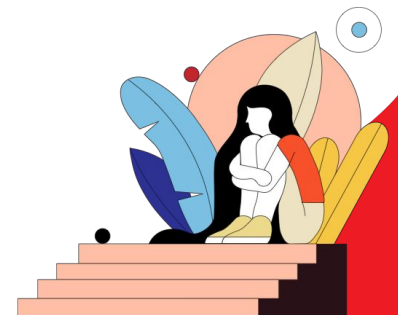
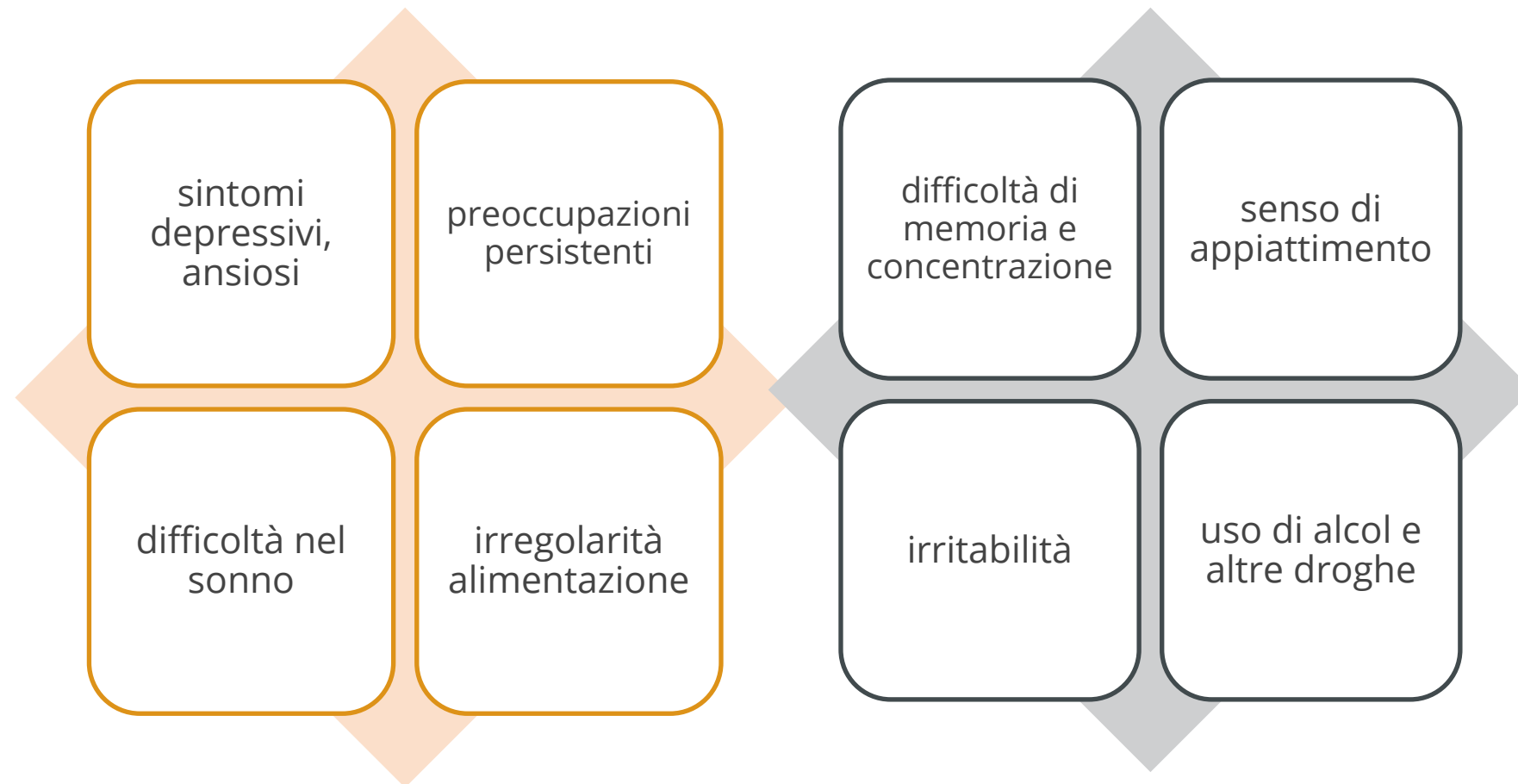
La paura può diventare **ipocondria** (eccessiva preoccupazione per il proprio stato di salute) quando viene letto ogni minimo sintomo come un segnale inequivocabile di infezione da coronavirus.



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



# I sintomi più comuni in condizioni di *distress*



# Road map

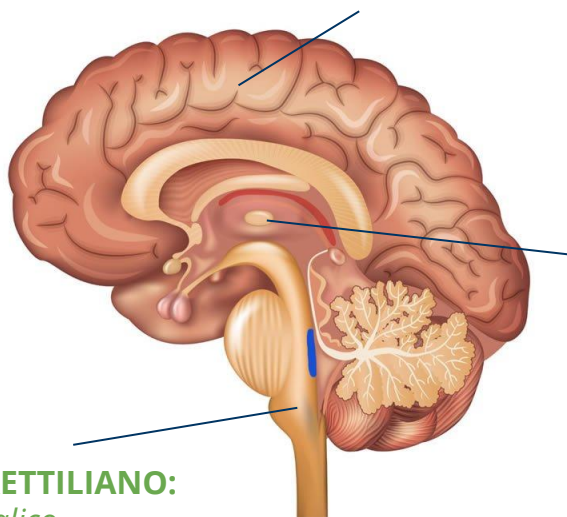
1. Cosa ha scatenato la pandemia nel contesto scolastico
2. Quali sono le reazioni psicologiche legate al Covid 19
3. **Cosa accade a livello neurofisiologico in situazioni di stress**
4. Come possiamo ridurre lo stress
5. Come ri-accogliere gli alunni ri-significando l'esperienza



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

## CERVELLO NEOMAMMIFERO: *Neurocorteccia complessa*

Sé autobiografico, intelligenza, creatività, strutture di significato, cooperazione paritetica, linguaggio semantico, pensiero, coscienza dell'emozione



## CERVELLO PALEOMAMMIFERO:

*Sistema limbico*  
Memoria, apprendimento, emozioni "grezze", gregarità, sessualità ritualizzata, gioco sociale, rango

## CERVELLO RETTILIANO:

*Tronco encefalico*  
Omeostasi corporea, difesa (attacco e fuga), esplorazione, territorialità, sessualità arcaica (riproduzione senza formazione di coppia)

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

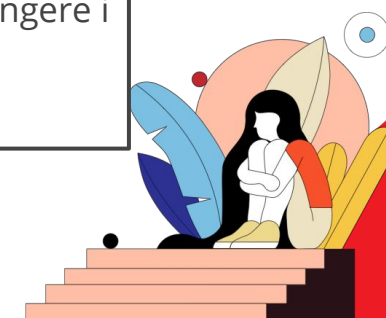
Sistema limbico

Discontrollo emotivo

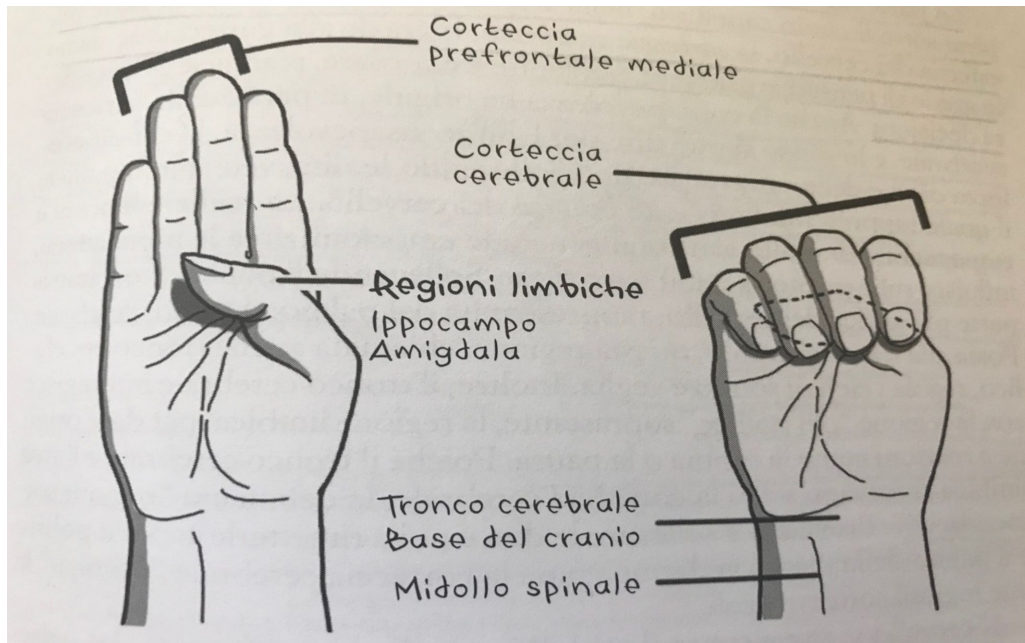
Tronco encefalico

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

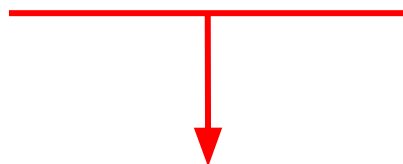
1. Cosa ha scatenato la pandemia nel contesto scolastico
2. Quali sono le reazioni psicologiche legate al Covid 19
3. Cosa accade a livello neurofisiologico in situazioni di stress
4. **Come possiamo ridurre lo stress**
5. Come ri-accogliere gli alunni ri-significando l'esperienza



# Come facciamo a ridurre lo stress?

Trovando modi per tornare all'interno della nostra

**FINESTRA DI TOLLERANZA**



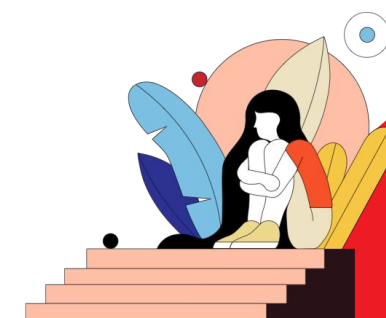
favorendo un grado di attivazione emotiva e fisiologica *arousal* che faciliti le condizioni ottimali del suo funzionamento e che attivi i meccanismi di consapevolezza, di presa di decisione e di pianificazione.

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

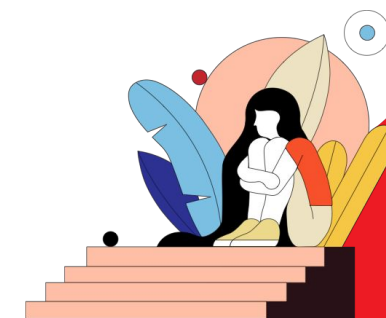


# Regolazione delle emozioni

- 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**



# L'adolescenza

L'adolescenza, fase delicata, caratterizzata da **due grandi importanti cambiamenti**:

- modificazioni che interessano **il corpo e le emozioni**;
- il **distacco dai genitori**, l'intensificarsi dei **rapporti con i coetanei** e la voglia di **novità** e di **sperimentazione**.

**Tali trasformazioni**, che avvengono a livello mentale, fisico e sociale, **sono essenziali per la costruzione di una identità adulta**.



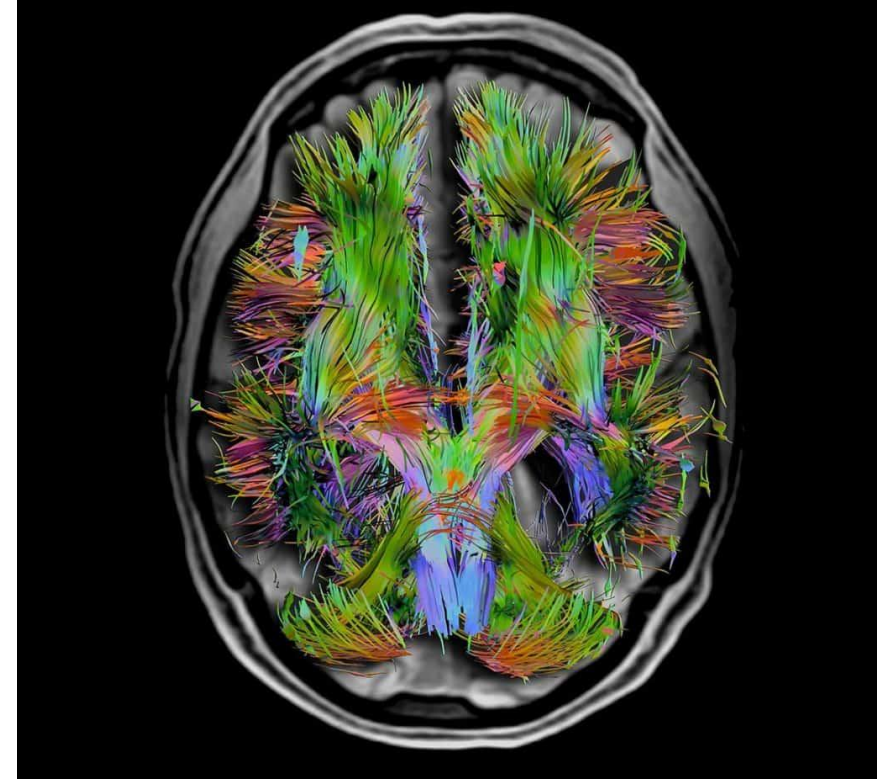
- ricerca di novità e di sensazioni forti;
- coinvolgimento sociale e intensificarsi delle relazioni e dei legami con i pari;
- maggiore intensità delle emozioni;
- esplorazione creativa che permette di produrre nuove idee e creare innovazione;
- evoluzione del pensiero e dei processi decisionali





# Evoluzione neurofisiologica

Questi mutamenti sono sostenuti e accompagnati da profondi cambiamenti **a livello cerebrale** (Siegel, 2014) che attivano un rimodellamento cerebrale. Avviene un importante sfoltimento delle connessioni sinaptiche tra i neuroni cerebrali e un aumento della mielinizzazione che migliora l'efficienza della conduttività neuronale.



# Possibili risvolti negativi e rischi



- La ricerca di sensazioni forti può sconfinare in comportamenti pericolosi e dannosi;
- il coinvolgimento sociale con i pari può tradursi in isolamento/rifiuto degli adulti con aumento dei comportamenti a rischio;
- l'intensità emotiva può evolvere in reattività accentuata e sbalzi di umore;
- l'esplorazione creativa non associata ad un ampliamento della consapevolezza può diventare disorientamento e mancanza di scopo.



# Disregolazione

I cambiamenti dell'adolescenza influenzano il comportamento dei ragazzi rendendoli maggiormente dis-regolati e attratti da emozioni e piaceri forti ed immediati.



Ciò può attivare momenti di forte stress, conflitti con i caregivers e/o situazioni di crisi.



# Avere in mente le differenze



La realtà è infinitamente più complessa e multifattoriale.  
Quando ci avviciniamo agli alunni teniamo a mente che...

**I ragazzi arrivano in adolescenza con storie di vita** (attaccamento relazionale, esperienze traumatiche ) **e vulnerabilità/predisposizioni biologiche ad ammalarsi e a sviluppare resilienza diverse.**

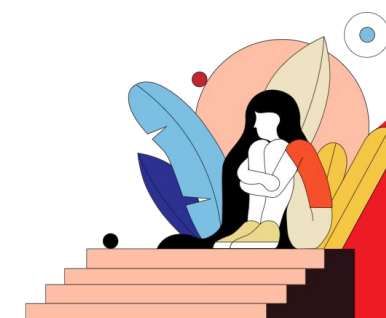
Pertanto gli aspetti fisiologici dell'adolescenza a volte possono slatentizzare zone di fragilità, che portano a sintomi e disturbi.



# Adolescenti in quarantena



- Difficoltà nella modulazione della percezione del rischio: fatica nel mantenere alta l'attenzione rispetto alle procedure di protezione o eccesso di attenzione;
- sentimenti di impotenza;
- claustrofobia da «reclusione» e noia, solitudine, tristezza;
- riduzione della privacy per l'inevitabile condivisione di tempi e spazi con i genitori e i fratelli;
- nostalgia del contatto sociale, ma anche timore di avvicinarsi all'altro;
- preoccupazione per la sicurezza fisica propria o altrui;
- fatiche specifiche: dolore per la perdita di persone care a causa della malattia, separazioni.



# Adolescenti in quarantena

## La lontananza e il lutto

- Esperienza del ricovero ospedaliero di familiari o parenti;
- lutto di persone care, senza averle potute salutare, senza un funerale, mancanza di spazi, tempi e riti adeguati a elaborare il lutto;
- genitori e parenti che lavorano negli ospedali con conseguenti separazioni per periodi molto lunghi



- forte impatto sulla vita emotiva;
- poche occasioni di verbalizzazione e mentalizzazione.

**Come ri-accogliere in classe i ragazzi portatori di vissuti così importanti?**

**Come gestire nella relazione il contenimento di queste emozioni, nel rispetto delle caratteristiche del singolo e della sua storia?**

**Come tenere insieme le loro storie con quelle completamente diverse di altri nella stessa classe?**



# Adolescenti resilienti in quarantena

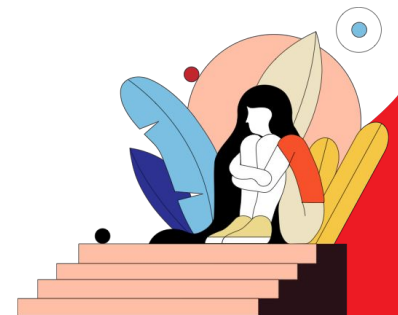


# Adolescenti post quarantena

- Paura e ansia del contatto, prolungato l'isolamento con fobia sociale, aumento del giudizio verso altri pari;
- invasione delle strade con negazionismo del rischio (impulsività e disregolazione dell'adolescenza);
- incertezza e confusione rispetto al rientro a scuola e alle diverse modalità di didattica;
- preoccupazione per il futuro della pandemia.



- Come aiutarli a capire l'importanza della protezione reciproca?
- Come aiutarli a dare senso a questa esperienza?
- Come gestire il senso di incertezza che ne consegue?
- Come aiutarli a leggere adeguatamente la loro situazione?





# 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.



# Come sostenere la resilienza a scuola

Sostenere la relazione educativa con gli alunni

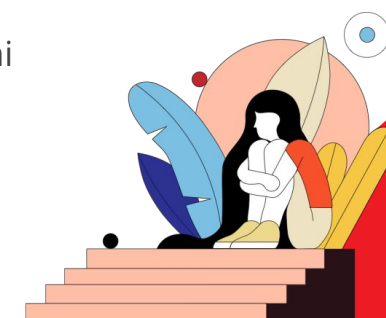
Usare la mentalizzazione come strumento per dare spazio alle emozioni e ai pensieri

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

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

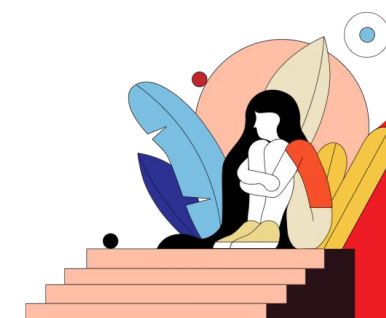
Riconoscere la necessità di ritornare a vivere nell'incertezza

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



# Come sostenere la resilienza a scuola

- Proponendo modelli di comportamento che dimostrino fiducia in se stessi e nelle proprie capacità (punti di forza, obiettivi, azioni);
- validando le emozioni e sostenendo i ragazzi a trovare soluzioni ai problemi;
- potenziando l'abitudine a prendere decisioni, (proporre situazioni problematiche che siano alla portata degli studenti);
- promuovendo abilità sociali e organizzative;
- sostenendo il pensiero positivo, centrandosi sui fatti e la realtà.



# Cosa fare?

Aiutare i ragazzi a rileggere cosa è accaduto durante la pandemia e nel lockdown

Dare informazioni chiare e coerenti che permettono di sentire un maggior controllo sulla situazione

Usare parole adatte alle diverse età

Dire la verità attenendosi ai fatti. Non fare finta che le cose non siano accadute

Fornire una cornice stabile e prevedibile

Validare, rispettare e normalizzare le reazioni e le emozioni dei ragazzi

Dimostrare un atteggiamento di calma e controllo

Rendere gli alunni attivi in senso costruttivo e positivo

Normalizzare il senso di preoccupazione e paura che provano i ragazzi lasciandoli parlare

Far sentire i ragazzi parte di un gruppo/comunità

Rassicurare i propri alunni con messaggi positivi di vicinanza emotiva



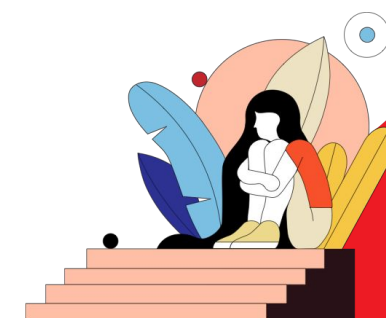
# Spunti di riflessione per supportare gli adolescenti

- Accompagnare gli adolescenti nella comprensione e nella consapevolezza delle procedure per diminuire (e non azzerare) il rischio di contagio;
- supportare e promuovere l'autoregolazione degli alunni per garantire il rispetto delle norme di contenimento del contagio;
- condividere con gli alunni che a seguito di eventi stressanti è normale osservare cambiamenti nei comportamenti delle persone, diversi da soggetto a soggetto (normalizzare le possibili tensioni legate al relazionarsi con gli altri);
- dedicare del tempo in classe a discussioni legate all'evento Covid 19 e proporre laboratori di scrittura e di arte che ruotino intorno all'esperienza di uomini che hanno affrontato e vinto l'emergenza, o alle emozioni faticose con essa connesse.



# Spunti di riflessione per corpo docente

- Dare informazioni dirette alla propria classe evitando annunci generali della scuola;
- organizzare l'attività in maniera flessibile prevedendo in anticipo piani didattici alternativi adattabili alle diverse situazioni; maggiore attenzione nella programmazione curricolare se presenti condizioni di stress individuale (casi di Covid in famiglia o in classe);
- valutare l'opportunità di coinvolgere psicologi, educatori, operatori sociali e genitori per pianificare la strategia della scuola (formazione, gruppi...);
- coinvolgere operatori specializzati se gli studenti dimostrano sovraccarico evidente in conseguenza a situazioni di stress elevato (lutti, familiari malati o separazioni prolungate dai propri caregiver);
- 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;
- allenarsi a tollerare l'incertezza e il rischio, adattarsi alle diverse situazioni condividendo con il gruppo docenti;
- offrire un'immagine coerente e rassicurante, dando senso e significato a ciò che si sta facendo.



# Bibliografia

- [emdr.it/area-riservata/AdolescentialemtempodelCOVID19.pdf](https://emdr.it/area-riservata/AdolescentialemtempodelCOVID19.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

