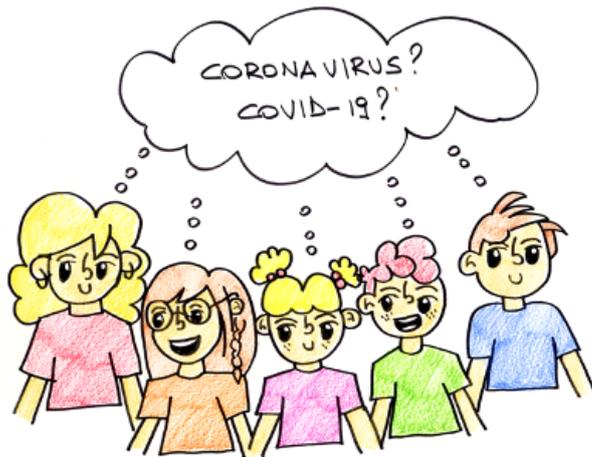


Anna Gonella

MAMMA... PAPÀ... CHE COS'É IL COVID-19?



in collaborazione con

*Ringrazio Cecilia per l'incoraggiamento
e l'amica e collega Licia Baima per il confronto costante.*

Illustrazioni di
Chiara Antonietta Diaz
Allieva 1° Anno Accademia Belle Arti - Cuneo (Sede di Asti)

In collaborazione con
Scansione grafica - **TIXEO di Loredana Zafferani**
Supporto informatico - **Amedeo Ripane** (NOI CUOREGIOVANE APS)
Impaginazione grafica - emanuela bovo

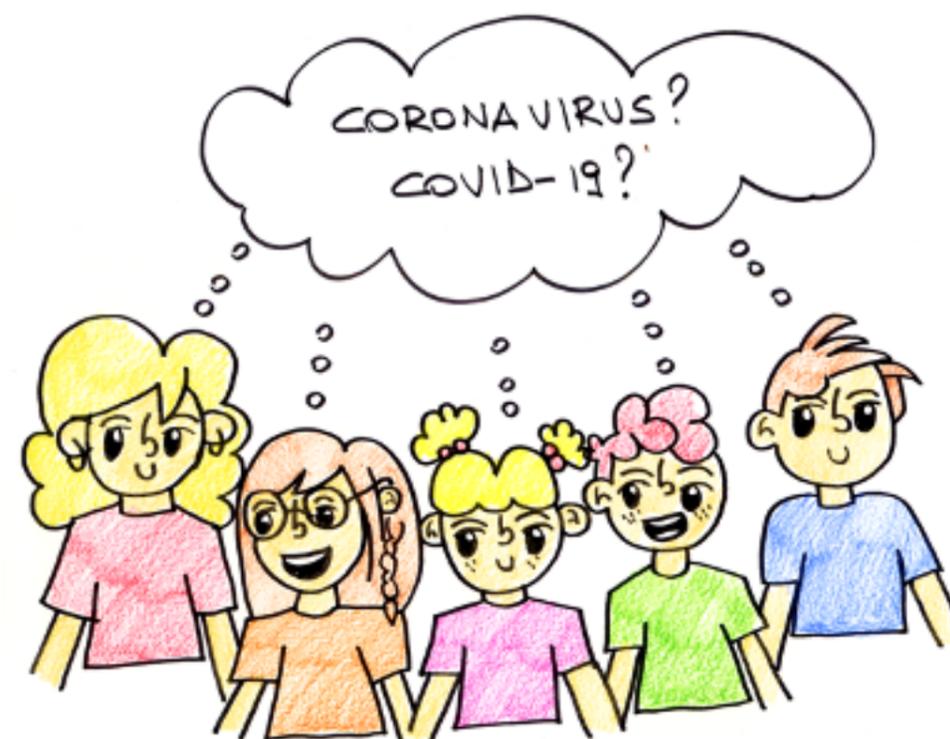
© 2020 Anna Maria Gonella
Piazza Matteotti, 25 - 15011 Acqui Terme (AL)
gonellanna@libero.it

I riferimenti a fatti e persone sono puramente casuali

Anna Gonella

MAMMA... PAPÀ... CHE COS'É IL COVID-19?

Storia illustrata per bambini da leggere insieme ai genitori per comprendere e riconoscere il groviglio di emozioni che viviamo in questo difficile periodo di "emergenza Coronavirus"



INDICE

PARTE PRIMA RISEVATA AI GENITORI

Finalità ed intento del libro pag. 6-19

PARTE SECONDA PER GENITORI E BAMBINI

Personaggi ed interpreti pag. 20-23

PARTE TERZA PER GENITORI E BAMBINI

Mamma... papà... che cos'è il Covid-19?

Capitolo 1	Evviva le vacanze di Carnevale	pag. 25-27
Capitolo 2	Weekend sulla neve	pag. 28-30
Capitolo 3	La festa di carnevale è stata sospesa	pag. 31-33
Capitolo 4	Tutti a casa	pag. 34-36
Capitolo 5	Nonni che nostalgia	pag. 37-39
Capitolo 6	Dobbiamo organizzarci	pag. 40-42
Capitolo 7	La zia Paola e la mancanza di mascherine	pag. 43-45
Capitolo 8	Anche noi siamo creativi	pag. 46-47
Capitolo 9	Oggi siamo tutti arrabbiati	pag. 48-50
Capitolo 10	Inventiamo l'urlo di battaglia	pag. 51-53
Capitolo 11	La crisi di Nicole	pag. 54-56
Capitolo 12	La Festa del Papà	pag. 57-59
Capitolo 13	La solitudine di Aron	pag. 60-62
Capitolo 14	Non bisogna mollare mai!	pag. 63-65
Capitolo 15	Siamo invasi dall'ansia!!!	pag. 66-68
Capitolo 16	Vittoria e il suo zaino di preoccupazioni	pag. 69-71
Capitolo 17	Storia dell'orsetta Vivì	pag. 72-75
Capitolo 18	È arrivata la Pasqua	pag. 76-79
Capitolo 19	Le uova speciali di zia Paola e Giulio	pag. 80-82
Capitolo 20	La lampada di Aladino	pag. 83-87
Scheda 1	La lampada di Aladino	pag. 88
Scheda 2	La mia mente è collegata con il cuore	pag. 89

PARTE PRIMA RISERVATA AI GENITORI

FINALITÀ ED INTENTO DEL LIBRO

Cari genitori, mi presento

sono una psicoterapeuta specializzata in psicologia dell'età evolutiva, ho sempre lavorato in questo ambito nel servizio pubblico nell'ASLAL della Regione Piemonte sino al 31.12.2019, data del mio pensionamento.

Già la pensione: che bel traguardo!

Poiché ho sempre amato il mio lavoro, avevo programmato di continuare la mia attività privatamente, con ritmi più consoni e con maggior tempo da dedicare ai bambini, tempo che in un servizio pubblico manca per le numerose richieste che arrivano.

Poi è scoppiata l'emergenza **Coronavirus** che ci ha travolti e in cui siamo tutti immersi.

Gli operatori sanitari, medici ed infermieri in primis, come sapete, hanno iniziato un lavoro incessante ed in prima linea, i colleghi psicologi dell'ASL hanno organizzato un call center di supporto psicologico.



COME È NATA L'IDEA DEL LIBRO?

In questa situazione di emergenza e di dolore che stiamo attraversando, ho meditato come poter essere di aiuto ai bambini che sono da sempre nel mio cuore e a voi genitori.

La quarantena ha interrotto i ritmi e le abitudini quotidiane e di vita sociale dei vostri figli: la scuola come luogo fisico in cui trovarsi a contatto con i compagni e con le insegnanti, le attività sportive, gli spazi gioco all'aperto, il contatto con altri bambini, con i nonni....

Vi ho immaginato soli a far fronte alle vostre preoccupazioni e a gestire le domande dei bambini, le loro preoccupazioni, le loro proteste.

Ho deciso che quando si vive una situazione di emergenza che coinvolge tutti, ognuno deve fare del proprio meglio per aiutare l'altro e così mi sono cimentata in una impresa nuova, quella di scrivere un breve libro da leggere ai bambini della fascia d'età della primaria con qualche spunto

anche per i bimbi di 4 e 5 anni, per aiutarvi ad affrontare ed elaborare con loro, le emozioni collegate a questo difficile ed inedito momento.

In altri tempi avrei distinto le fasce d'età e pensato a due libri: uno per la materna ed uno per le elementari, ma il tempo stringe ed allora ho pensato di raccontare la storia di una famiglia con figli di età diverse per cercare di modulare un messaggio che possa andare bene per entrambi, con i bambini più piccoli, magari lo riassumete e cercate di attirare l'attenzione sulle figure.



PERCHÉ È NECESSARIO PARLARE CON I BAMBINI?

Perché siamo tutti preoccupati e spaventati e anche se pensiamo di non mostrarlo ai bimbi non sempre ci riusciamo, loro hanno delle antenne paraboliche e riescono a captare le nostre ansie ed apprensioni.

Inoltre, in considerazione del fatto che gli studi effettuati sull'**impatto psicologico della quarantena** hanno riportato effetti psicologici negativi tra cui sintomi di **stress post-traumatico**, **confusione** e **rabbia** risulta oltremodo importante accogliere e contenere le emozioni dei bambini.

VI CHIEDERETE CHE COSA SIA IL DISTURBO DA STRESS POST-TRAUMATICO (PTSD)?

È una patologia che può svilupparsi in persone che vivono o hanno subito o hanno assistito a un evento traumatico, catastrofico o violento, oppure che sono venute a conoscenza di un'esperienza traumatica accaduta a una persona cara.

La maggior parte di noi, in questo periodo, ha avuto la percezione di vivere un'esperienza soverchiante, spaventosa e percepita come al di fuori del nostro controllo, alcuni hanno dovuto affrontare un lutto e la perdita di una persona cara, senza poterla accompagnare sulla soglia,

pensandola sola ed abbandonata, alle cure di sanitari che, per quanto umani, dovevano rapportarsi a distanza, coperti dalle maschere e dai camici di protezione.

In particolare, chi di voi, in quanto personale sanitario, membri delle forze dell'ordine, della protezione civile e di altri servizi essenziali schierati in prima linea, ha avuto maggiori probabilità di essere esposto a esperienze particolarmente sconvolgenti, al rischio di contagio, all'impatto quotidiano con la morte, al rientro a casa, si è ritrovato con una grande stanchezza e con macigno sulle spalle rappresentato dalla situazione vissuta.

Voi avrete sentito il bisogno di cercare affetto e conforto ed invece vi siete posti la domanda "sarò veicolo di infezione per i miei figli? Per il mio coniuge?"

In letteratura viene descritto che se la sofferenza della vittima si prolunga per **oltre un mese dall'esposizione al trauma** e interferisce significativamente con la vita lavorativa, sociale o scolastica dell'individuo, si può configurare un quadro di disturbo post-traumatico da stress. Questa condizione può verificarsi sia se si fa esperienza diretta, sia se si viene a conoscenza di un evento traumatico accaduto a una persona con cui si ha una relazione intima, ad esempio un componente della propria famiglia o un amico stretto, e in particolare ai caregiver primari nel caso dei bambini.

CHE COSA PUÒ EVITARE, PREVENIRE O ATTENUARE LA SINTOMATOLOGIA CORRELATA AL DISTURBO PTSD?

Per evitare di rimanere incapsulati nelle emozioni collegate all'esperienza traumatica e vittime dei meccanismi di difesa che utilizziamo per proteggerci dal dolore profondo, un aiuto è rappresentato dal mettere in parola le nostre preoccupazioni, le nostre paure e le nostre emozioni. Questa possibilità, che apparentemente appare più dolorosa del silenzio e del non pensarci, aiuta invece a non negare e/o

relegare lo stato d'ansia e l'angoscia profonda dentro di noi e ad evitare che si presenti sotto forma di incubi, di stato di ipervigilanza e tensione che va a interferire con il tono dell'umore.

Nel caso dei bambini il forte impatto emotivo se non rielaborato può provocare un aumento dei capricci, difficoltà ad addormentarsi, disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione, stato di iperattività, come a volte vi sarà capitato di osservare nei vostri figli.

Per questo ho pensato di scrivere questo racconto per trovare il modo insieme a voi genitori, di **dare uno spazio alle preoccupazioni dei bimbi, di dare un senso alla solitudine forzata, alla mancanza di amici, alla lontananza dai nonni e dalle persone care.** La narrazione di quanto sta succedendo permette di comprendere, di mettere un filtro al bombardamento mediatico, alle drammatiche notizie del telegiornale e al contempo di parlare delle nostre paure in uno spazio di ascolto e di vicinanza.



VI CHIEDERETE SE SIETE IN GRADO DI AFFRONTARE QUESTI TEMI CON I VOSTRI BAMBINI.

La risposta è affermativa: noi adulti per i nostri bambini, siamo il faro nella tempesta, siamo quelli che pilotiamo l'arca di Noè e possiamo metterli in salvo, siamo la loro guida, dobbiamo cercare di offrire loro, in questo momento di incertezza e paura, qualsiasi condizione che possa rappresentare per loro sicurezza e sostegno. Questo compito è particolarmente difficile, perché ci costringe ad affrontare paure che sono forti preoccupazioni anche nostre, non parliamo della paura del buio, ma dell'incertezza del futuro, della possibilità della morte, anche noi dobbiamo fare i conti con un mostro invisibile che potrebbe colpirci e contaminarci.

Siamo soli, senza il supporto tradizionale delle istituzioni educative, possiamo avere didattica online, ma capisco che non è la stessa cosa di poter affidare i bambini agli insegnanti e dividere con loro il peso e l'impegno degli apprendimenti, soli senza l'aiuto dei nostri genitori, soli

senza la possibilità di frequentare la nostra rete amicale e sociale, soli davanti alla televisione, al computer e ai nostri figli.

Anche noi, come i più piccoli, sperimentiamo emozioni quali: paura, rabbia sgomento, tristezza, incertezza, stato di confusione e di sbigottimento. Proviamo dolore, ma anche gioia perché siamo vivi, perché possiamo immaginare una fine, la possibilità di correre di nuovo, di muoverci e di stare in relazione con gli altri.

Tutto questo però, non è ancora possibile e ora dobbiamo fare i conti con le intense emozioni che caratterizzano questa fase così difficile perché così innaturale e lontana dalle nostre abitudini consolidate.

ALLORA CHE COSA NE PENSATE DI INIZIARE IL PERCORSO DI LETTURA CON I VOSTRI FIGLI?

Ecco alcune istruzioni per l'uso del libro:

- mettetevi comodi a fianco dei vostri bambini in modo da poter leggere insieme e mostrare le immagini,
- se riuscite sarebbe simpatico cambiare le voci a seconda del personaggio che parla, o assegnare ad ognuno una parte,
- soffermatevi sui disegni e date spazio alle domande dei bambini, alle riflessioni e alle verbalizzazioni delle emozioni.

Ho scelto i personaggi con la finalità di aiutare i bambini a comprendere le problematiche che vivono le diverse figure professionali, la famiglia Morella che è la protagonista principale potrà sembrarvi un po' perfetta e con tutte le risposte in tasca, siamo tutti ben consapevoli che affrontare la quotidianità, la convivenza forzata, senza spazi di libertà individuale, è molto difficile, **l'intento del testo non è quello di confrontarvi con i genitori del libro, ma di utilizzarli per cercare di fare emergere le emozioni che state vivendo ed in maniera particolare farle comprendere ai vostri bambini.**

A QUESTO PUNTO PROVIAMO A COMPRENDERE IL MESSAGGIO SOTTESO AD OGNI CAPITOLO:

CAPITOLO 1

Potremmo intitolarlo **la vita di prima**, si parte da come eravamo e da quello che facevamo prima che iniziassero le limitazioni, *la domanda è: ti ricordi come era diversa la tua vita prima delle vacanze di carnevale?*

CAPITOLO 2

Si inizia a parlare di quanto accade, si spiega che cosa è il Coronavirus, si parla dei malati Covid e si accenna alla preoccupazione dei grandi. Quando lo leggerete ai vostri bimbi, loro, con tutta probabilità, sapranno già queste cose, **vi consiglio di farli riflettere sulle preoccupazioni e farle emergere.**

Il disegno aiuta a comprendere i diversi pensieri che hanno i membri della famiglia.

CAPITOLO 3

Si affronta l'impatto con l'inizio delle restrizioni, il senso di impotenza e di frustrazione di fronte alle regole, le emozioni collegate sono la rabbia, la paura, il senso di ingiustizia, **non abbiate paura a farle emergere e invitate i vostri figli come i bambini della storia ad esprimerle e a fare un disegno.**

I disegni volutamente semplificati perché sono quelli eseguiti dai personaggi della storia rappresentano questi stati emotivi: la rabbia espressa dal vulcano e il Coronavirus, il senso di ingiustizia espresso dalla X sopra il carro di carnevale.

CAPITOLO 4

Se nel precedente capitolo si parlava di impatto, qui si inizia ad avere **consapevolezza delle restrizioni e si crea lo spazio per raccogliere le proteste, si invita i bambini ad esprimere quello**

che manca a trasformarlo in un desiderio che si può custodire per renderlo possibile più avanti, in modo tale che si possa dar voce non solo alle lamentele, ma si riesca a riconoscere un desiderio e costruire un progetto. Nel disegno la scatola dei desideri è rappresentata con le stelle sopra, ricordando la stella dei desideri di Pinocchio o le stelle cadenti della notte di San Lorenzo in cui esprimiamo un desiderio.

CAPITOLO 5

In questo capitolo si affronta **la sofferenza per il distanziamento forzato dalle persone care**, questo rappresenta un dolore per tutti, ma nel libro si pone l'attenzione alla fascia d'età dei 4-5 anni, rappresentata dalla bambina più piccola, che esprime attraverso le sue proteste il suo bisogno di presentificare in qualche modo le figure mancanti.

Si accenna agli atteggiamenti regressivi che è possibile vengano messi in atto: **non ostacolateli, lasciate spazio per esplicitare le emozioni come nelle indicazioni finali e permettete loro di utilizzare giochi del passato**, a volte potete osservare atteggiamenti da bambini più piccoli, come ad esempio farsi imboccare, potete accettarli nel gioco "facciamo finta che eri piccolo" per poi ricordare loro che sono anche capaci di fare da soli, ma senza mettere in atto atteggiamenti giudicanti che agli occhi dei vostri figli sarebbero visti come un rimprovero.

CAPITOLO 6

L'intento è di indicare come organizzare una sequenza di normali abitudini all'interno di una situazione di anomalia, **il fine è di arginare la sensazione di solitudine, di noia e di disorientamento determinata dalla mancanza delle attività precedenti**, fatte di esperienze concrete soprattutto per i più piccoli, delle abitudini che sequenziano il ritmo della giornata.

Provate a organizzare il **cartellone con le attività**, condividetelo con i bambini, vi aiuterà a superare la sensazione di confusione e di non tempo e offrirà l'occasione per concordare le attività senza dovervi trovare a discuterne ogni volta.

CAPITOLO 7

Il messaggio proposto è di **dare spazio alla creatività e allo stesso tempo comprendere l'importanza di fare delle cose per gli altri**, i gesti di aiuto fanno stare bene. **Provate ad essere creativi e pensate con i vostri bambini che cosa potreste fare.** Un altro aspetto riguarda i più piccoli e la loro necessità di visualizzare le persone: quando potete **sono preferibili le videochiamate** alle chiamate vocali.

CAPITOLO 8

In questo capitolo si riprende il tema affrontato nel precedente con uno sforzo a **condurre i bambini a riflettere sui valori importanti in questo difficile momento**, la mancanza della vicinanza con le persone care, attiva meccanismi regressivi, come quelli descritti precedentemente, mentre la riflessione sui valori permette di crescere e di maturare.

CAPITOLO 9

Il capitolo è interamente **dedicato all'esplicitazione della rabbia**, del tipo sono la rabbia e mi presento!

Cercate di leggerlo con il tono di voce arrabbiato e commentate: "certo che sono proprio arrabbiati!!!", poi cercate di far emergere che cosa fa arrabbiare i vostri figli, se non riescono a dirlo, aiutateli, ricordando un momento in cui è successo anche a loro di essere arrabbiati ed infine proponete l'attività indicata, che sarà utile anche nei giorni successivi, quando vi accorgete che sta salendo la rabbia, andate all'angolino della rabbia, è un modo per contenerla ed evitare effetti inadeguati ed inutili sensi di colpa.

CAPITOLO 10

Questo capitolo propone **strategie di contenimento della rabbia**, mostra come è possibile utilizzare l'angolino della rabbia, inoltre offre la possibilità di **contenere la tensione e la paura** che, se non vengono accolte si trasformano in rabbia, attraverso la costruzione di una **filastrocca** personale, un **motto**, un **grido di battaglia** che permette di far uscire le emozioni senza farsi sopraffare.

CAPITOLO 11

Con gradualità e delicatezza siamo arrivati ad affrontare l'emozione più intensa di questo periodo e anche quella che spaventa di più: **l'angoscia di morte**, la mia scelta è stata di **esplicitarla e di esprimerla attraverso il pianto** perché potesse essere visibile, manifesta e non sotterranea, per avere la possibilità di ascoltarla e di accoglierla.

L'invito è lasciarla emergere, dargli un tempo, uno spazio e poi proporre un'attività, come nel testo: i disegni o la lettera al papà, ai nonni, etc. per **tradurla in un messaggio d'amore**. Nel disegno si è scelto di rappresentare la cugina Nicole da sola, perché la solitudine accompagna lo stato emotivo esplicitato.

CAPITOLO 12

Anche in questo capitolo, così come era successo per quello dedicato alla rabbia, ho ripreso il tema precedente, in questo caso **l'angoscia di morte**, per indicare delle **strategie e tecniche per affrontarla**. Vi sarà capitato di osservare una maggiore irritabilità nei vostri bambini, l'aumento delle proteste al momento dell'addormentamento che segna il passaggio da una condizione di controllo ad un'altra più difficile, perché emerge la **paura di essere inghiottiti in un buco nero**.

L'attività suggerita si propone di aiutarvi ad affrontare questi aspetti. Il disegno propone di raccogliere i pensieri tristi nella scatola ed addormentarsi con quelli piacevoli.

CAPITOLO 13

Il capitolo è dedicato ad aiutarvi a **riflettere sulla solitudine dei bambini diversamente abili**, sulle **difficoltà delle famiglie che non hanno una rete intorno a loro, sulle difficoltà comunicative**, su quanto **la perdita di riferimenti educativi e terapeutici** possa essere distruggente e doloroso per loro.

L'intento è quello di uscire dalla dimensione personale, un po' troppo egocentrica, si direbbe in termini tecnici, per **potersi mettere nei panni dell'altro e ascoltare la sofferenza profonda**. L'indicazione dell'attività è dedicata a questo aspetto per aiutare ad acquisire maggior consapevolezza, anche il disegno che raffigura il corpo di un bambino con la testa di un altro si propone di palesare questo messaggio. Se i bambini non lo notano sottolineatelo voi, le bambine hanno sempre lo

stesso colore di maglietta, quindi è facile comprendere che non sono al posto giusto, così come la maglietta della Juve che caratterizza Federico. Un altro aspetto che ho ritenuto utile utilizzare sono **i simboli della Comunicazione Aumentativa che si utilizzano per i bambini che non hanno sviluppato il linguaggio**, ma che vanno molto bene per i bambini in età prescolare che non sanno ancora leggere.

CAPITOLO 14

La sollecitazione è a non rinunciare e non abbattersi: l'essersi messi nei panni degli altri, aver compreso le difficoltà comunicative, aiuta a pensare a come costruire una rete e ognuno nel suo piccolo poter essere di supporto all'altro. Per aiutare noi stessi e i nostri bambini a far fronte a questo difficile momento senza lasciarsi andare, viene proposta l'attività **di dividere il percorso in tappe, per dar valore ad ogni singola fase.**

Il disegno propone delle date importanti mentre volutamente non è riportata alcuna data vicino al Via, che rappresenta il traguardo, cioè la ripresa dei contatti. Non ho indicato la scuola ma un parco giochi, dal momento che sarà possibile poter uscire prima di riprendere la scuola.

CAPITOLO 15

Questo capitolo è dedicato alla presentazione di una **emozione** che ci accompagna spesso nella vita di tutti i giorni e che **in questo periodo si è amplificata** in maniera esponenziale: **l'ansia**. Viene espressa e manifestata sia dagli adulti, in questo caso dai nonni, **sotto forma di preoccupazione** sia dai piccoli, in questo caso da una bimba di 4-5 anni di età, **sotto forma di sofferenza, di sensazione di aumento del pericolo, di chiusura e di segnali regressivi quali l'enuresi notturna**. L'invito è a parlarne ed esplicitarla.

CAPITOLO 16

In questo capitolo si affronta **la solitudine, la sofferenza, il senso di preoccupazione e di sgomento dei più piccoli e dei bambini che non hanno vicino i genitori perché sono impegnati in prima linea nella gestione del Coronavirus**.

Si sottolinea di quanto la sofferenza interiore può palesarsi anche

nell'aspetto esteriore, l'intento è potersi avvicinare in punta di piedi per permettere ai più piccoli e ai più sofferenti di uscire dalla chiusura per lasciarsi aiutare. La **metafora dello zaino delle preoccupazioni** che viene proposta sta ad indicare il **peso e il fardello** delle emozioni sopra descritte, che diventa un **senso di oppressione anche fisico**.

CAPITOLO 17

Questo capitolo è **dedicato ai più piccoli**, ai bambini **con esperienze di separazione alle spalle**, che si riattualizzano nell'attuale emergenza Coronavirus, attivando **angosce abbandoniche, senso di sgomento, solitudine e ripiegamento in sé stessi**.

La storia dell'orsetta offre la possibilità di affrontare ed elaborare con i piccoli queste emozioni: la metafora è quella del temporale, della strada inagibile e viene offerto un oggetto concreto magico, un amuleto per affrontare le difficoltà.

Anche se i vostri bambini non vivono questa esperienza, la storia li aiuterà a mettersi nei panni degli altri, a riflettere e sicuramente la comprensione del testo proposta in conclusione, così come la **ricerca di un amuleto magico per far fronte alle difficoltà**, sarà utile per tutti. L'illustrazione della storia ha l'obiettivo di aiutare la comprensione anche ai bambini più piccoli.

CAPITOLO 18

È il giorno di Pasqua, la famiglia può sentirsi unita anche se non tutti sono presenti perché chi non c'è può essere chiamato al telefono e pensato, il messaggio è: si può essere lontani fisicamente ma vicini nel cuore.

CAPITOLO 19

Il messaggio di questo capitolo è quello di **comprendere come si può essere vicini ad un bambino pensandolo e costruendo per lui qualche cosa di speciale che lo riguarda** utilizzando le cose che abbiamo in casa.

Normalmente siamo impegnati al lavoro e non abbiamo tempo di fare piccoli lavoretti, disegni, attività con i bambini, qui si suggerisce di inventarsi delle cose da fare insieme, dalla ricetta semplicissima delle palline di cioccolato, alla personalizzazione delle mascherine, etc.

Questo capitolo, che è anche quello conclusivo, incentra l'attenzione sui cambiamenti interiori che questo periodo di sofferenza ha determinato. Il percorso proposto nel libro è stato incentrato sulla consapevolezza delle proprie emozioni e sulla possibilità di riconoscerle nel groviglio interiore di ciò che ci sta succedendo.

Ogni momento difficile rappresenta un momento di crescita. Per questo motivo appare importante aiutare anche i vostri bambini a comprenderlo.

L'attività suggerita **"Lampada di Aladino: esprimi tre desideri"**, sarebbe utile proporla prima di leggere il capitolo finale, per non indurre nei vostri figli le stesse risposte dei personaggi. Anche se voi non avete il confronto, come quello proposto nel testo, con l'anno precedente, potete prendere ad esempio le richieste fatte in altre occasioni, per far comprendere come siano cambiati i desideri, se i vostri bambini non ci pensano, potete utilizzare la storia per aiutarli a riflettere su che cosa sia veramente importante.

#LaMiaMenteèCollegataConIlCuore rappresenta la sintesi del percorso proposto con questo breve libro di riflessioni e attività che avete condiviso con i vostri bambini.

Al fine di sottolineare questo messaggio e aiutare i vostri bambini a pensarlo e comprenderlo ho pensato ad una scheda finale in cui scrivere o disegnare, per i più piccoli, quali pensieri del cuore sono arrivati alla mente e viceversa.

Il messaggio è duplice: da un lato è l'espressione concreta e comprensibile ai bambini del percorso di consapevolezza e di esplicitazione delle emozioni effettuato, dall'altro rappresenta una sintesi del percorso di maturazione che i momenti difficili ci obbligano a compiere aiutandoci ad uscire da una dimensione individuale

e personalistica per arrivare ad avere maggior considerazione dell'altro, per sentirci parte di una comunità.

È un messaggio che noi adulti abbiamo saputo mettere in atto in tanti contesti, prova ne sono le dimostrazioni di solidarietà sorte spontaneamente in tutta Italia. Noi adulti che per primi stiamo provando il peso di questa condizione nuova e che sentiamo sulle nostre spalle l'angoscia che la Sindrome Post-traumatica da stress produce, possiamo attraversare questa lunga fase tenendo in contatto la nostra funzione pensiero con le nostre emozioni!

Ho deciso con Chiara, che ha illustrato i disegni, di realizzare la parte posteriore della copertina con l'immagine del mondo, tale scelta ha un duplice motivo: l'emergenza Coronavirus sta riguardando tutti i paesi del mondo ed al contempo l'attenzione al pianeta deve riguardare sia la mente che il cuore di tutti noi, questo è un messaggio importante da consegnare ai nostri bambini!!

BUONA LETTURA A TUTTI!

Un caro saluto
Anna Gonella

PARTE SECONDA PER GENITORI E BAMBINI

PERSONAGGI ED INTERPRETI



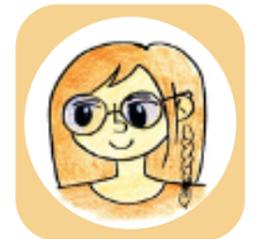
PAPÀ: ENRICO MORELLA, farmacista, appassionato di montagna, ama sciare in inverno e camminare per i rifugi in estate, accanito tifoso della Juve e appassionato di ogni tipo di sport.



MAMMA: ELENA TATI MORELLA, insegnante di lingue alla scuola secondaria, ama correre all'aria aperta e andare in bici, appassionata di viaggi e di cucina.



FEDERICO: è il maggiore dei fratelli, ha dieci anni e frequenta la classe quinta, è appassionato di scienze e di matematica, gioca a calcio e tifa per la Juve come il papà, ha i capelli rossi e le lentiggini.



BEATRICE: DETTA BEA, ha otto anni e frequenta la classe terza, è una sognatrice, ama leggere e scrivere, frequenta un corso di danza, ha i capelli castani lunghi che ama tenere raccolti con la treccia.



CECILIA: CHIAMATA "PALLINA" a casa perché appena nata aveva il viso roseo e tutto tondo e Ceci alla scuola materna per distinguerla dall'altra sua compagna di nome Cecilia, ha cinque anni compiuti da pochissimo, è nata il giorno di San Valentino, è appassionata di tutto, continuamente alla ricerca di cose da fare, sempre pronta a misurarsi con i fratelli e a lanciarsi in esperienze nuove.

TATINA: gatta di casa, tigrata con grandi occhioni verdi, quasi umana, ama dormire in compagnia, di solito predilige il letto di Cecilia, sua salvatrice.



NICOLE: mitica cugina, bella, intelligente, con gli occhi azzurri, frequenta il liceo ed è un modello d'ispirazione per Beatrice.

ZIO LORENZO: medico ospedaliero, fratello maggiore di papà Enrico, grande sciatore e nuotatore, appassionato di musica.

ZIA SARA: moglie di Lorenzo, esperta di numeri, lavora in una specie di istituto bancario, appassionata di bricolage.

ZIA PAOLA: Sorella minore della mamma, la zia creativa per eccellenza, disegna sceneggiature e abiti per il teatro, fa l'arredatrice d'interni, viaggia e si appassiona a ogni stramberia possibile.

GIULIO: fidanzato di zia Paola, contadino, filosofo, sostenitore delle teorie anticonsumistiche, contrario al matrimonio e a tutte le convenzioni sociali.

NONNO LUIGI: DETTO GIGI, papà di Enrico e Lorenzo, grande tuttologo, esempio di coerenza e onestà, un nonno dal cuore grande.

NONNA CRISTINA: mamma di Enrico e Lorenzo, grande cuoca, appassionata di fiori, musica e teatro, assistente personale del nonno, perché se non avesse la nonna vicina *"si perderebbe in un bicchier d'acqua"*, così si dice in famiglia.

NONNA CATERINA: mamma di Elena e Paola, infaticabile, combattiva, chiamata caterpillar, anche senza il nonno Zeno che è volato in cielo tanti anni fa, lei non si è persa d'animo e tiene alto l'onore delle femmine di casa.

SIMONA: signora che aiuta nelle pulizie a casa Morella e si occupa dei bambini quando i genitori sono impegnati al lavoro.

ARON: bambino di otto anni vicino di casa di Simona, frequenta la stessa scuola di Beatrice, in un'altra classe, amante della musica e del computer utilizza la comunicazione per immagini perché non ha sviluppato il linguaggio.



VITTORIA: compagna di scuola materna di Cecilia e sua grande amica, una scricciolina bionda, tutto pepe.

PARTE TERZA PER GENITORI E BAMBINI

MAMMA... PAPÀ...
CHE COS'É IL COVID-19?

CAPITOLO 1

EVVIVA LE VACANZE DI CARNEVALE

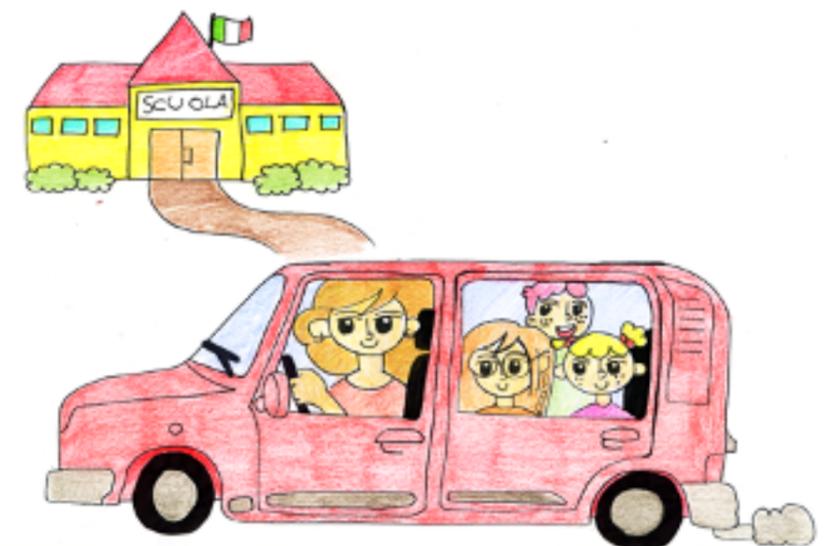
Oggi all'uscita da scuola tutti i bambini sono in preda all'euforia, le vacanze di carnevale dureranno tutta la settimana!! Un saluto veloce alle maestre e poi prende il via la richiesta di accordi per organizzare i giorni successivi.

Anche tra i figli della famiglia Morella, come sempre, occorre trovare difficili mediazioni per conciliare le diverse richieste: Bea vuole invitare a casa la sua amica Alessia per provare i vestiti di carnevale e mettersi d'accordo sulla festa, Pallina vuole invitare ben quattro amiche ed organizzare un pigiama party, mentre Federico è impaziente perché non vuole arrivare in ritardo all'allenamento di calcio, altrimenti il mister poi chi lo sente?

Mamma Elena deve districarsi in mezzo a tutte le urla... in questi momenti vorrebbe avere un fischiotto come gli arbitri o la bacchetta di Harry Potter per zittire ed immobilizzare tutti.

Tenuto conto che possiede un'automobile e non un pulmino riesce a convincere Cecilia ad accontentarsi di invitare Vittoria, con sua mamma Silvia avevano già preso accordi perché lei è di turno in ospedale sino alle 20.

Finalmente riescono a salire in macchina: Federico con il suo amico Pietro da portare a calcio, Beatrice ed Alessia, Cecilia e Vittoria che lasciano altre tre bambine con il muso imbronciato perché il pigiama party così ben progettato non si farà... Menomale che al momento dell'acquisto dell'automobile avevano optato per una sette posti!!!



FINE SETTIMANA SULLA NEVE

Questa mattina la famiglia Morella è in viaggio per Sauze d'Oulx (TO) per un weekend sulla neve, lo zio Lorenzo ha un appartamento lì, così la scelta è ricaduta sempre su questa località, che ha anche delle belle piste.

Negli anni passati, quando i bambini erano più piccoli e i grandi erano più spartani, dividevano la casa tutti insieme, i bambini dormivano nei letti a castello in due per letto, papà e mamma nel divano in soggiorno, insomma alla notte la casa sembrava un dormitorio per rifugiati e di giorno occorreva fare dei turni rigidissimi per l'utilizzo del bagno. Poi anche papà, così amante della montagna ha trovato un appartamento e ora ci si ritrova con lo zio sulle piste e alla sera per mangiare tutti insieme a casa di uno o dell'altro.

Arrivati, dopo le solite frenetiche operazioni per indossare gli indumenti da sci e soprattutto gli scarponi, finalmente la famiglia al completo è sulle piste, c'è naturalmente una coda terribile, papà che non ama fare la fila si lamenta "non bisognerebbe venire a sciare quando ci sono le vacanze di carnevale", dimenticando che in altri periodi sia lui sia la mamma sono impegnati al lavoro e i bambini a scuola e che una regola aurea della famiglia Morella è **NON SALTARE PER ALCUN MOTIVO LA SCUOLA SE NON IN CONDIZIONI DI GRAVE MALATTIA**.

Ritrovati con gli zii, si decidono al volo le piste e si scia, ma **FEDERICO NOTA QUALCOSA DI STRANO**. Normalmente infatti quando è il momento di prendere la seggiovia e i bambini vogliono stare tutti insieme, papà litiga sempre con Cecilia per tenerla vicino, oggi invece ha affidato il compito a Nicole perché deve parlare con lo zio "che cosa avranno da dirsi?? Come mai appena arrivano i bambini si zittiscono???".

All'inizio Bea non ci aveva fatto caso, era troppo occupata a fare domande alla cugina, a guardarla e ad immaginarsi come lei da grande, ma quando Federico aveva chiesto alla cugina che cosa avessero da dirsi papà e zio, anche lei aveva notato che il tutto era molto strano, anche perché Nicole era stata evasiva e aveva evitato di dare spiegazioni.

Alla sera a tavola, Federico decide di chiedere spiegazioni "che cosa avevate da dirvi oggi sulla seggiovia" ... "nulla" ... "ma come nulla? Parlottavate sempre e avete lasciato che Pallina stesse sempre in seggiovia con noi... tutto questo è molto strano", replica Bea che

non sopporta quando i grandi sono evasivi e prendono i bambini per stupidi.

Prende la parola zio Lorenzo "parlavo con papà di questa nuova influenza che si è sviluppata in Cina, e che ora ha colpito gli abitanti di Codogno, che è un comune in Lombardia, il contagio è molto rapido e forse dovremo stare tutti a casa per un po' come stanno facendo gli abitanti di quella città per evitare di ammalarsi tutti insieme..... ma voi state tranquilli i bambini non si ammalano o se la prendono guariscono rapidamente come da una normale influenza".

"è il **Coronavirus**, l'ho sentito, per questo hanno allungato le vacanze di carnevale, poi tra una settimana sarà tutto passato? Io devo allenarmi a calcio e ieri il mister ci ha detto che per un po' gli allenamenti saranno sospesi, uffa' ma se non ci alleniamo come facciamo a vincere il campionato?" sbuffa Federico.

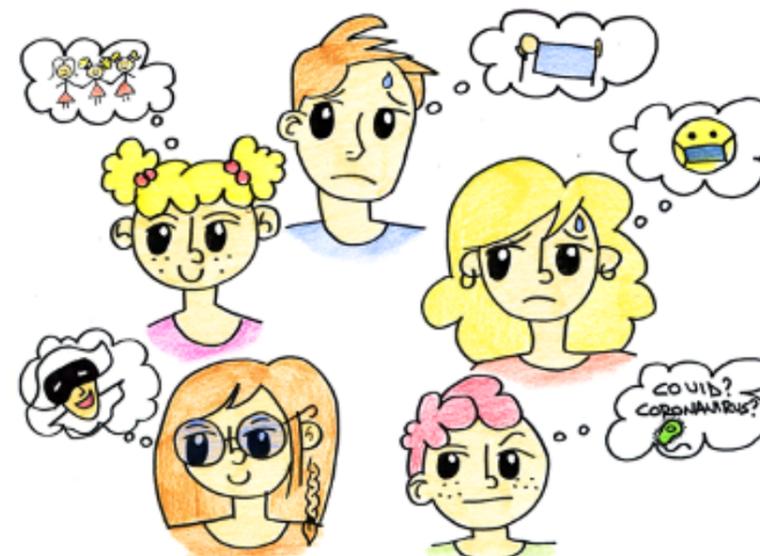
"non sappiamo che cosa deciderà il governo, sappiamo che si stanno facendo aiutare da dei dottori esperti in questo settore, si chiamano virologi, sono medici o biologi che sono specializzati nello studio delle caratteristiche del virus e di come si propaga, forse una settimana non basterà. Ci sono persone che entrano a contatto con il virus e non si ammalano, altre invece sì e diventano malati **Covid?**"

"Covid??? Questo nome non l'ho mai sentito..." interviene Federico che quando si parla di cose scientifiche è sempre con le antenne alzate.

"è la malattia che si sviluppa quando ci si ammala di Coronavirus" spiega zio Lorenzo.

"se la scuola materna rimane chiusa io invito tutte le mie amiche a casa e facciamo tanti pigiama party, alla sera mangiamo le pizze e poi ridiamo dal letto".

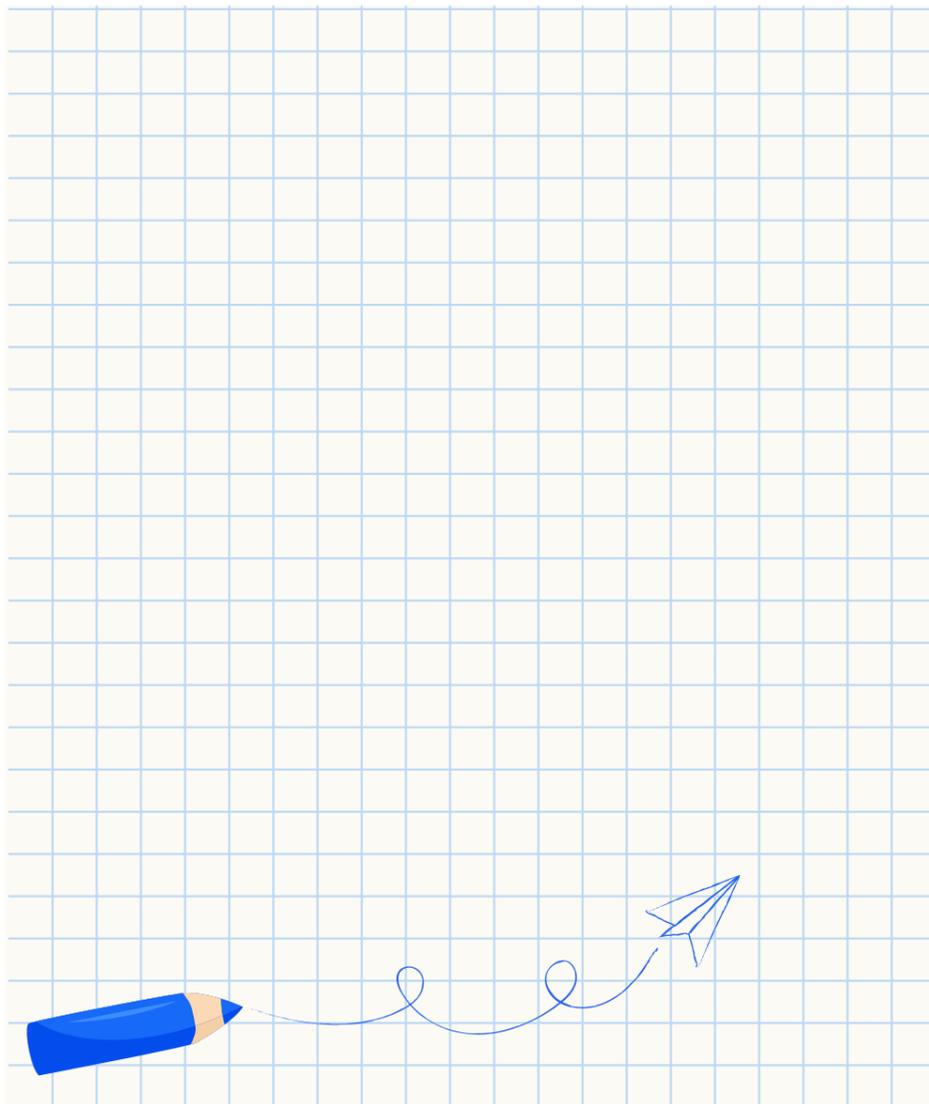
Nessuno controbatte, ma i grandi sembrano preoccupati.



Di che cosa saranno preoccupati?

Di avere tanti piccoli in casa a far rumore o di qualcosa d'altro?

Prova a pensarci tu e a rispondere, o fai un disegno.



CAPITOLO 3

LA FESTA DI CARNEVALE È STATA SOSPESA

Alla domenica sera la Famiglia Morella è di ritorno dalla montagna, anche lo zio Lorenzo che avrebbe dovuto fermarsi qualche giorno in più è tornato a casa perché le sue ferie sono state sospese, sempre a causa dell'emergenza Coronavirus.

Il lunedì tutti accettano di fare i compiti senza protestare per finire in tempo per andare il giorno successivo al carnevale di Ivrea, tutti i bimbi sono forniti di berretto rosso per non essere colpiti durante la battaglia delle arance.

Alla sera però quando si riuniscono a cena, i bimbi scoprono che il carnevale era stato annullato. *“Perché annullato????”* protesta Bea, che era quella che più aspettava di parteciparvi, *“per motivi di sicurezza”, “e quali sarebbero? Noi abbiamo i cappelli rossi, non possono colpirci e poi stiamo tutti bene”*.

Il papà e la mamma spiegano che il virus si trasmette molto velocemente e che se tante persone stanno vicine, rischiano di infettarsi uno con l'altro e ammalarsi tutti insieme, mentre invece se ognuno sta a casa propria, ci sono meno pericoli, si ammalano meno persone e i medici possono curarle e ricoverarle in ospedale.

“non è giusto però, la mia amica Laura è andata domenica ed il carnevale c'era”, risponde Bea che proprio non le va giù di perdersi questa occasione.

“è stata una decisione del governo per proteggerci, anche alcune partite di calcio al momento sono sospese oppure decideranno di farle a porte chiuse”.

A questo punto interviene Federico che aspetta la partita della Juve con l'Inter, suo nemico storico, *“se tutti noi stiamo bene per quale motivo non possiamo andare, dovrebbero fare stare a casa solo quelli malati, come quando un bambino si prende la febbre e non viene a scuola”*. *“hai ragione Fede, normalmente si fa così, ma questo virus è più contagioso degli altri e servono delle norme più restrittive”* ... commenta il papà.

*“ma cosa vuol dire **contagioso** che fa lo sgambetto intanto che fa la conta? Perché io ho capito che questo è una specie di mostro che si nasconde”*

“bravissima Pallina hai proprio capito bene, si nasconde per giorni e giorni, per così tanti giorni che uno si stufa di contare, quindi se lui si nasconde dentro una persona e se questa esce, potrebbe passarlo a qualcun altro” spiega la mamma,

“non è giusto quando si gioca a nascondino non bisogna cambiare posto, altrimenti non vale... poi gli altri come fanno a trovarti? Lo ha detto anche la maestra a Rebecca che cambiava sempre posto”, protesta Cecilia.

Il papà spiega che Cecilia ha proprio ragione, che questo virus non segue le regole, che stà in incubazione, cioè nascosto, per tanti giorni prima di manifestarsi, inoltre in alcune persone provoca una forte polmonite, cioè una malattia ai polmoni che non permette di respirare.

Per questo motivo che non valgono le regole che negli altri casi funzionano, anche se tutti i virus o altre malattie ci mettono un po' di tempo a svilupparsi da quando una persona entra in contatto a quando si ammala.

“vi ricordate quell'anno che siamo andati al mare, Federico ha avuto la varicella e Bea se l'è presa dopo due settimane, mentre Cecilia, che era piccolina e prendeva il latte dalla mamma, non l'ha presa?”

“appunto non hanno mica chiuso i bagni? Tutto è rimasto come prima, a me fa paura che questa volta sia tutto diverso”, spiega Bea che proprio perché ha un po' la testa tra le nuvole, ha bisogno di sapere che tutte le cose sono al loro posto e non ama i cambiamenti.

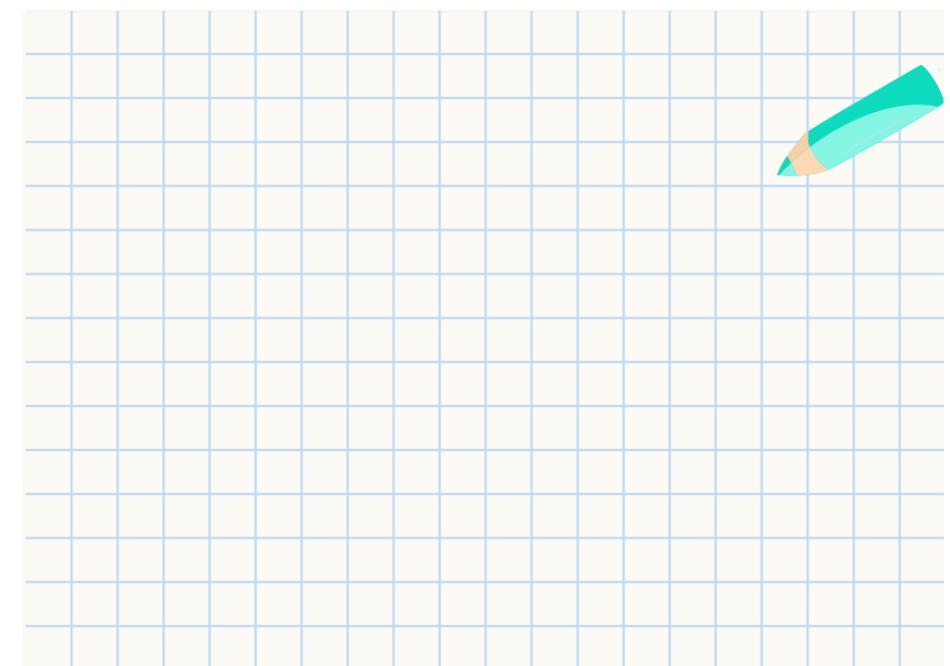
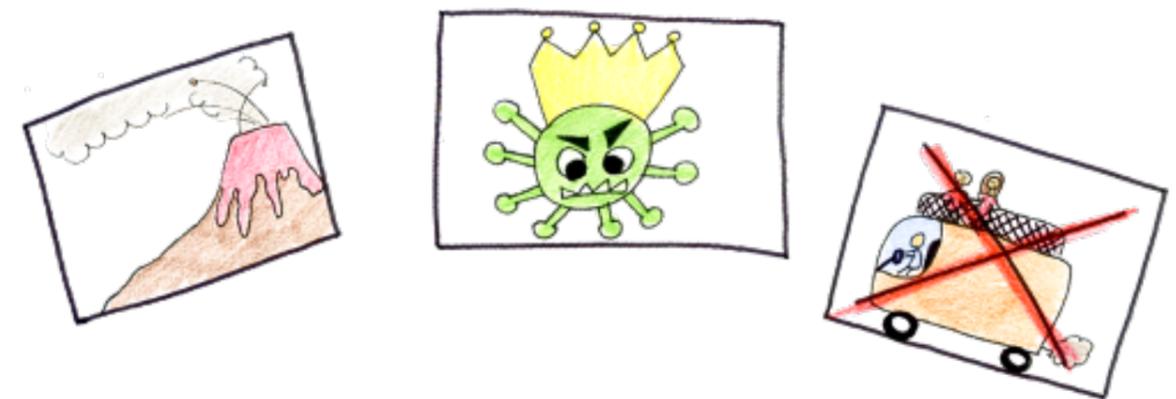
“Invece a me questa cosa mi fa arrabbiare, perché mi son impegnato con il mister, non ho saltato gli allenamenti e speravo di giocare e di rimanere meno tempo in panchina” spiega Federico.

“io adesso lo sgrido proprio questo mostro e non lo faccio mai più giocare a nascondino così impara” Grida Cecilia.

La mamma spiega che queste emozioni, cioè la rabbia, la paura, il senso di ingiustizia, sono emozioni che proviamo ed è giusto esprimerle e invita i bambini, dopo aver sparecchiato il tavolo a fare un disegno per farle uscire dal loro cuoricino e di provare anche ad immaginare che colore hanno.

Tatina, che di solito dopo aver mangiato, va a sistemarsi sul divano per aspettare chi va a vedere la televisione per farsi coccolare, questa sera si aggira da uno all'altro: che abbia capito anche lei che la questione Coronavirus è una cosa molto seria?

Fai anche tu un disegno ricordando come ti sei sentito e che emozione hai provato quando avresti voluto fare qualcosa come Federico e Beatrice e non hai potuto.



TUTTI A CASA

I giorni passano, prima si è avuta la notizia che la scuola rimarrà chiusa sino al 3 aprile, poi dopo qualche giorno si è saputo che il governo ha deciso di chiudere tutti i negozi tranne quelli di alimentari, le farmacie, le edicole, tantissime persone sono a casa dal lavoro, questa decisione è stata presa per tutta l'Italia anche se ci sono delle regioni in cui il numero delle persone ammalate è molto più alto.

In casa Morella la notizia non è accolta con favore.

“uffa io sono stufo di stare in casa, non si può uscire, non posso andare a danza, non mi lasci invitare le mie amiche a casa perché dici che potremmo passarci il virus, ma io so di altre mie compagne che si vedono...” Bea sembra proprio arrabbiata.

“potrebbero almeno lasciarci allenare a calcio, lo zio Lorenzo ha detto che i bambini, lo prendono in forma leggera” protesta Federico.

“allora io che cosa dovrei dire non sono più andata al parco giochi, non possiamo fare le prove per la recita e anche Teo (orsetto di peluche con cui Cecilia dorme) mi ha detto che è stufo”.

La mamma propone di sedersi per terra in circolo e di raccontare le cose che si vorrebbero fare, *“possiamo anche fare dei disegni per rappresentare quello che ci manca, è un modo per esprimere le cose che sentiamo dentro e poi possiamo metterle in una scatola che chiameremo scatola dei desideri, così quando sarà tutto finito potremmo guardarli e provare a realizzarli. Quando disegniamo ci sentiamo meglio, vi ricordate quando abbiamo disegnato l'arcobaleno, abbiamo scritto **andrà tutto bene**, lo abbiamo appeso al balcone, come eravate contenti?”.*

“io voglio andare un po' dai nonni Gigi e Cristina o dalla nonna Caterina, voi al mattino avete sempre da fare: la mamma parla in inglese con i suoi alunni e io non posso mai interrompere, papà deve sempre andare a lavorare, Fede e Bea hanno sempre i compiti da fare, io non voglio disegnare, voglio proprio andare dai nonni, uffa”.

La mamma che di solito quando Cecilia protesta, grida, alza la voce, la riprende e la manda nell'angolino a pensare per poi tornare quando è più calma, questa volta la prende in braccio, la coccola e con la voce coccolosa le dice: *“Pallina hai ragione, tu vuoi molto bene ai nonni e loro ti mancano tanto, quando si deve stare lontani da una persona cara per tanto tempo si soffre, è un po' come se ci si sentisse abbandonati, ma non si può andare da loro, potrebbe essere pericoloso, loro sono anziani, il nonno ha il cuore che è un po' stanco, sai che deve prendere le medicine*

che gli ha dato lo zio. Se, senza saperlo, noi andando a trovarlo gli portassimo il virus, sai quello che sta nascosto e senza rispettare le regole passa da un nascondiglio ad un altro, il nonno potrebbe ammalarsi e noi non vogliamo, vero?” “NO, non voglio”

“Brava tesoro allora sai che cosa facciamo? intanto che io insegno ai miei alunni e i tuoi fratelli fanno i compiti, tu potresti preparare una cosa molto speciale per i nonni prendiamo i brillantini, i colori e la colla e preparagli una sorpresa, poi chiediamo a papà intanto che gli porta la spesa e le medicine, di portare loro anche la tua sorpresa, lui la lascia davanti alla porta e questa sera telefoniamo per vedere se l'hanno trovata, se noi rispettiamo le regole e stiamo tutti bene, appena finisce questa brutta cosa ci ritroveremo tutti insieme a mangiare e faremo i tuoi giochi preferiti. Poi ricordati di dare qualche coccola a Tatina, vedi come ti guarda?”

“ok, ora preparo una bellissima sorpresa e faccio i disegni dei miei desideri da mettere nella scatola, ti voglio bene mammina”.



Prepara anche tu la scatola dei desideri.

Se non hai scatole, puoi farti aiutare da mamma e papà prenderne una delle scarpe o degli stivali, se hai tanti desideri, la foderate con della carta da regalo e puoi mettere dentro tutti i tuoi disegni o anche i pensieri di quello che ti piacerebbe fare e ora non puoi.



CAPITOLO 5

NONNI CHE NOSTALGIA

Alla sera papà Morella arriva sempre stanco e con la faccia tirata e preoccupata.

Fuori dalla farmacia si formano delle lunghe code perché le persone devono rispettare le distanze di sicurezza, per favorire la possibilità di avere tutti le medicine hanno ampliato l'orario di apertura e hanno iniziato anche la consegna a domicilio, soprattutto per i più anziani o per le persone in quarantena.

A casa Morella i bambini risentono della mancanza del papà...

"uffa ma che cosa è questa quarantena, è quella cosa che succede prima di Pasqua?" chiede Bea che ha interrotto anche le lezioni di catechismo e ha le idee confuse.

"quella è la Quaresima, stupida femmina" risponde Federico, che quando sua sorella non sa qualcosa gli prende un piglio da gallo nel pollaio e le dà addosso,

"stupida femmina te lo tieni per te, s.....o!!!!!!".

Interviene la mamma che in queste occasioni rimpiange di non avere un fischietto e la divisa da arbitro *"guarda che tua sorella non è stupida, ha fatto solo un'associazione: la Quaresima è un periodo di penitenza di quaranta giorni in preparazione della Pasqua, la quarantena è un isolamento per le persone malate che in origine era di quaranta giorni. Ora si usa questo termine anche per periodi più brevi, ad esempio per il Coronavirus l'isolamento è di circa 15 giorni, perché è il tempo che il virus ci impiega a svilupparsi, ma, per evitare di portarlo in giro, noi dovremo stare a casa per quaranta giorni o forse più.....!!!! E questa non ti sembra una grandissima penitenza?"*

"io non voglio più stare a casa, voglio uscire e andare a trovare la nonna Caterina, devo aiutarla a piantare i semini e a dare l'acqua a tutti i suoi vasi..." piagnucola Cecilia che è annoiata e le mancano le amiche della scuola materna.

Anche la mamma è un po' preoccupata per lei perché ha osservato che, invece di giocare con le sue bambole o i suoi peluche a dar loro da mangiare, insegnare le canzoni, portarli a fare la spesa, ora nei suoi giochi ci sono dei mostri cattivi e lei costruisce delle capanne dove nascondersi e proteggersi, ha voluto coperte e foulard e ha creato delle nicchie dove andare con la sua pila e Teo.

"Vieni in braccio a mamma, Pallina che ci diamo un po' di coccole, ti ricordi che ti ho spiegato che i nonni abitano in un altro Comune e che per andare da loro occorre

compilare un foglio se i poliziotti ti fermano? Papà l'ha compilato, gli ha portato la spesa, le medicine e il tuo bellissimo regalo, la nonna ci ha mandato la torta di mele che abbiamo mangiato ieri e questa mattina da colazione, ieri li abbiamo sentiti al telefono e tu eri tanto contenta..."

"Sì è vero ma ora mi mancano di nuovo..."

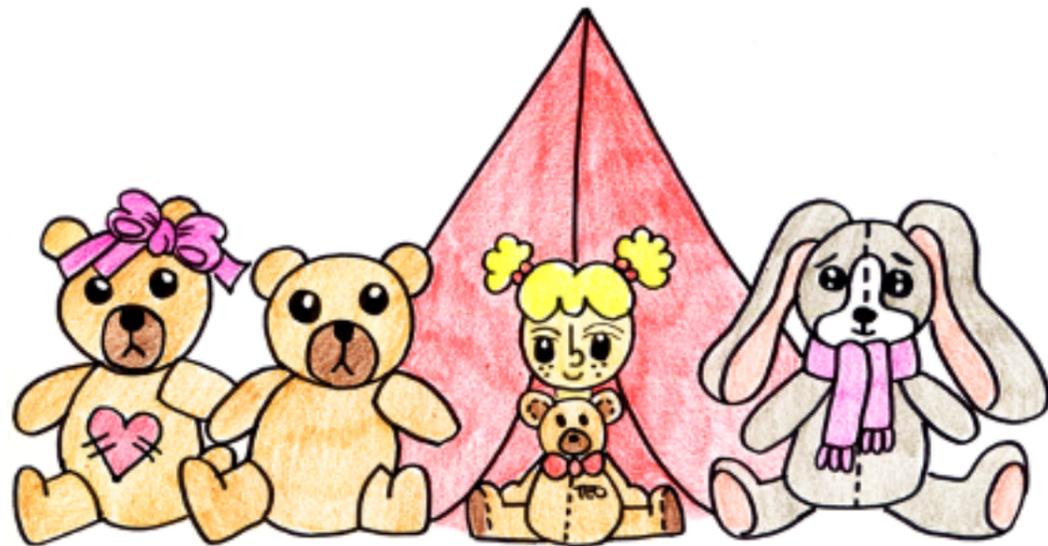
"Allora possiamo di nuovo telefonare e poi mi è venuta una bellissima idea" "quale?"

"Potremmo prendere quei tre grandi peluche che avevamo messo in solaio quando babbo natale ti ha portato la casetta delle bambole, facciamo un po' di posto e li portiamo nella tua camera, l'Orso grande lo chiamiamo nonno Gigi, l'Orsetta con i vestiti la chiamiamo nonna Cristina e quella Coniglia grande, che era insieme all'uovo di Pasqua, la chiamiamo nonna Caterina, lei è più veloce di una coniglietta. Li puoi tenere in camera con te e far finta che sono loro, così possono giocare con te, che dici?"

"ma Bea non si arrabbia se riempio tutta la camera, mi ha già sgridato per la capanna?"

"Non preoccuparti a Bea spiegherò io la situazione".

Eccole in solaio, ritrovati i peluche, due dei quali che erano appartenuti a Fede e Bea, Pallina vede anche la culla di legno con il bambolotto grande e decide di portarla in camera "perché quando il mio piccolino è spaventato io e i nonni possiamo coccolarlo", mentre la camera è nuovamente piena di questi giochi e Ceci inizia a divertirsi, la mamma chiama a raccolta Bea e Fede per spiegare la situazione.



Capita anche a te di avere la nostalgia di qualcuno? Di chi?

prova a parlarne con la mamma, con papà o con chi stai leggendo il libro

Ti è venuta voglia di tirare fuori dei giochi di quando eri più piccolo come Cecilia?

A volte succede di aver bisogno di ricercare giochi del passato che ci piacevano tanto, è un po' come farsi una coccola.

DOBBIAMO ORGANIZZARCI

“Bambini, intanto che Pallina è in camera e gioca, vorrei parlare un po’ con voi: questo è un momento difficile per tutti, siamo stufi, arrabbiati e spaventati:

- Papà è molto impegnato e ha poco tempo per stare con noi.
- I nonni sono chiusi in casa e non possiamo incontrarli.
- Ci mancano gli zii e la possibilità di stare con loro.
- Ci mancano i compagni di scuola e le maestre.
- Ci mancano le attività sportive.
- Ci mancano le passeggiate, i giri in bici, i weekend in montagna.

Per tutti questo è un periodo difficile, pensiamo a chi ha persone malate o che non ci sono più... ma ho notato che per Pallina che è la più piccola, che non ha la possibilità di sentire i vocali su WhatsApp delle maestre, di leggere i messaggi, di avere i compiti da fare, per lei è ancora più difficile. Le ho proposto di tirare fuori i peluche e di chiamarli con i nomi dei nonni, di tenerli in camera, quindi Bea, per favore, non protestare, non dire che ti ha invaso la camera, ti prego!!!”

“ok, ma perché per lei è più difficile, deve solo giocare, non deve neanche fare i compiti”

“perché le mancano tutte le sue abitudini, il rapporto con gli altri bambini, fatto di abbracci, di corse, di versi, di imitazioni, le proposte delle maestre, vi ricordate prima quando andavamo a prenderla alla scuola materna che sapeva raccontare tutto quello che avevano fatto i suoi compagni, lei ha bisogno di esperienze concrete.”

“Veramente ne abbiamo bisogno tutti” annuiscono sconfortati mamma e bambini.

“Mi è venuta un’idea, dobbiamo organizzarci al mattino più o meno lo siamo già, ma ora dobbiamo essere più precisi! Facciamo un cartellone con l’ora della sveglia, della colazione, delle attività: lezioni, compiti e attività sportive. Ho sentito che alla scuola di danza organizzano lezioni di gruppo su zoom, tu Bea puoi iniziare a seguirle e che dici di invitare anche Pallina? Si divertirebbe un sacco!”

“ok, però se fa casino e mi fa fare brutta figura con le mie amiche?”

“che sarà mai, sarà l’occasione per ridere un po’... anzi potrei telefonare alla tua insegnante per suggerirle di essere lei a invitare anche le sorelle minori”

“Fede, tu che hai iniziato a fare piegamenti, pesi e altri esercizi per potenziare i muscoli, potresti dire a tua sorellina che, se vuole, può stare a vedere, così lo insegna

ai suoi bambolotti, invece di chiuderti in camera e urlare se lei vuole entrare, dobbiamo darci una mano e dobbiamo cercare di fare il più possibile le cose che facevamo prima per non sentirci soli, annoiati e disorientati.”

“Poi l’aiuterò a compilare il libro che hanno consigliato le maestre della materna sui prerequisiti alla letto scrittura, visto che l’abbiamo iscritta come anticipataria, ogni tanto facciamo qualche gioco per aiutarla a riconoscere le sillabe, dobbiamo anche organizzare una recita con Cecilia, cerchiamo una storia, inventiamocela, perché all’asilo lo stavano facendo e a lei manca molto”

“dobbiamo iniziare a fare le videochiamate su Skype invece che parlarci solo al telefono, per lo meno con gli zii, con Nicole, purtroppo con i nonni non è possibile perché non sono capaci”

“Che bello parlarci su Skype sarà come essere un po’ più vicini” Bea batte le mani entusiasta!!!!

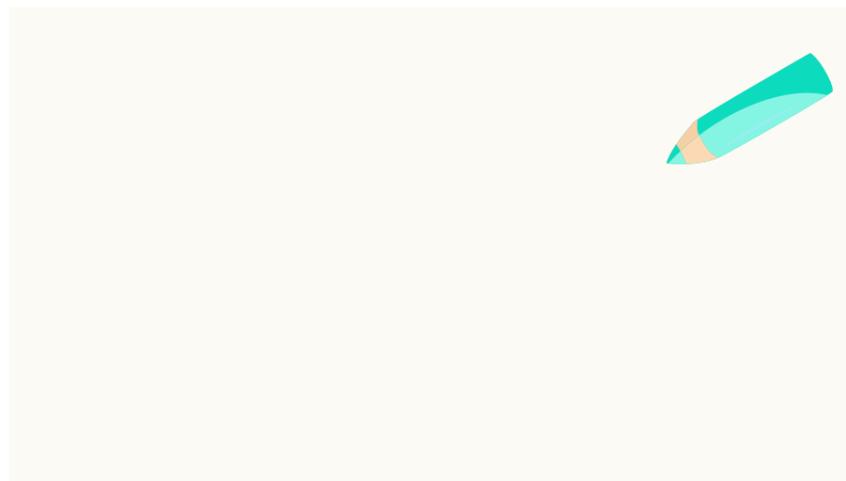
“La parola d’ordine è **ORGANIZZIAMOCI**, cerchiamo di far funzionare meglio possibile le cose”



Tu come sei organizzato per non annoiarti, che ne pensi di fare un cartellone con le attività?

Hai mai provato a fare una video chiamata su Skype o su WhatsApp?

Ti piacerebbe farti aiutare per inventare una storia e fare una recita oppure organizzare uno spettacolo di danza oppure un karaoke? Se i maschi non vogliono possono fare i presentatori.



CAPITOLO 7

LA ZIA PAOLA E LA MANCANZA DI MASCHERINE

Papà Enrico arriva a casa la sera sempre più stanco, di solito chiede a tutti come è andata la giornata, se hanno fatto i compiti, guarda il cartellone, Ceci gli racconta della storia che stanno inventando per lo spettacolo, partecipano anche i nonni in versione peluche, al nonno Gigi presta la voce Fede, alla nonna Cristina, Bea e alla nonna Caterina, la mamma, nella storia c'è una parte anche per lui, ogni tanto lo fanno provare, ma questa sera non ha voglia, sembra triste, allora la mamma gli chiede "e a te come è andata?", lui che di solito risponde bene, come quando si chiede ai bambini come è andata la scuola prima di guardare il diario, questa volta invece...

"un disastro, la fila fuori è sempre più lunga, abbiamo messo i cartelli che non abbiamo più mascherine, ma la gente non ci crede, entra e le chiede, hanno pure ragione, alcuni lavorano a contatto con gli anziani e sarebbe buona norma tenerle per non portare il virus, chissà quante persone sono positive, non stanno male e non sanno di esserlo... Poi ci sono tante persone a casa che non stanno bene e i medici di famiglia non riescono ad andare a vederle, noi portiamo le medicine e alcuni hanno delle facce!!!"

Tutti si zittiscono, papà non ha mai parlato così, sembra arrabbiato e preoccupato.

"che facce???" chiede Cecilia che ha capito che le cose vanno male per colpa di quel mostro cattivo. Papà non sa che cosa rispondere, proprio in quel momento arriva il messaggio della zia Paola di accendere Skype per parlare e tutti si precipitano, compare sullo schermo la zia con una mascherina di tutti i colori"

"ciao, che bella mascherina dove l'hai presa?"

"l'ho fatta io, ho sentito che mancano mascherine, allora ho pensato di cucirne un po' con degli avanzi di stoffa leggera che avevo usato per fare dei costumi da pagliaccio, sono riutilizzabili perché si possono lavare... e poi dentro ho messo questo specie di filtro che è fatto di una carta filtrante che avevo comprato al metro per costruirmi da sola i filtri per la macchina del caffè americano e poi non l'avevo usata"

Tipico della zia Paola, pensare di fare una cosa alternativa, ma questa volta è un'idea grandiosa!!!!!! I bambini tutti insieme esclamano "che brava!!! Sono bellissime dovrete portarle a papà che non ne ha più e le persone non ci credono".

“Ne ho fatte 50 ma le ho distribuite nel mio palazzo, ai negozi vicini e al ricovero vicino alla cascina di Giulio, pensa che mi hanno fermato i carabinieri, mi hanno chiesto l'autocertificazione, ma quando ho detto che andavo al ricovero e ho fatto vedere le mascherine si sono messi a ridere e mi hanno lasciato andare, gliene ho regalata una ciascuno per le loro mogli perché loro si vergognavano a mettere delle mascherine così colorate, certo che i carabinieri sono tutti di un pezzo!!!!”

La zia Paola ha una risata contagiosa e tutta la famiglia Morella pende dalle sue labbra e ride. Papà in particolare non sa trattenersi, il pensiero dei carabinieri con la divisa e l'aria seria e le mascherine con la stoffa da clown in tasca lo fa ridere per cinque minuti di seguito.

La mamma chiede *“Giulio come sta e ora che sono chiusi i mercati come fa con i prodotti del suo orto?”*

“bene, un po' glieli comprano i proprietari di un ristorante vicino che sta facendo cibo da asporto e che prepara gratuitamente pasti per i medici e gli infermieri dell'ospedale e un po' li regala alla mensa del parroco, si sono organizzati a preparare dei pasti per le persone che non lavorano e non hanno i soldi per fare la spesa... Giulio è generoso, dice che lui con i prodotti del suo orto sopravvive e tutto quello che ha in più lo può regalare”.

Dopo aver salutato la zia Paola, averle mandato i bacini, la famiglia Morella è tornata di buon umore, in particolare papà.

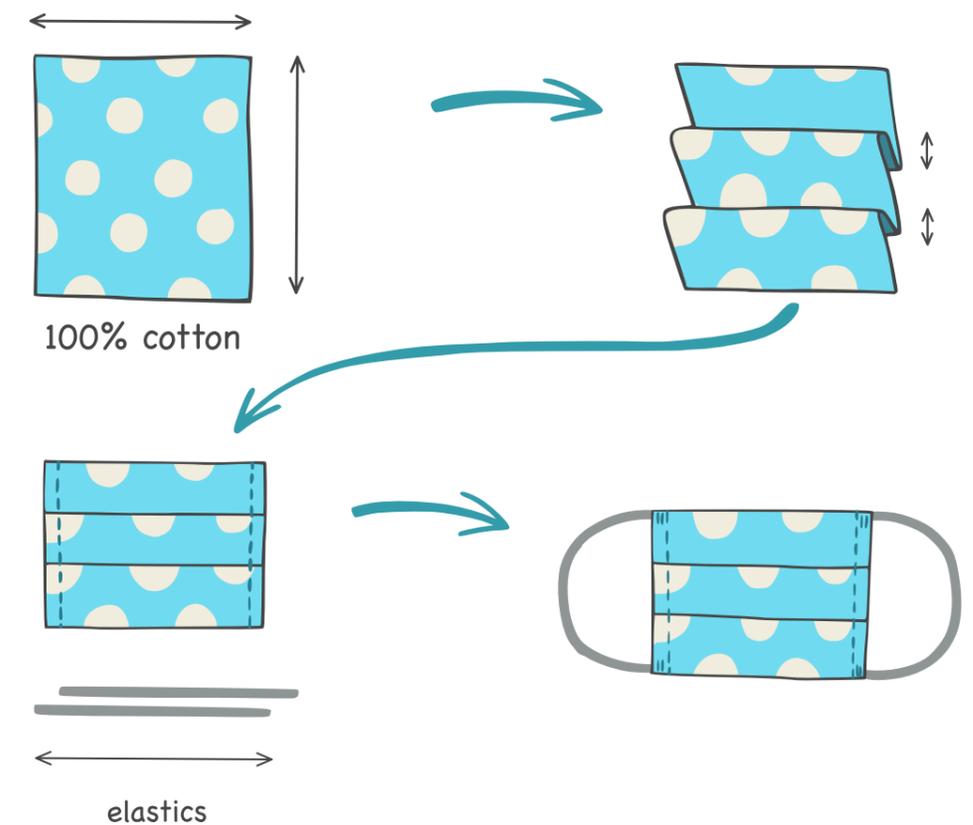
La mamma allora propone ai bimbi *“avete sentito la zia Paola e Giulio come si danno da fare per aiutare gli altri, è una bella cosa e fa sentire bene, proviamo a pensare anche noi che cosa potremmo fare per aiutare qualcuno nel nostro piccolo con le capacità che abbiamo”.*



Prova a pensare anche tu che cosa potresti fare:

Puoi costruirti delle mascherine con la carta Scottex o i tovaglioli di carta

Puoi farti venire in mente un gesto di aiuto per una persona a te cara



ANCHE NOI SIAMO CREATIVI

La mattina è passata, la mamma ha finito di fare lezione ai suoi alunni, Bea e Fede hanno svolto la maggior parte dei compiti, Cecilia ha compilato alcune pagine del suo libro, giocato nella sua stanza, ha parlato con i nonni e ha portato avanti operazioni segretissime, che non ha mostrato neppure a Simona che intanto che faceva le pulizie, su indicazione della mamma, dava una sbirciatina per vedere che non fosse in pericolo.

Papà ha avvertito che ha tante consegne di farmaci da fare e che non può venire a pranzo, la famiglia è a tavola, la mamma ha preparato il pollo con finocchi e patate, i bambini vorrebbero le lasagne al forno ma, poiché al papà piacciono tantissimo, si è deciso di prepararle a cena per mangiarle con lui.

“Allora avete pensato che cosa possiamo fare per dare una mano a qualcuno?”

“io si” risponde Cecilia, parte di corsa per andare in camera a prendere il lavoro segretissimo della mattina, *“ho preparato le mascherine per nonni e per il mio piccolino, così non si ammalano”*. Porta a vedere i peluche con dei tovaglioli sulla bocca fermati con lo scotch, è fiera del lavoro fatto.

Tutti applaudono e Pallina è felice.

Inizia Federico *“io ho deciso di telefonare a Mario che è una schiappa di matematica, i suoi genitori lavorano tutto il giorno nel supermercato, il papà in magazzino e a fare le consegne, la mamma a servire al banco, per aiutarlo a fare i compiti di matematica, ho visto a scuola come fa la maestra e sono capace anch'io”*

“oh poverino lui deve stare tutto il giorno a casa da solo?” chiede Bea preoccupata.

“no, per fortuna la nonna si è trasferita nel loro palazzo e lui può andare un po' da lei anche se deve stare attento a non starle vicino”.

“mi sembra una bellissima idea, bravo Federico, lui lo sa già?” chiede la mamma.

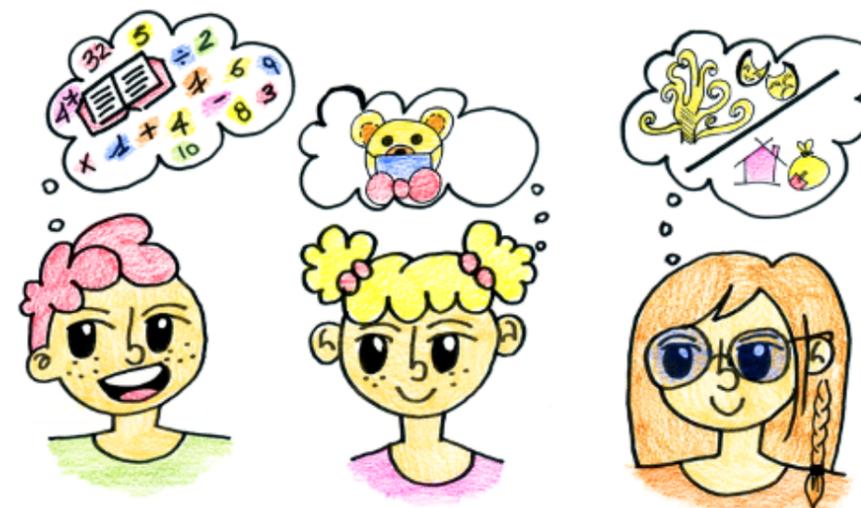
“sì glielo detto questa mattina perché mi ha scritto che non capiva gli esercizi della maestra, ci siamo messi d'accordo che ci sentiamo al telefono fra un po'”. Cecilia applaude e mamma e Bea la imitano.

“e tu Bea che cosa hai pensato?” - *“io ho pensato di fare i disegni che avevamo deciso per il nostro spettacolo di fine anno, quando torniamo a scuola dobbiamo recuperare*

tanti compiti e magari non abbiamo tempo per disegnare e a me piacerebbe imparare come fa la zia Paola a preparare le sceneggiature per gli spettacoli... poi ho anche pensato di prendere qualche gioco e dartelo da portare in un posto come quello dove Giulio porta la verdura, perché ho pensato che se i genitori non hanno i soldi per comprare le cose da mangiare non ne hanno neppure per i giochi”

La mamma sente un nodo alla gola è commossa ed è fiera dei suoi bambini e pensa che i bambini a volte sanno insegnare ai grandi, è grata anche a Paola con la sua creatività ha ispirato tutto questo. Anche papà alla sera a tavola di fronte alle lasagne al forno e al racconto delle decisioni dei bambini si commuove.

Questo sarà un argomento da ricordare a nonna Caterina quando è critica sul lavoro di Paola e di Giulio, ma questa è un'altra storia, o forse no, questo momento è così difficile che ci costringe a vedere quali sono le cose veramente importanti!



Prova a pensare con la mamma e il papà quali sono le cose importanti in questo periodo, forse la lista di queste sta cambiando, chissà?

OGGI SIAMO TUTTI ARRABBIATI

È mattina: papà è pronto per andare al lavoro, ma telefona il suo capo dalla farmacia per avvertire che le consegne dei farmaci non sono arrivate, papà telefona al magazzino ed esce di casa arrabbiato.

A colazione è finito il muesli croccante e i biscotti al cioccolato, ci sono solo i fiocchi della mamma che non piacciono ai bambini e i biscotti al malto o le fette biscottate con la marmellata.

Inizia Bea *“a me non piace questo muesli voglio quello croccante”*

“io voglio i biscotti al cioccolato” replica Federico.

“io voglio, voglio, voglio in questo periodo raccomandano di fare la spesa una volta alla settimana perché così non c'è troppa gente in giro, sino a domani non vado quindi evitate di fare delle lagne e sbrighiamoci perché tra poco devo iniziare a fare lezione”

“io non mi sbrigo perché ho sonno e mi fate sempre svegliare presto, il latte non lo volevo caldo ma freddo con la cioccolata” anche Cecilia si lamenta e grida.

“adesso mangiate quello che c'è e non voglio più sentire lamentele” urla la mamma, era da un po' che non perdeva così le staffe.

Al momento di iniziare la lezione il collegamento a internet va e viene, allora la mamma chiede ai bambini di non usare il telefono e il computer per due ore, intanto hanno già recuperato i compiti da fare, questa richiesta però fa andare su tutte le furie i bambini:

- Bea: *“io mi sono messa d'accordo con Anna che facevamo i compiti insieme su Skype”*
- Federico: *“io devo fare la ricerca di scienze su internet e mettermi d'accordo con Alessandro”*
- Cecilia scoppia a piangere: *“io ho bisogno di parlare con i nonni”*
- Persino Tatina è su di giri, *non ha mangiato le crocchette, sale e scende dal tavolo e, con le zampe ha sparso sul pavimento tutti i fiori secchi del vaso.*

Mamma Elena è allo stremo delle forze, non è mai stata così arrabbiata, non tollera arrivare in ritardo per le lezioni neanche sul web e desidera ardentemente che la scuola riprenda, che tutto torni come prima, che ci siano le maestre, che qualcuno dica che è stato un brutto incubo ed è tutto finito...

poi pensa a chi lavora in ospedale, a chi fa turni massacranti, a chi assiste i malati e si calma un po'.

“senti Pallina ho visto che Tatina oggi è un po' agitata ha rovesciato tutti i fiori, prova a farle due coccole, ai nonni telefoni un po' più tardi, magari ora dormono, prendi il tuo libro che decidiamo quali pagine fare, c'erano i percorsi del pulcino per arrivare dalla sua mamma, quelli ti piacciono tanto, poi c'era anche la pagina dove dovevi fare i riccioli della pecorella, così, ti ricordi? eeeeeeeeeeeeeeeee”

“Bea inizia a fare l'esercizio e poi con Anna vi sentite fra un'oretta ti prego, lasciami iniziare a fare lezione: Federico...”

“ok mamma non parlare, devi iniziare a fare lezione”.

Dopo pranzo gli animi sono più tranquilli e l'ondata di rabbia sembra essere passata, ma Elena pensa che occorre aiutare i bambini a tirare fuori la rabbia invece che lanciarsela addosso.

*“questa mattina eravamo tutti molto, molto arrabbiati, papà, io e voi, ho pensato che stiamo affrontando un momento difficile e che non dobbiamo vergognarci di provare rabbia, la rabbia è un sentimento come un altro e dobbiamo permettere di uscire da dentro di noi. Vi ricordate quando abbiamo letto il libro **“ho un vulcano nella pancia”**, ci aveva insegnato che arrabbiarsi è naturale ma che ci sono le tre regole:*

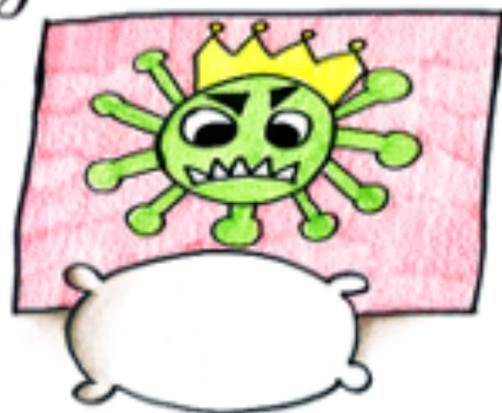
- *Non si deve fare del male agli altri*
- *Non si deve fare del male a noi stessi*
- *Non si devono rovinare le cose.*

*Ho pensato che potremmo cercare un posto nella casa dove creare l'angolo della rabbia, oggi **prepariamo un cartellone tutti insieme e disegniamo il Coronavirus** poi lo appendiamo al muro, sotto mettiamo un cuscione grande, ne avevamo uno in dispensa del vecchio divano che avevamo tenuto per Tatina, ma lei non lo usava e lo abbiamo messo via.”*

“già è vero quando avevamo il divano ci andava sempre sopra e lo ha rovinato, poi quando glielo abbiamo dato, lei non lo ha più voluto” ricorda Bea.

“ecco allora il cuscione ci aiuta a rispettare le tre regole della rabbia, perché quando qualcuno sente di essere arrabbiato o di stare per arrabbiarsi può andare lì, prendere a pugni o calci il cuscione, non si fa male, non farà del male agli altri e non rovinerà le cose” esclama la mamma, eccitata per l'idea e Pallina batte le mani contenta *“anche io disegno il mostro cattivo”.*

Angolo della rabbia



Prova anche tu a fare un cartellone del Coronavirus,

prova a pensare come te lo immagini e crea il tuo angolino della rabbia, fatti aiutare dai tuoi genitori

CAPITOLO 10

INVENTIAMO L'URLO DI BATTAGLIA

Alla sera, quando arriva papà, tutti gli mostrano il cartellone e l'angolo della rabbia e poi iniziano le prove generali:

"chi vuole iniziare?" Chiede la mamma, intanto che Tatina salta e con la zampa cerca di afferrare il cartellone, che per fortuna non è alla sua portata.

"inizio io" dice papà, si mette per terra inizia a dare dei colpi sul cuscino che sembra stia suonando un tamburo, tutti ridono ma lui è serio

"sono arrabbiato perché stai invadendo le nostre vite, la nostra bella Italia, il nostro mondo, perché ci costringi a rimanere chiusi in gabbia e a guardarci da lontano, non possiamo più darci la mano!"

Appena si alza, prende la rincorsa Cecilia, lei non ha bisogno di mettersi a terra, inizia a dare dei pugni al cuscino *"sei un mostro cattivo, per colpa tua faccio i sogni di paura e non posso più giocare con le mie amiche, non possiamo più fare i percorsi nel tunnel e andare sullo scivolo, alla scuola avevo piantato i semi nel vasetto e ora saranno morti"*. Papà e mamma non intervengono, ma si rendono conto che la piccolina forse ha avuto degli incubi ed è per questo che si costruiva le capanne e poi i giochi di combattimento... Non hanno mai parlato di morte ma lei ci ha pensato.

"Ora tocca a me" dice Beatrice *"io sono arrabbiata perché mi sento agitata, non riesco più a pensare le cose belle, cioè le penso, ma poi mi arrabbio perché non posso farle, mi sono persa due feste di compleanno e la battaglia delle arance e ad Ivrea e di questo passo non riusciremo a fare la recita di fine anno a scuola, uffa!!!"*

Federico, che sino a quel momento era rimasto in un angolo in disparte si fa avanti e inizia a tirare calci al cuscino:

"ho voglia di correre e di allenarmi a calcio, il campionato di serie A è interrotto e il mio pure, non posso più andare ad allenamento, non posso più fare la doccia insieme ai miei amici negli spogliatoi e schizzarci l'acqua, non posso più andare in bici, mi mancano le maestre, anche quella di italiano che è tanto pignola e che prima non sopportavo!".

Ora è il turno della mamma:

"sono diventata internet dipendente, odio la vita virtuale, le relazioni virtuali,

voglio parlare con le persone e guardarle in faccia, entrare nella classe e sentire quell'odore di sudore misto a ormoni che prima mi faceva nausea, andare a fare la spesa senza avere il batticuore, riprendere ad andare in bici... mi fermo per non sommergere tutti”.

Alla fine del giro, il cuscione sembra rosso di rabbia e papà propone di inventare un urlo di battaglia come quelli usati durante le battaglie storiche o che fanno le squadre di rugby prima della partita:

“sì, possiamo dire **insieme vinceremo**”

“no, **in bocca al lupo**”

“**liberate i cani**, lo avevano usato i giocatori di Volley ai mondiali del 2018”

“**dobbiamo fare una danza come i Maori e cantare delle frasi**”

“potremmo dire **mostro malefico mostro nero e blu**” dice Federico, a quel punto papà scoppia a ridere “non siamo allo stadio a gufare contro l'Inter”, ma la mamma ha un'idea “**togliamo il nero se lasciamo blu fa rima con tu, più, giù**”

“**Mostro malefico, fai una paura blu**”

“**Tra tutti il vero cattivo sei tu**” brava Bea, dice la mamma, ora provo io

“**Seminare malattia non ti permettiamo più**”

“**E nella cacca ti buttiamo giù**” brava Cecilia e tutti applaudono.

La famiglia Morella improvvisa una danza Maori cantando il motto, sotto gli occhi stupefatti di Tatina che non riesce a capire cosa stia succedendo!!!!



“E NELLA CACCA TI BUTTIAMO GIÙ”

Prova anche tu ad inventarti un motto,

ti farà sentire più forte nei momenti di paura.



LA CRISI DI NICOLE

Oggi dopo aver pranzato a casa Morella arriva l'avviso di Nicole di collegarsi per una videochiamata su Skype, quando succede c'è un'eccitazione da parte di tutti, come se qualcuno avesse suonato il campanello, anche Tatina sale sopra il tavolo e guarda stupita lo schermo.

“ciao Nicole, come va?” interviene Bea

“insomma...” replica Nicole

“è andata male un'interrogazione?” chiede la mamma

Nicole esplode, inizia a piangere e sussultare “no, è molto peggio, l'amico di mio papà, sai Alberto, quello che lavora nello stesso ospedale in Pronto Soccorso, lo avete conosciuto anche voi quella volta in montagna”

“sì, mi ricordo, che cosa è successo?”

“si è ammalato di Covid, ha una polmonite molto brutta lo hanno portato in rianimazione, io ho paura che anche mio papà si ammali e che possa morire”

Il pianto di Nicole è così intenso che fa intristire tutti, sia mamma che i bimbi hanno le lacrime agli occhi e sono senza parole, poi la mamma chiede:

“papà che cosa dice? È preoccupato?”

“no, lui dice che dobbiamo stare tranquilli, che Alberto è stato sfortunato, che in Pronto Soccorso all'inizio non erano organizzati, mentre lui lavora in un reparto Covid, sono tutti attenti e indossano la tuta di protezione, le mascherine, gli occhiali, insomma secondo lui non corrono rischi, ma io ho paura... Viene a casa sempre più tardi, è andato a dormire nello studio e si tiene a distanza di sicurezza da noi... non possiamo neanche abbracciarlo... e oggi è la Festa del Papà!!!!!!!”

Beatrice è veramente scossa, non ha mai visto Nicole così, ha gli occhi rossi e la faccia gonfia, i capelli bagnati e appiccicati alla fronte.

La mamma si fa coraggio e cerca di tranquillizzarla con la voce coccolosa che le viene quando è vicino a qualcuno che soffre.

“ascolta Nicole, tuo papà fa un lavoro che in questo momento lo espone al pericolo, un po' come i pompieri quando devono spegnere un incendio, ma è una persona prudente e scrupolosa, vedi che a casa cerca di proteggervi, anche se non ha alcun

segnale di malattia. Mi dispiace per Alberto, può darsi che abbia ragione tuo papà, magari in Pronto Soccorso è arrivata una persona per un altro problema che però era portatore sano della malattia e sfortunatamente lui se lo sia preso in questo modo”

“sì mi ha detto papà che era una persona in buona salute che si è rotto il braccio e che dopo è risultato positivo al Coronavirus” spiega Beatrice

“tu ora sei sola in casa?”

“sì, papà è in Ospedale e la mamma è dovuta andare al lavoro, lavora quasi sempre da casa, ma oggi è dovuta andare, fanno i turni in agenzia “

“hai fatto bene a chiamarci per sfogarti un po', mi dispiace che sei lì sola, se potessi vorrei tanto abbracciarti”

“anche noi !!” dicono i cugini.

“senti, visto che oggi è la festa del papà, scrivigli una lettera, lasciati trasportare dal cuore, spiegagli quanto è importante per te, che gli vuoi bene, che lo ricordi sempre, raccomandagli di rimanere concentrato per evitare di mettersi in pericolo, poi decidi tu, se vuoi aspettare questa sera a dargliela o se vuoi mandargliela in Ospedale, farà bene a te e a lui, lasciare uscire i sentimenti dal cuore. Vedrai tesoro che ce la faremo!!!”

“grazie zia, mi ha fatto proprio bene parlare con te, gliela scrivo subito e gli mando una mail, poi gli scrivo su WhatsApp di andarsela a leggere... ciao mostriciattoli, mi mancate tanto, voi siete fortunati che siete in tre, vi abbraccio forte”.

Alla fine della chiamata tutti sono tristi, preoccupati e silenziosi!!

Mamma allora propone anche a loro di fare un biglietto per la Festa del Papà e chiede a Pallina di fargli un bel disegno.



Prova anche tu nei momenti di tristezza o quando ti manca una persona cara a scriverle una lettera o a farle un disegno, ti aiuterà a sciogliere il groviglio di emozioni che senti dentro il cuore.



LA FESTA DEL PAPA'

Alla sera la mamma prepara delle cose buone da cena e, quando arriva papà, ogni bimbo è pronto con il suo biglietto:

- Cecilia ha preparato un disegno di papà con la mascherina dietro al banco in farmacia con tutte le persone in fila, ha disegnato dei cuori sopra la testa e ha voluto copiare la parola **super papà** (per lei è importante sapere che suo papà è forte come un supereroe e che può proteggerla).
- Beatrice da sognatrice ha invece scritto una lettera ricordando tanti momenti speciali passati insieme: la gita all'acquario di Genova, il viaggio sul trenino sottoterra, alle miniere di sale in Austria, la gita ai trulli di Alberobello dove si era nascosta, poi pensava di essersi persa e suo papà l'aveva ritrovata; ha concluso con un **ti voglio bene** e tanti cuoricini.
- Federico amante delle scienze e scosso dalla telefonata di Beatrice ha riportato le raccomandazioni per la protezione dal Coronavirus, facendo un foglio con segnali di divieto e di pericolo, così preciso che il papà ha detto che lo avrebbe appeso in farmacia.

Il papà è commosso, non ricorda un'altra Festa del Papà così intensa, gli anni scorsi c'erano i regali, ma quest'anno i bambini hanno saputo esprimere i veri valori.

"in mezzo a tutta questa disperazione c'è una cosa positiva che il Coronavirus ci sta insegnando: le persone e i sentimenti che proviamo sono molto più importanti di mille regali"

Quando è ora di andare a letto, i bambini sono ipereccitati, Cecilia è un po' capricciosa, la mamma ricorda la sua preoccupazione di fare i sogni di paura e allora propone ai bambini:

"oggi, Nicole ci ha aiutato a capire che ci sono tante persone che si ammalano e tutti abbiamo avuto dei pensieri tristi, anche la tristezza è un'emozione che non possiamo nascondere, da domani facciamo anche la scatola dei pensieri tristi e di paura, possiamo mettere dentro disegni, biglietti, tutto quello che ci aiuta a far uscire da dentro il cuore la tristezza e da stasera prima di addormentarci, ricordiamo un pensiero triste della giornata, lo facciamo uscire da dentro il cuoricino, lo dite

a me, io lo metto nella scatola e poi ognuno deve pensare ad una cosa bella per addormentarsi con quella e non fare gli incubi.”

“a me faceva male alla gola quando Nicole piangeva” dice Pallina,

“lo so quando si cerca di non piangere viene una specie di male alla gola, sei stata proprio brava, hai ascoltato senza interrompere e hai lasciato che Nicole ci spiegasse le sue preoccupazioni... Adesso pensa una cosa bella”

“quando ho trovato Tatina era più piccola di me e io l’ho salvata da un cagnaccio che le abbaiva e lei tremava, io l’ho portata a casa e ora dorme sempre con me”

“io oggi mi sono spaventata, non ho mai visto Nicole così, poverina, aveva gli occhi rossissimi e sembrava più piccola... Una cosa bella... Quando mi avete fatto la festa di compleanno a sorpresa e c’era anche Nicole” ricorda Bea.

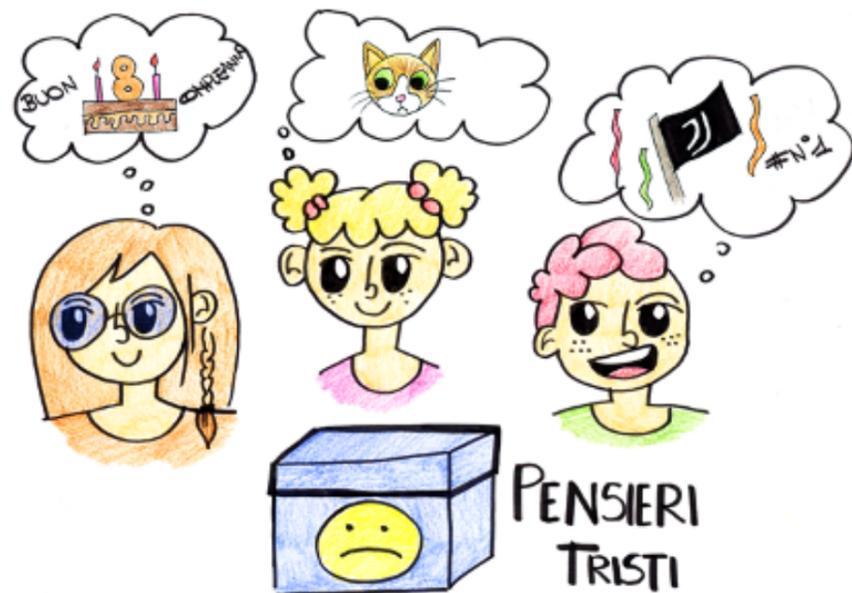
“ora tocca a te, Federico” la mamma e il papà si sono spostati nella sua camera

“ma non saprei, io sono andato a cercare notizie sul Covid e sul che cosa è la rianimazione, c’era la foto delle persone che avevano un tubo in gola, facevano veramente paura, povero zio!!!!”

“sì, gli mettono questo tubo per aiutarli a respirare perché i loro polmoni da soli non ce la fanno, però ti prego di non farlo vedere alle tue sorelle”

“ok, tranquillo papà ...” “un pensiero bello?”

“la gioia che ho avuto quando la Juve ha battuto l’Inter e il campionato si è fermato con la Juve prima in classifica”.



Anche tu prova a pensare **prima di addormentarti** se ci sono stati dei **pensieri tristi** o se ti capita di essere triste e preoccupato durante il giorno, parlane con mamma e papà, fai un disegno da mettere nella scatola dei pensieri tristi e delle paure e **ricordati di addormentarti con una bella immagine**: una giornata al mare, una gita con la scuola, una festa con i nonni o gli zii.



LA SOLITUDINE DI ARON

Oggi Simona che aiuta nelle pulizie di casa Morella e sta con i bimbi quando i genitori sono impegnati al lavoro, è scossa e preoccupata, la mamma chiede: "che cosa ti succede? Non ti ho mai visto così agitata..."

"sono preoccupata: sul mio pianerottolo abita una famiglia che viene dall'Albania come me, qualche settimana fa hanno portato via il marito con l'ambulanza, la moglie è rimasta da sola con il figlio, sono in quarantena."

"e il marito come sta?"

"Penso un po' meglio, dovrebbe cavarsela, anche se deve stare ancora in Ospedale, ieri ha telefonato a mio marito un collega del lavoro, sono muratori, ma ci ha detto che la moglie non sa l'italiano e quindi non può parlare al telefono con i dottori, poi il bambino Aron è diverso... è un po' strano, non parla, fa dei versi, batte le mani e si arrotola sempre i capelli"

"ah lo conosco viene alla mia scuola è nella classe di Francesca, ha l'insegnante di sostegno è au ..."

Beatrice si ferma a cercare di ricordare e la mamma interviene: "autistico?"

"sì proprio...quando vado a trovare Francesca nell'intervallo nella sua classe, lo vedo, lui ha un cartellone con le attività da fare e un quaderno con tutti i segni al posto delle parole per comunicare con gli altri"

"però in questo periodo è stato sempre a casa, la mamma è da sola, io lo sento gridare e ieri quando abbiamo suonato per dare notizie del marito alla madre dal pianerottolo, lui si dava dei colpetti in testa... mi ha fatto una pena... sono così soli"

"possiamo chiedere alla mamma di Francesca se ha il numero della sua insegnante di sostegno, così può andarlo a trovare" propone Beatrice

"non credo che possa perché sono in quarantena, quanto tempo fa hanno ricoverato il marito?" chiede la mamma

"sono già passate più di due settimane"

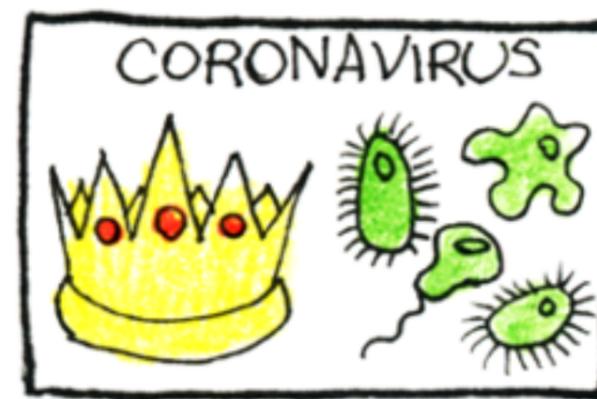
"allora può darsi che la quarantena sia già finita, ma non lo sappiamo, dobbiamo chiedere alla protezione civile se sono nell'elenco delle persone assistite, se gli portano la spesa, poi posso telefonare alla mia amica Raffaella che lavora come

psicologa all'ASL per vedere se conoscono il bambino e come possono aiutarlo" mamma Elena in queste occasioni diventa efficiente e le vengono in mente un sacco di cose!!!

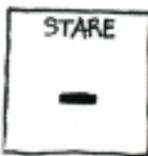
Nel giro di poche ore ha parlato con Raffaella che ha chiamato i Servizi Sociali, la protezione civile ha portato loro la borsa con generi alimentari organizzata dalla parrocchia.

Il giorno dopo, che è sabato e non c'è lezione online, con l'aiuto della sua amica psicologa, la mamma ha stampato delle schede messe in rete da dei dottori colleghi di Raffaella, che utilizzano dei simboli grafici (che si chiamano WLS) da associare alle parole per comunicare con i bambini che non hanno sviluppato il linguaggio e non sono ancora capaci a leggere i simboli grafici.

"che belli guarda che bel disegno vicino alla parola Coronavirus!!!"



Mi ricordo che la maestra di Aron li usava con lui e aveva fatto un quaderno con tutte le foto dei compagni, con il nome scritto sotto, dei suoi genitori e dei nonni che forse abitano in Albania" Beatrice è affascinata dai simboli, eccone qualcuno:

- Scuola 
- Casa 
- Genitori 
- Stare tranquillo  

“che belli!!! Mandaglieli mamma” grida Cecilia che ultimamente quando qualcosa la entusiasma diventa ipereccitata per poi passare nel giro di poco a fare lagne.

“come faccio? Non hanno la mail e in ogni caso la sua mamma non sa parlare italiano e non riuscirebbe ad aiutarlo a leggere” riflette la mamma.

“andiamoci noi” propone Federico

“già bisognerebbe sapere se la loro quarantena è finita e se possiamo andare...”

“oggi papà mi ha detto che viene a pranzo, ne parliamo con lui e ci facciamo venire delle idee... Però la storia di Aron, che è da solo senza il papà, che non ha capito perché la scuola è chiusa, con la sua mamma che sarà tristissima e spaventata ci deve far pensare, noi ci arrabbiamo, siamo stufo di stare in casa, ma c'è chi è messo molto peggio di noi...”



Hai mai provato a pensare, quando ti senti triste e annoiato che ci sono dei bambini che stanno peggio di te, perché sono in difficoltà come Aron o perché i loro genitori devono lavorare tanto e non hanno molto tempo da dedicare a loro.

NON BISOGNA MOLLARE MAI!

Oggi papà è venuto a casa a pranzo e tutta la famiglia Morella è seduta a tavola al completo, c'è una strana eccitazione, mentre in passato quando era ora di sedersi a tavola papà o la mamma dovevano chiamare più volte: chi guardava la tv, chi era in camera a giocare, ora invece tutti sono puntuali e mamma e papà pensano “**ecco un altro aspetto positivo dei tempi del corona, c'è talmente bisogno di stare vicini che tutti corrono senza farsi richiamare, anche se poi basta poco per far scoppiare delle piccole guerre perché siamo tutti più nervosi**”.

“papà dobbiamo decidere come aiutare Aron” interviene Beatrice e spiega delle schede scaricate e dei simboli WLS della Comunicazione Aumentativa.

“certo è un bel problema, non hanno internet se non sul cellulare, forse sono ancora in quarantena, la mamma non parla italiano e poi Aron ha bisogno di essere aiutato dalla sua logopedista o dalla sua insegnante di sostegno” riflette papà, poi è come se nella sua testa si fosse accesa una lampadina...

“Simona è sua vicina di casa vero? Sullo stesso pianerottolo? Simona ha il Wi-Fi e anche potente perché ha la fibra, vi ricordate che sono andato ad aiutarla quando bisognava installare il nuovo computer che ha regalato a suo figlio per Natale?”

“è veroooo” rispondono in coro tutti

“allora il gioco è fatto: lunedì si telefona alla scuola, lo scorso anno quando ero rappresentante di classe, poi mi sono tolto perché avevo delle crisi di “scleraggio” (termine usato in casa Morella per definire i momenti in cui una persona si arrabbia, urla e strepita e si accorge solo dopo di essersi arrabbiato) quando arrivavano quei messaggi allucinanti sul gruppo WhatsApp dei genitori”

“vai avanti” interviene mamma, che quando papà fa le sue divagazioni si innervosisce,

“lo scorso anno la scuola si è dotata di tablet per ogni alunno in difficoltà, sia per quelli che hanno l'insegnante di sostegno che per i bambini che soffrono di disturbi specifici dell'apprendimento, con il progetto finanziato anche dalla fondazione della banca, beh basta collegare il Wi-Fi, portare il tablet e l'insegnante di sostegno può mettersi al lavoro”

“bravo, bellissima idea, tu avevi il numero di cellulare del dirigente scolastico vero? Chiamalo subito” “ma è sabato pomeriggio...” papà in certe occasioni diventa un po’ timido!

“cosa credi abbia da fare? Sarà in casa come tutti, almeno pensa a come organizzare il tutto”

Il signor Migliasso, dirigente scolastico, fu contento di sentire papà e spiegò che aveva già richiesto un’autorizzazione e tutta una serie di fogli per le firme per poter dare i tablet ai bambini in difficoltà che non avevano un computer a casa.

“chissà come sarà contento Aron di vedere sul video la sua insegnante di sostegno”

commenta a voce alta Beatrice e Federico aggiunge “già e pensa che gioia quando finalmente il suo papà potrà tornare a casa dall’ospedale!!”

“appena sappiamo che è collegato lo dico a Francesca, così anche i suoi compagni di scuola possono collegarsi e mostrare che sono a casa e stanno facendo i compiti e possono mandare il simbolo che lui usa per dire **stai tranquillo**”

“La vicenda di Aron oltre a farci riflettere su come può essere complicato per alcuni bambini l’isolamento sociale che stiamo vivendo, ci insegna anche che non bisogna mai darsi per vinti, si può sempre trovare una soluzione” spiega papà Enrico

“che cosa è **l’isolamento sociale**?” chiede Cecilia

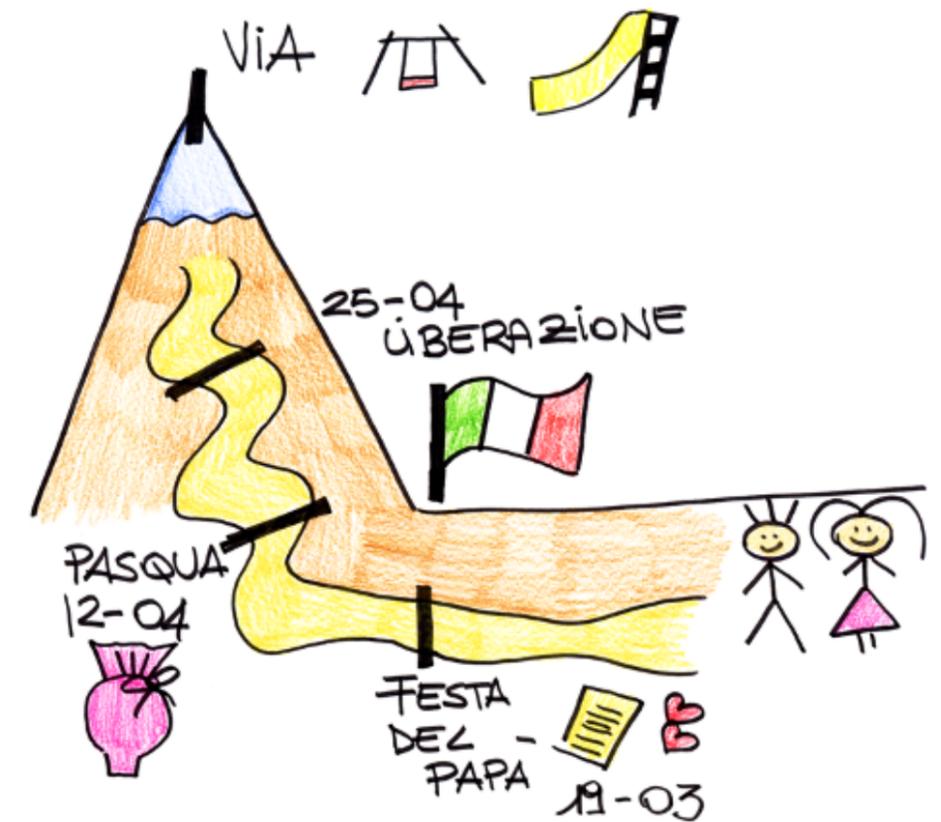
“è quello che stiamo facendo. Vuol dire stare tutti a casa e uscire solo per i lavori indispensabili, per la spesa, per assistere persone anziane, per evitare di portare con noi il virus da uno all’altro”

“già io non pensavo proprio che fosse così difficile” commenta Federico

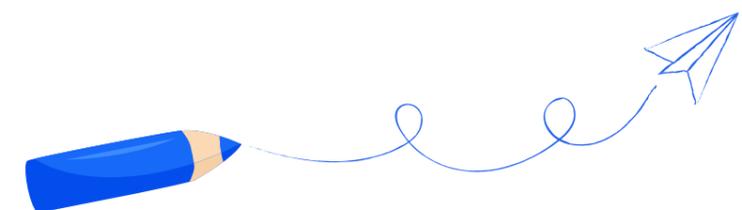
“dobbiamo resistere, vi ricordate quando d’estate andiamo al rifugio in Valle Stretta dopo Bardonecchia? Vi lamentate sempre che avete male alle gambe, che siete stanchi e una cosa che ci aiuta è dividere il percorso in tappe, così la fatica si sente di meno... che ne dite se facessimo un cartellone con il disegno della montagna?”

“Alla cima mettiamo la fine dell’emergenza e dell’obbligo di stare a casa, invece che il rifugio mettiamo la parola **via** e poi disegniamo le tappe che stiamo affrontando”

“che bell’idea che ha avuto papà io prendo gli stuzzicadenti con le bandierine per segnare le tappe!” Esclama contenta la mamma.



Prova anche tu a immaginare questo momento difficile come un percorso faticoso in salita, raffigura la montagna sei già arrivata/o a metà o forse anche di più, **prova a fare il disegno.**



SIAMO INVASI DALL'ANSIA!!!

Oggi sia il nonno Gigi che la nonna Cristina sono in crisi, al telefono sono veramente su di giri, inizia la nonna con la voce stridula e acuta dei momenti critici: *“siamo sempre soli, nessuno ci viene a trovare, Enrico lavori sempre in farmacia e sono due giorni che aspettiamo quel dentifricio per denti sensibili perché quello che abbiamo non va bene, Lorenzo è sempre a curare gli altri e di noi non si occupa... poi va a finire che si ammala anche lui, io ci penso sempre... fra un po' è Pasqua e non sappiamo neppure se possiamo stare insieme”*.

Papà alza la voce *“mamma per favore fermati e ascolta: devi avere pazienza Lorenzo non viene per non portarvi il virus, anche a casa dorme sul divano letto nello studio per essere prudente nei confronti di Nicole e di Sara, io verrò tra due giorni così vi porto sia il dentifricio che prendo in farmacia, che non mi sembra urgente, sia la spesa, quando Elena va a farla per noi compra anche le cose che servono a voi, si sono raccomandati di andare una volta alla settimana”*.

A questo punto interviene il nonno *“capiamo che dicono così, ma ci sentiamo degli invalidi a non fare il nostro giro di commissioni, a dipendere da voi e poi... siamo tanto preoccupati alla notte ci svegliamo e cominciamo a pensare che potreste ammalarvi, a Sergio... che era nella casa di riposo e non ce l'ha fatta.... ci mancano i bambini”*.

Interviene la mamma *“siamo tutti in preda all'ansia dobbiamo cercare delle strategie per contenerla, provate anche voi, potreste:*

- mettere la musica, cantare una canzone a squarciagola e ballare,
- andare sulla cyclette che avete nella stanza di Enrico e Lorenzo e pedalare,
- fare dei lunghi respiri come quelli che ti avevo insegnato per superare quei momenti di crisi dopo che erano venuti i ladri,
- guardare le foto che avete e metterle in ordine,
- insomma, fare tutto quello che sposta la vostra attenzione dai pensieri che fanno salire l'ansia.

Tenete duro, ora vi passo i bambini che vi fanno sentire il motto che ci siamo inventati”.

Dopo la telefonata dei nonni Gigi e Cristina, arriva la telefonata della nonna Caterina, che per fortuna è più calma, lei ha sempre un sacco di cose da fare, per fortuna dove vive ha un grande terrazzo pieno di vasi e di piante di cui deve occuparsi, ha intenzione di farsi un piccolo orto dentro i vasi.

Terminata la chiacchierata suona di nuovo il telefono, questa volta è Silvia la mamma di Vittoria, compagna di scuola materna di Cecilia. Lei è separata dal papà di Vittoria, sono tutti e due infermieri, stanno lavorando a tempo pieno perché le ferie sono state sospese, il papà si è trasferito dopo la separazione a lavorare in un ospedale in Lombardia: *“sono preoccupatissima, Vittoria è con i miei genitori, io non sono più andata da loro per paura di contagiarli, ma lei poverina non vede più nessuno neanche il papà che ha lo stesso problema e in più abita lontano.. prima piangeva quando la chiamavo al telefono, ora non vuole rispondere, è arrabbiata e mia mamma mi ha detto che ha già fatto qualche volta la pipì nel letto”*.

“mi dispiace tantissimo Silvia, come posso aiutarti? Io penso che sia arrabbiata e spaventata perché pensa che ti possa succedere qualcosa... anche i piccolini sentono le nostre preoccupazioni e i tuoi genitori saranno in ansia a pensarti in Ospedale a rischio di contagio tutti i giorni... anche Cecilia è preoccupata, pensa che mi ha detto che ha paura che tutte le piantine del loro asilo siano morte!!

Senti, ma se la andassi a prendere, i tuoi genitori abitano qui vicino e passasse la domenica con noi? Sarebbe possibile? A casa nostra esce solo Enrico per andare in farmacia non penso di metterla in pericolo”

“sarebbe bellissimo, potrebbe giocare con Cecilia, poi potremmo fare una videochiamata, i miei genitori hanno un cellulare anteguerra con i tasti grandi e con loro non è possibile, magari vedendomi si rincuora, ma staremo violando la legge?”

“senti, ora chiamo Raffaella, la mia amica psicologa, secondo me questo si configura come un motivo di salute!”

“certo che è un motivo di salute, la piccola sta soffrendo, è in ansia, è angosciata e spaventata, si sente abbandonata dalle persone più importanti per lei, quelle che dovrebbero proteggerla, anche i nonni saranno in tilt e hanno bisogno di una mano, andare a prenderla ogni tanto non può che farle bene, cerca magari solo di raccomandare a Enrico che è l'unico che esce, di starle a distanza, in farmacia

può entrare in contatto con il virus” Raffaella è molto determinata e spiega alla mamma che oggi tutti si preoccupano dell’emergenza sanitaria ospedaliera, ma che occorre anche dedicare tempo ed energie per la salute emotiva, anche il territorio, le case devono essere considerate, tanti discorsi un po’ difficili, per dire che ci si può ammalare nel corpo ma stare anche male nei pensieri.



Prova anche tu a pensare se ci sono dei pensieri tristi, delle preoccupazioni dentro il tuo cuoricino che ti fanno stare in ansia, parlane con il papà, la mamma o con chi è lì con te, se i tuoi genitori sono lontani prova a spiegare con chi ti sta leggendo il libro come ti senti quando vi parlate al telefono.

CAPITOLO 16

VITTORIA E IL SUO ZAINO DI PREOCCUPAZIONI

Dopo una serie di telefonate frenetiche tra la mamma e Silvia, si organizza il “prelievo” di Vittoria a casa dei nonni e l’arrivo a casa Morella, la mamma è pronta ed è dotata di due mascherine nuove, quella per Vittoria con i cuoricini disegnati da Cecilia.

Mamma e papà chiamano a raccolta i bambini “mi raccomando Vittoria è un po’ sofferente, cerchiamo di accoglierla e di farla sentire bene, le faremo usare il nostro angolino per la rabbia, se sembra interessata le spieghiamo delle scatole, e poi vediamo, Cecilia arriva la tua amica che non vedi da tanto tempo, sei contenta?”

“Siiiiiiiiiiiiii felicissimissima!!”

“bene, allora vado”.

Poco dopo mamma è di ritorno con Vittoria, sembra più piccola del solito, lei biondina, ha la pelle bianchissima e gli occhi un po’ segnati, ha uno zaino sulle spalle che sembra più grande di lei, ma non ha voluto che la mamma la aiutasse.

“Che cosa avrà messo nello zaino? Sembra che si sia portata un pezzo di casa!” pensa tra sé e sé Beatrice, colpita dai segni di malessere che la piccolina si porta addosso.

“bene, ecco qui Vittoria, Ceci portala a giocare un po’ in camera tua, così può togliersi lo zaino dalle spalle, avete un po’ di tempo prima di pranzo e poi tutto il pomeriggio, tu Bea, vieni in cucina con me” dice la mamma.

“lasciamo che si ambienta un po’, povera piccolina, sembra proprio che la sua vita sia stata turbata come da una scossa di terremoto, ha persino organizzato uno zaino per la sopravvivenza!!!! La nonna mi ha detto che anche a casa lo tiene sempre in spalle e non lo posa mai, come se fosse sempre pronta alla fuga” dice a voce bassa la mamma, poi chiama anche Fede per aiutare in cucina, il papà è esonerato e ne approfitta per sbrigare da casa faccende di lavoro.

A dire la verità papà oggi sembra preoccupato, è di poche parole ed è un po’ assente, in casa Morella quando i grandi hanno delle preoccupazioni in testa si vedono varie reazioni: l’isolamento al computer e a leggere con estraneazione

totale, tipica del papà, l'iperattività con note critiche su tutte le cose in disordine sparse per la casa, tipico della mamma, lo "scleraggio" tipico di tutti e due.

La mamma si impegna a preparare un buon pranzetto e affida a Fede e Bea il compito di confezionare due ovetti di plastica (dove c'erano le sorprese lo scorso anno, erano dentro uova grandi preparate artigianalmente) con dentro qualche ovetto di cioccolato e una sorpresa speciale per le due piccole. "fatevi venire un'idea, potreste prendere un peluche piccolino o un oggetto speciale da mettere dentro".

Federico ha un'idea: "ci penso io, possiamo regalare a Vittoria quel piccolo orsetto di peluche con il cuore rosso disegnato che avevo comprato per Martina, solo che il giorno di San Valentino, mi sono vergognato tantissimo, lei non aveva niente per me e io alla fine non gliel'ho dato!!! Potrebbe andare benissimo!!!"

"che bella idea e io ho quel girocollo con il ciondolo con il cuore rosso, un po' kitsch ma a loro che sono piccole piacerà sicuramente, ne possiamo mettere uno per ovetto e poi scrivere una piccola fiaba uguale per tutti e due" Beatrice ha la testa tra le nuvole ma quando ha un'idea non è niente male.

Recuperati gli oggetti, Bea e Fede si mettono al tavolo della cucina per scrivere la fiaba, mamma intanto va a sbirciare in camera, le due bimbe stanno giocando e sono nella capanna costruita da Pallina con i bambolotti e i peluche perché devono ripararsi da un temporale fortissimo con tuoni, lampi e fulmini.

I lavori per la fiaba sono frenetici, Bea e Fede sono al lavoro e mamma supervisiona e da qualche spunto, alla fine è pronta, scritta al computer, stampata e abbellita con i disegni a fianco per permettere la comprensione, visto che né Vittoria né Cecilia sanno leggere.

Terminata la confezione delle uova, le bambine sono chiamate a pranzo; Vittoria sembra un po' meno preoccupata, **ha finalmente abbandonato il suo zaino per la sopravvivenza**, si siede vicino alla sua amica ed entrambe mangiano di gusto.

Finito pranzo è il momento della sorpresa: le due uova con gli ovetti di cioccolato, sono fasciate con la carta luccicante di Natale (in casa c'era solo quella!) dentro una c'è l'orsetta con la storia per Vittoria, dentro l'altra il girocollo rosso per Cecilia, dopo averle scartate tra le esclamazioni di sorpresa dalle bimbe, la mamma si offre di leggere la storia.



Puoi prendere anche tu uno zaino

che hai in casa, metterci dentro i disegni delle tue preoccupazioni o scrivere dei biglietti, ti aiuterà a sentirti più leggero.



Puoi pensare allo sconforto di alcuni momenti e a come si può soffrire per la solitudine.

STORIA DELL'ORSETTA VIVÌ

C'era una volta un'orsetta che aveva un cuore grande, ma così grande che sembrava di vedere rosso attraverso il suo pelo morbido color del miele.



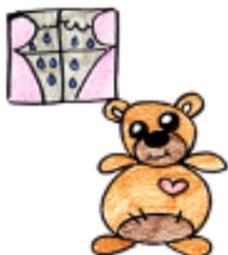
Si chiamava Vivì, abitava con mamma e papà, amava giocare nel bosco, rotolarsi nelle foglie e andare alla ricerca del miele con il suo papà.

Un giorno in cui il cielo era nero, nero mamma e papà chiamarono l'orsetta la fecero sedere in mezzo a loro e le spiegarono che, già da un po' di tempo, loro non andavano tanto d'accordo, che era meglio, per evitare di essere tutti arrabbiati, che papà e mamma abitassero in due tane diverse.



Lei che era la loro piccolina avrebbe abitato nella sua tana con la mamma, però sarebbe andata anche nella tana del papà che era un po' più lontano e avrebbe passato dei giorni anche con lui. Così Vivì iniziò ad abituarsi a stare in due tane diverse, il suo cuore era sempre grande, ma alla piccola orsetta sembrava che fosse un po' meno rosso e che fosse più pesante.

Un giorno scoppio un fortissimo temporale il cielo era nero, nero, iniziò a piovere forte ad esserci tuoni, lampi e fulmini, l'orsetta si trovava con i suoi nonni perché mamma e papà erano andati a lavorare



Sia la mamma che il papà chiesero ai nonni di occuparsi della loro piccolina perché loro non potevano tornare, il temporale era troppo forte e nel bosco erano caduti gli alberi che avevano interrotto la strada.

Orsetta Vivì aspetto il ritorno di mamma e papà, ma più i giorni passavano più il suo cuore diventava piccolo e perdeva quel bel colore rosso, si sentiva triste e pensava di essere stata dimenticata, prima due tane e poi nessuna.



Anche quando gli uccellini del bosco che volavano sopra gli alberi venivano a portarle i saluti di mamma e papà, lei non li ascoltava e continuava a pensare che l'avessero dimenticata.

Poi un giorno un'uccellina più tenace e ostinata delle altre volò da lei portandole un ciondolo con un cuore brillante, che le mandavano i suoi genitori, e fino a quando lei non lo mise al collo non se ne andò, continuando a cinguettare nelle orecchie.



Quando orsetta lo mise al collo, capì che era magico perché toccandolo le faceva tornare i ricordi di mamma e papà che prima aveva perso e capì che loro non l'avevano dimenticata, né abbandonata. Doveva solo aspettare, poi sarebbero arrivati, guardò il cielo, non pioveva più e capì che presto avrebbe potuto rivedere mamma e papà.



Finita la lettura Cecilia, SPONTANEAMENTE, prende il suo ciondolo e lo mette al collo della sua amica e Vittoria con i lucciconi dice *“anche la mia mamma e il mio papà sono lontani, sono tanti, tanti giorni che non vengono a prendermi dai nonni”*.

La mamma spiega *“sai stanno lavorando tanto, tanto perché è venuto un grandissimo e lunghissimo temporale”*.

Interviene Cecilia *“si chiama Coronavirus è un mostriciattolo cattivissimo e se va addosso alle persone può farle ammalare, noi lo abbiamo disegnato vieni che ti faccio vedere”*.

Cecilia mostra il cartellone, l'angolino della rabbia, le bimbe iniziano a dare i pugni sul cuscino dicendo tutto quello che hanno dentro contro il virus, alla fine sembrano veramente più serene.

Chissà se lo zaino di Vittoria è un po' più leggero?

Nel frattempo, arriva la telefonata di Silvia e la mamma le propone di chiamare su Skype così la piccola può visualizzarla. Quando mamma risponde e chiama le bambine, Vittoria è incredula:

“Mamma sei alla televisione, sei diventata famosa, allora stai bene!!! La nonna mi dice che devi curare tante persone e che non ti lasciano uscire dall'ospedale, sono proprio cattivissimi i tuoi capi... Guarda ho ricevuto l'orsetta Vivì, era dentro l'uovo di Pasqua, c'era la sua storia e il ciondolo magico che le ha fatto capire che mamma e papà non si sono dimenticati di lei”.

La piccola racconta dell'angolo della rabbia e chiede se può venire di nuovo a giocare da Cecilia, si mandano tanti baci, finito la chiamata con la mamma, sono tutti commossi.

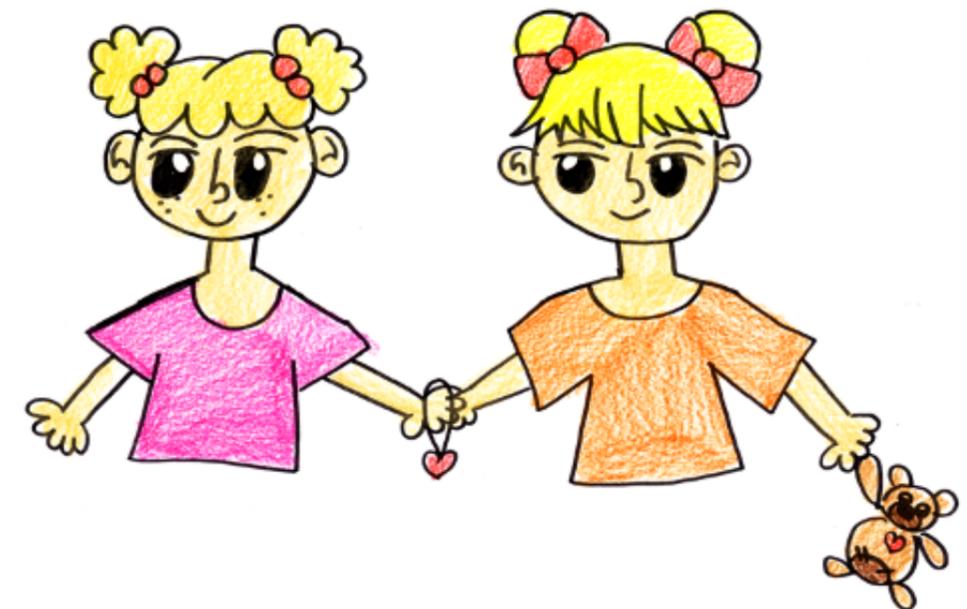
Poco dopo arriva la videochiamata su WhatsApp anche del papà, Vittoria è sovraeccitata e invece di parlare, urla.

Mamma Elena prepara poi una buona merenda per aiutare le bimbe a calmarsi, hanno ancora un po' di tempo per giocare prima di tornare a casa dei nonni.

**Ti è piaciuta la storia dell'orsetta Vivì?
Come mai il suo cuore si spegneva?
Perché non voleva ascoltare gli uccellini?**

Prova a spiegarlo a mamma e papà o con chi è con te a leggere la storia.

**Potresti anche tu cercare un
amuleto magico che ti dia la
forza nei momenti difficili, che
ti aiuti a sentirti più forte.**



È ARRIVATA LA PASQUA!

Oggi è Pasqua: questa mattina c'è un bel sole, si sentono i cinguettii degli uccellini, le campane delle chiese hanno suonato tanto, in televisione è arrivato il saluto e la celebrazione del Papa, oggi è il giorno della resurrezione di Gesù, la fine della Quaresima, che, come dice Bea, va in associazione con il periodo di quarantena che stiamo vivendo, porta la speranza dentro i cuori che anche l'emergenza possa prima o poi possa finire.

In casa Morella questa mattina il telefono ha sempre suonato:

la **nonna Caterina** ha chiamato tutta eccitata: *"ho una sorpresa per voi, qualche giorno fa è passato Gianni..."*

"come è passato Gianni, mamma, lo sai che in questo periodo è pericoloso per te che sei anziana, avere rapporti con altre persone" interrompe mamma più agitata che mai

"tranquilla Elena, aveva la mascherina e non si è avvicinato, ha tenuto la distanza di due metri!!! Comunque, intanto che è andato a trovare sua mamma è passato per portarmi gli spinaci dell'orto e le uova fresche delle sue galline... allora gli ho chiesto se sarebbe tornato da sua mamma anche il giorno di Pasqua, così ho preparato la torta pasqualina che preparo ogni anno a Pasqua, non possiamo stare insieme, ma almeno potete mangiare la mia torta!!! Dovrebbe arrivare tra poco, vi suona di sotto!"

"grazie mamma, hai un cuore d'oro, scusa per prima, sai abbiamo un po' tutti i nervi a fior di pelle... ora ti passo i bambini...FEDE, BEA, CECI, VENITE C'E' LA NONNA"

"Ciao nonna" dicono i bambini tutti insieme strappandosi il telefono una con l'altro

"ciao topolini della nonna, mi mancate tanto, non vedo l'ora di riabbracciarvi, quest'anno non ho potuto comprarvi le uova di Pasqua così vi ho preparato i biglietti con i miei auguri e dei soldini per comprarvi qualcosa quando potrete di nuovo uscire"

"grazie nonnina, ci manchi tanto anche tu, poi quando vengo ti aiuto a dare l'acqua alle tue piantine" precisa Cecilia.

Dopo poco arriva la telefonata di **nonna Cristina e nonno Gigi**, risponde papà

"ciao, come state?" "beh... fisicamente siamo abbastanza in forma, facciamo la cyclette, come ci ha detto Elena, papà va a prendere il giornale tutti i giorni, fa un po' di volte il giro dell'isolato al mattino presto, poi legge sul terrazzo per prendere un po' d'aria..., io faccio yoga, la maestra del centro anziani ci ha fatto avere una

cassetta nella buca delle lettere per noi vecchietti che non abbiamo tutte quelle cose nuove... però il morale... non c'è giorno che non penso a te e Lorenzo ho una paura!"

"forza mamma, bisogna pensare positivo, lo sai che è il nostro lavoro..."

"sì, sì lo sappiamo, dai" interviene il nonno *"passaci i bambini"*.

Dopo i saluti di tutti, anche della mamma, arriva l'avviso di **zia Paola** di collegarci su Skype, un'ondata di eccitazione generale: *"c'è la zia Paola, che bello!"*

"ciao, mostriciattoli, come state? Ho una sorpresa per voi, sta arrivando Giulio a portarvela, ha compilato l'autocertificazione perché ha visto l'appello di un'associazione che raccoglie cibo per alcune famiglie di stranieri che non rientrano nei requisiti previsti dal governo per i buoni spesa, non hanno il permesso di soggiorno, ha preparato verdura, ha panificato e si è messo d'accordo per consegnarla... così porta anche a voi un po' di insalatina fresca, gli asparagi e un pane... allora gli ho dato un pensiero per voi bambini, diciamo un uovo di pasqua alternativo"

"che bello, che cosa è zia?"

"sorpresa!!! Di questi tempi bisogna inventarsi cose nuove!!!"

"hai proprio ragione, Paola, che carina sei, noi non ti abbiamo preparato nulla! Prometto che appena potremo ritornare a stare tutti insieme mi inventerò anche io una sorpresa fantasmagorica per te" dice la mamma e la videochiamata si conclude con mille bacini.

*"Abbiamo sentito tutti, non ci resta che chiamare **zio Lorenzo, zia Sara e Nicole**"*

decide papà, eccitato da tutto quello che stava succedendo, intanto che la mamma si precipitava giù dalle scale per recuperare la torta pasqualina della nonna.

"ciao, come state? Ci siete tutti!!!" inizia papà, vedendo che dall'altra parte lo zio, che era l'unico che poteva essere al lavoro il giorno di Pasqua,

"oggi mi sono preso un giorno di riposo, è il primo dal 2 di marzo, non ho mai staccato un momento, sono proprio stanco, ma il numero dei ricoveri inizia un po' a scendere e allora sono qua, mangiamo insieme il giorno di Pasqua, anche se abbiamo allungato il tavolo, io starò a capotavola da una parte e Sara e Nicole dall'altra, che brutto periodo, sembra di essere entrati nella sceneggiatura di un film di fantascienza!!!"

"lo so e capisco che per te sia ancor più difficile, ma non perderti d'animo, sei a casa, stiamo tutti bene, ho sentito anche mamma e papà"

"sì, lo so, tra l'altro pur nella disperazione di questo momento, le persone, anche quelle mai conosciute, cercano di stare più vicine che mai, in ospedale arriva ogni

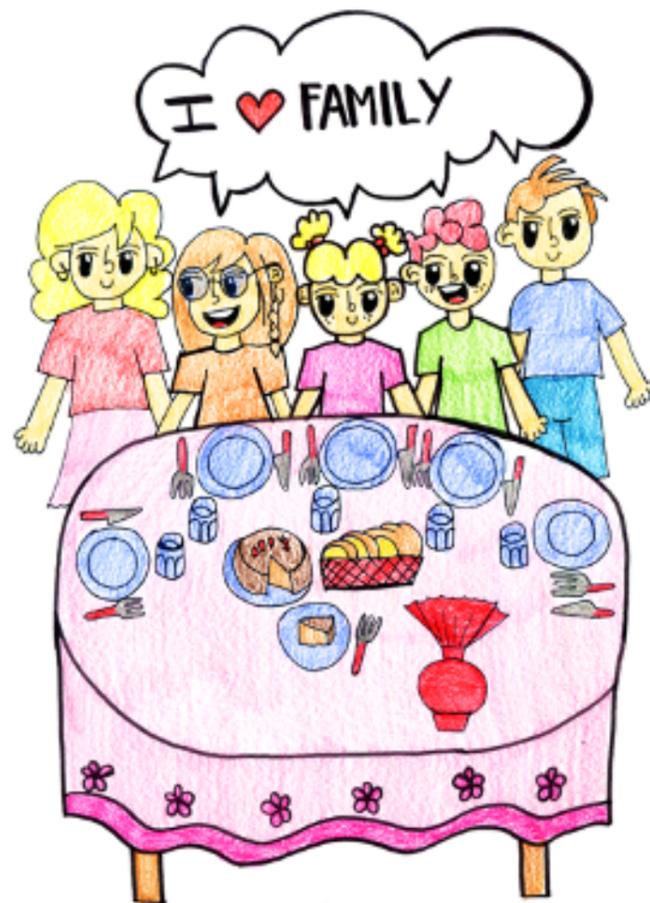
giorno veramente di tutto: focaccia, pizza, croissant e torte... questo ci dà forza, ci fa sentire meno soli, ma la battaglia è lunga! Dai lascio il posto alle mie principesse”

“ciao zio, zia ciao cugi!!!!”

Oggi Nicole è in forma e sembra un'altra: ha i capelli lucidi e vaporosi e gli occhi scintillanti, anche zia Sara è sorridente, dopo tanti giorni finalmente sono a pranzo tutti insieme.

“noi oggi mangiamo come nella scena de “Il piccolo lord” a distanza di tre metri!! Siamo diventati nobili abbiamo il “Corona” che ci incombe sopra la testa!” racconta ridendo zia Sara. Nicole passa poi a chiacchierare con i cugini, la mamma va a finire di preparare il tavolo e papà scende di sotto a prendere i rifornimenti di Giulio.

“Buona Pasqua e buon appetito, le uova le apriamo finito pranzo. È vero che siamo solo noi, di solito siamo abituati a Pasqua a ritrovarci tutti insieme, ma con tutte le telefonate che abbiamo ricevuto e fatto è come se anche gli altri fossero qui!” dice mamma intanto che affetta il pane croccante di Giulio e taglia la torta pasqualina della nonna.



Come è stato per te il giorno di Pasqua?

Che cosa ti è piaciuto di più?

C'era qualcuno che ti è mancato particolarmente?

In questo momento ti sembra che i nonni, gli zii siano più vicini o più lontani dentro il tuo cuore?



CAPITOLO 19

LE UOVA DI PASQUA SPECIALI DI ZIA PAOLA E GIULIO

Finito pranzo, arriva il momento più desiderato quello dell'apertura delle uova: quest'anno la mamma ha comprato solo un uovo a testa, le ha prese da un'associazione di volontariato che raccoglie fondi per l'ospedale e poi ci sono quelle di zia Paola.

"uno dei vantaggi del Coronavirus è che non sono arrivate tutte quelle uova di pasqua come negli anni passati... io non devo montare quelle stupide sorpresine che dopo due giorni non guardate più!" dice papà tutto soddisfatto.

"non è vero a me piaceva avere tante uova, guarda che bel braccialetto che ho trovato" risponde Cecilia, che ne collezionava un gran numero.

"apriamo quelli della zia Paola, dai, guarda c'è il nome scritto sopra" Beatrice è impaziente.

La zia Paola ha cucito un uovo di stoffa con gli occhi, il naso, le orecchie, le zampe da orsetto per Cecilia, sotto chiusa a strappo c'è un'apertura che permette di pescare nella pancia dell'uovo:

"guarda che bello!!!"



Ceci guarda eccitata, dentro c'è: un sacchetto di palline al cioccolato e cocco, una specialità di Zia Paola e di Giulio, una mascherina tutta colorata, una bandiera piccolina con i colori dell'arcobaleno e un biglietto tutto colorato! La mamma si offre di leggerlo:

"Cara pallina, ho fatto un uovo Teo, vedi ha le zampe, gli occhi e il naso del tuo orsacchiotto, puoi portartelo nel letto a dormire con te, ha dei poteri speciali e caccia

via tutti i sogni di paura che i bambini fanno in questo periodo, trova un posticino nella tua stanza dove appendere la bandiera arcobaleno o mettila alla tua capanna, ti porterà gioia ed allegria, la mascherina ti servirà quando avrai il permesso di uscire!!"

Ora è il turno di Beatrice che apre il suo pacchetto dentro c'è un uovo-bambola di stoffa con il vestito di tulle, la faccia tonda a forma di uovo, le gambe lunghe che sbucano dal tulle, una tasca con dentro: il sacchetto di ovetti cioccolato e cocco, un quadernino piccolo e colorato, una mascherina colorata, un fischietto e anche per lei un biglietto:

"guarda che bello, oh... lo ha cucito lei!!!"



Ora leggo il biglietto:

Cara Bea, per te un uovo-bambola, sei una ballerina e ti rappresenta un po', dentro ti ho messo un quadernino per racchiudere i tuoi desideri, sei una sognatrice e in questo momento non devi perdere l'allenamento a pensare e scrivere, ma ti ho anche messo un fischietto perché quando rincorri i tuoi sogni, i tuoi fratelli o mamma e papà possano riportarti con i piedi per terra e naturalmente la mascherina per quando potrai uscire!!"

Cecilia batte le mani contenta e Bea ha la faccia trasognata e felice.

Ora è il turno di Federico, che quando apre il pacchetto trova un uovo di stoffa a forma di pallone, tutto pieno di cose dentro: un sacco di palline cioccolato e cocco (che tutti stanno mangiando perché fanno veramente venire l'acquolina in bocca), qualche pacchetto di figurine della raccolta calciatori 2019-2020, una mascherina a righe bianche e nere e un biglietto.

"oh... guarda la zia, incredibile è riuscita a cucirlo della Juve, sarò l'unico ad averlo!!!"



Vediamo che cosa mi ha scritto:

Caro Federico, io non capisco nulla di calcio e ti dirò che è una delle poche cose che non mi mancano in questo periodo, ma capisco che per te è una grande sofferenza, non solo non poter vedere le partite, ma anche non poterti allenare con i tuoi compagni. Appena avrai il permesso di muoverti, se non saranno ancora ripresi gli allenamenti, puoi venire qui da Giulio c'è un bel prato in cui poterti allenare, per ora accontentati delle figurine e tieni duro, sei il vice maschio di casa e specialmente ora che papà è molto impegnato hai un compito fondamentale!!!".

Tutti sono contenti e sono colpiti di come la zia, senza comprare i giochi che pubblicizzano alla televisione, sia riuscita a far contenti tutti e a scegliere per ciascuno una cosa:

Come farà a capire i desideri e i sogni di ciascuno?
Che cosa ne pensi delle uova speciali?
Quando ti è capitato anche a te di ricevere un regalo un po' strano ma speciale?
Che cosa ha reso speciale questo regalo?

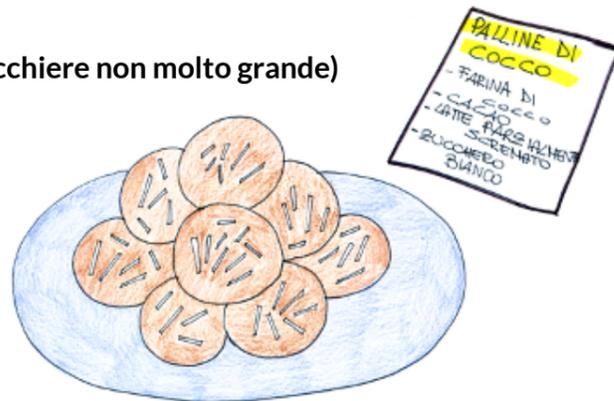
Se ti vuoi cimentare a fare il pasticcere, eccoti la ricetta delle palline cioccolato e cocco:

12 cucchiaini di farina o scaglie di cocco

6 cucchiaini di cacao amaro in polvere

10 cucchiaini di zucchero

40 ml di latte (circa un bicchiere non molto grande)



Miscela insieme 10 cucchiaini di farina di cocco, con il cacao e lo zucchero, poi poco alla volta versa il latte e fallo diventare una palla grande, poi fa tante piccole palline e passale nella farina o nelle scaglie che hai tenuto da parte, ecco fatto le tue palline sono pronte! Mettile in frigo e aspetta due ore.

Complimenti, sei stato bravissimo!

CAPITOLO 20

LA LAMPADA DI ALADINO

Oggi è il Lunedì dell'Angelo, Pasquetta o, come si dice nella piccola cittadina del basso Piemonte, in mezzo alle colline del Monferrato dove abita la famiglia Morella, giorno del merendino, perché in questa festa si è soliti fare una gita all'aria aperta con merenda e giochi per i bambini.

Oggi naturalmente non si può uscire, papà è di turno in farmacia e il resto della famiglia è a casa.

Dopo aver dedicato un po' di tempo per le prove dello spettacolo di Pallina che cambia ogni giorno e diventa sempre più complicato, la mamma propone di fare una merenda un po' speciale con tramezzini e dolcetti e propone ai bambini di fare un gioco, ognuno ha un foglio, sopra c'è: il disegno della Lampada di Aladino e lo spazio sotto per scrivere o disegnare tre desideri.

"vorrei fare con voi questo gioco, ognuno deve pensare per sé, solo tu Ceci se vuoi me lo dici e io lo scrivo, altrimenti fai il disegno, il compito è questo: ho in mano la lampada di Aladino e posso esprimere solo tre desideri, quali scelgo? Quando abbiamo finito, li leggiamo tutti insieme".

"mi ricordo questo gioco lo avevamo già fatto" dice Federico e le sorelle annuiscono.

Tutti si mettono al lavoro: Federico e Beatrice nelle loro camere e Pallina vicino al tavolo della sala da pranzo con la mamma.

Ceci disegna senza chiedere l'aiuto della mamma.

Dopo una mezz'oretta arrivano anche Fede e Bea con il foglio, allora la mamma propone di sedersi a terra in circolo:

"facciamo un po' finta di essere in un prato e iniziamo a leggere i nostri desideri, comincia tu Ceci"

"il primo desiderio è che il Coronavirus muoia, perché è un mostro cattivo, vedi è piatto perché si è spiacciato per terra,

il secondo: ho disegnato tutti, **la mia famiglia con i nonni, gli zii tutti insieme**, così possiamo di nuovo stare insieme,

e poi l'ultimo: **la mia scuola con le mie amiche e la maestra** e io ho portato a scuola la bandiera arcobaleno della zia Paola da far vedere alle mie amiche."

"bravissima hai pensato proprio dei bei desideri e sei stata molto brava a disegnare"

La mamma mentre dice queste cose da un grosso bacio a Ceci e la tiene vicino a sé, "ora chi vuole dire i desideri della lampada?"

Si candida **Federico**:

"il primo desiderio è che venga trovato il farmaco per far guarire tutti, il **vaccino**, velocissimamente, perché non possiamo pensare che un virus sparisca dobbiamo renderlo inoffensivo"

"no, io voglio che muoia e che non ci sia più, perché si può, la lampada di Aladino è magica!" protesta Cecilia.

"ok, Pallina tu hai desiderato quello, tuo fratello ha pensato a una scoperta scientifica, continua Fede, il secondo?"

"che ci possa essere una guarigione veloce, che possano di nuovo esserci le olimpiadi in Giappone a luglio e che **riprenda la vita di prima** la scuola e che tutti possano lavorare"

"terzo, dico e ribadisco per ultimo!!! che la **Juve vinca il campionato e la Champions League**"

"eh, ti pareva se non parlava del calcio..." commenta **Bea**, poi esprime i suoi desideri

"il primo desiderio è che domani mattina ci svegliamo e scopriamo che il **Coronavirus non è mai esistito**, era un grande incubo che ha vissuto il mondo determinato da una nube tossica e così si scopre che tutte le persone erano ancora vive"

"certo io sarò esagerato con il calcio ma tu con la fantasia non sei niente male!"

"silenzio, è il mio turno, il secondo desiderio è che gli scienziati e i capi degli stati di tutto il mondo, spaventati dall'incubo prodotto dalla nube tossica, si riescano a mettere d'accordo per **salvare il pianeta**, si interrompono gli incendi e i cieli sopra le grandi città torneranno azzurri"

"l'ultimo che scoprono un aereo che viaggi senza fare inquinamento, che costi poco, così lo prendiamo per **andare a vedere Parigi e portiamo con noi anche gli zii e i nonni**"

Cecilia batte le mani e la mamma si complimenta:

"siete stati proprio bravi, se penso che l'anno scorso, quando avevamo fatto lo stesso gioco, sono andata a vedere, Federico aveva desiderato:

- un videogioco di Minecraft
- un Lego Arctic
- un libro con le formazioni della Juve

Beatrice aveva desiderato:

- una Lol
- un video gioco di magia
- il libro *Storie della buonanotte per bambine ribelli*

E Cecilia:

- una Lol
- una scatola con l'occorrente per fare braccialetti e collane
- un libro con le favole della buonanotte dei cuccioli.

"ora i vostri desideri sono cambiati, mi sapete spiegare in che cosa sono diversi e perché?"

Federico: "non abbiamo più desiderato dei giochi, ma delle cose che riguardano le scoperte scientifiche..." Bea "che riguardano il mondo... che il pianeta possa guarire" Ceci "che il mostro muoia, così non può far più male a nessuno e non può fare i brutti sogni e poi abbiamo pensato ai giochi nel prato davanti alla scuola con le mie amiche".

"bravissimi, avete proprio capito che cosa volevo dire, non avete pensato a delle cose materiali per voi, ma a qualcosa per tutti, non un oggetto, ma a quanto sia importante il rapporto con le persone e allo star bene insieme"

"e tu mamma, quali desideri hai scritto?" chiedono Bea e Fede,

"il mio primo desiderio è come il vostro che il Coronavirus sia sconfitto con le cure e il vaccino"

"il secondo: che non perdiamo la memoria di questo momento, vedete nei momenti difficili, noi sappiamo tirare fuori da dentro di noi un sacco di cose belle, siamo più generosi, pensiamo anche agli altri, in tutta Italia ci sono state tanti esempi di tutto questo, tutti si sono dati da fare per aiutare"

“il terzo: che il mondo si possa riprendere, che si possa tornare ad avere un lavoro, una casa, ma che non torni tutto come prima, il mio desiderio è che la mente continui ad essere collegata con il cuore”

“la mente collegata con il cuore??? che cosa vuol dire?” chiedono i bimbi,

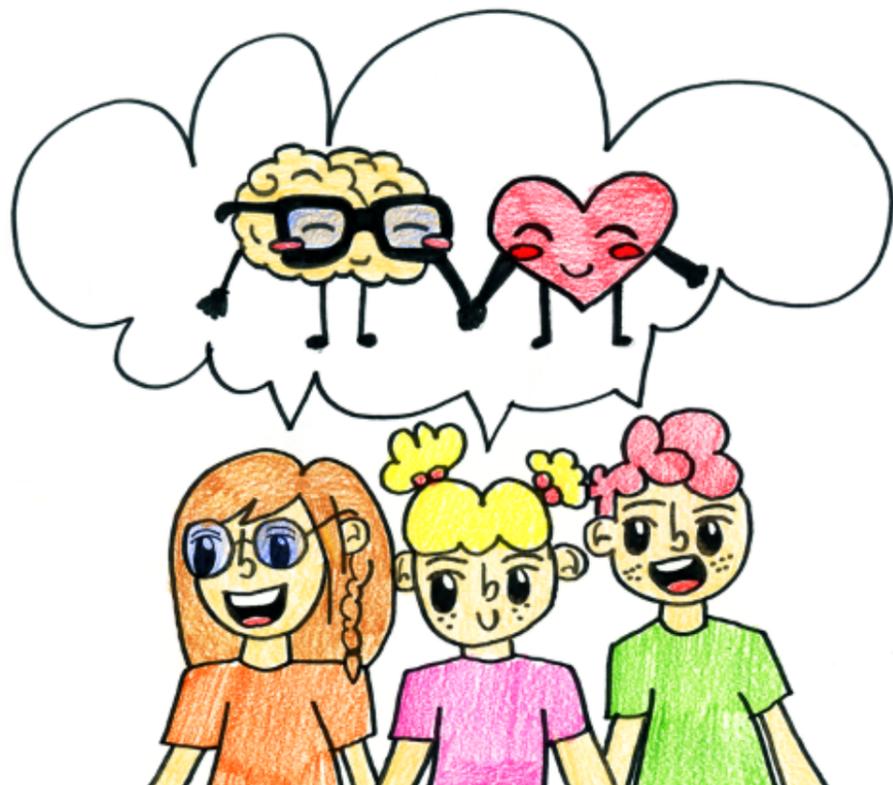
“vuol dire che tra le tante cose brutte di questo periodo, abbiamo capito che la sofferenza aiuta a crescere e a capire quali sono le cose importanti, voi avete capito che ci sono cose più importanti di avere un Lol o l'ultimo Lego, che sono più importanti le persone, lo stare insieme, potersi aiutare e sentirsi uniti, queste cose il cuore le sapeva già, ma non riusciva tante volte a farsi ascoltare. La mente chiudeva la porta ed inseguiva dei desideri facili, di proprietà delle cose, mentre ora la mente sta ascoltando anche i desideri del cuore!! Allora sapete che cosa ho pensato?”

Ora non basta più dire:

#IoRestoACasa

ma occorre anche dire:

#LaMiaMenteÈCollegataConIlCuore



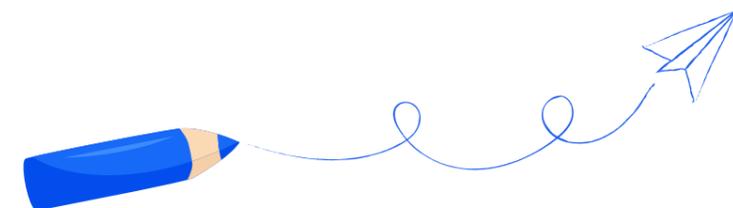
Che cosa ne pensi dei desideri espressi con la Lampada di Aladino?

Puoi provare anche tu a fare questo gioco?

Come sapresti spiegare

#LaMiaMenteÈCollegataConIlCuore?

Prova a parlarne con chi è lì con te. E a scriverlo o disegnarlo nella scheda che trovi di seguito



SCHEDA 1

LA LAMPADA DI ALADINO

Hai in mano la lampada di Aladino,
prova a esprimere tre desideri



PRIMO DESIDERIO

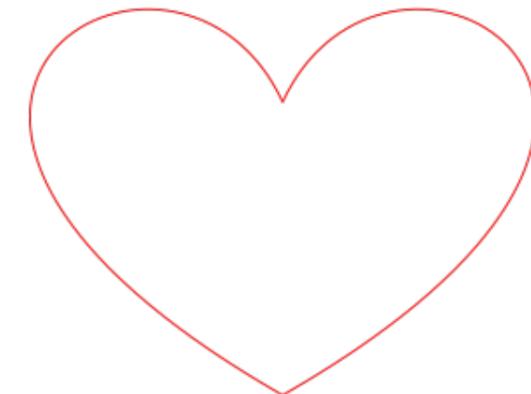
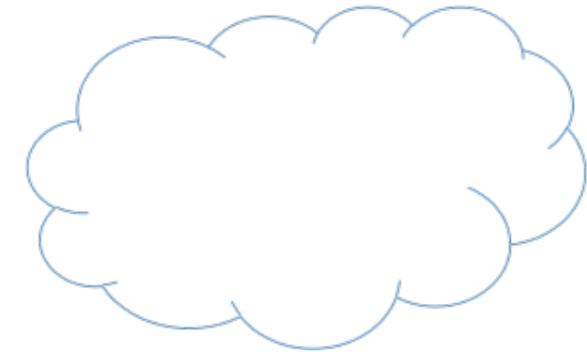
SECONDO DESIDERIO

TERZO DESIDERIO

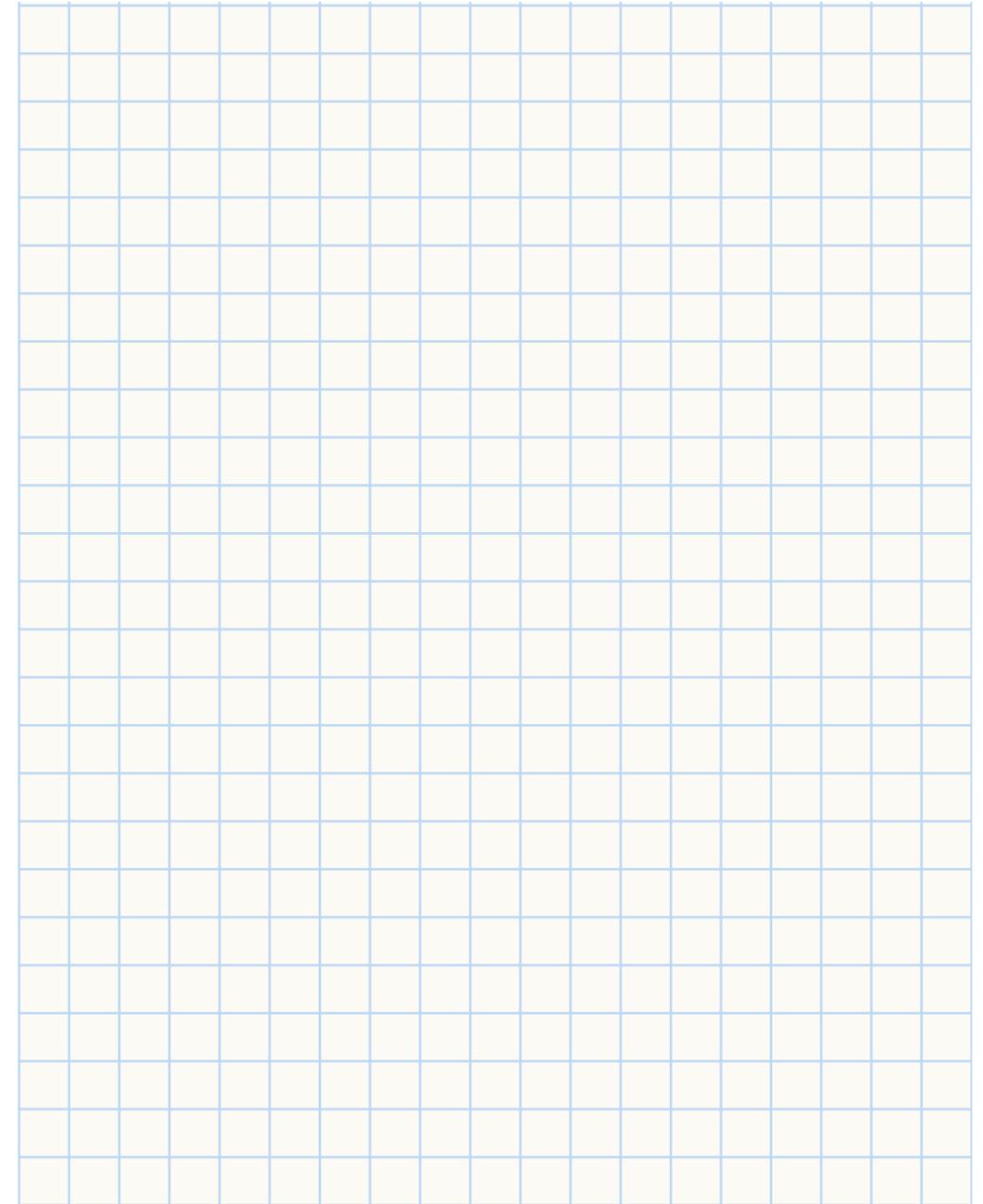
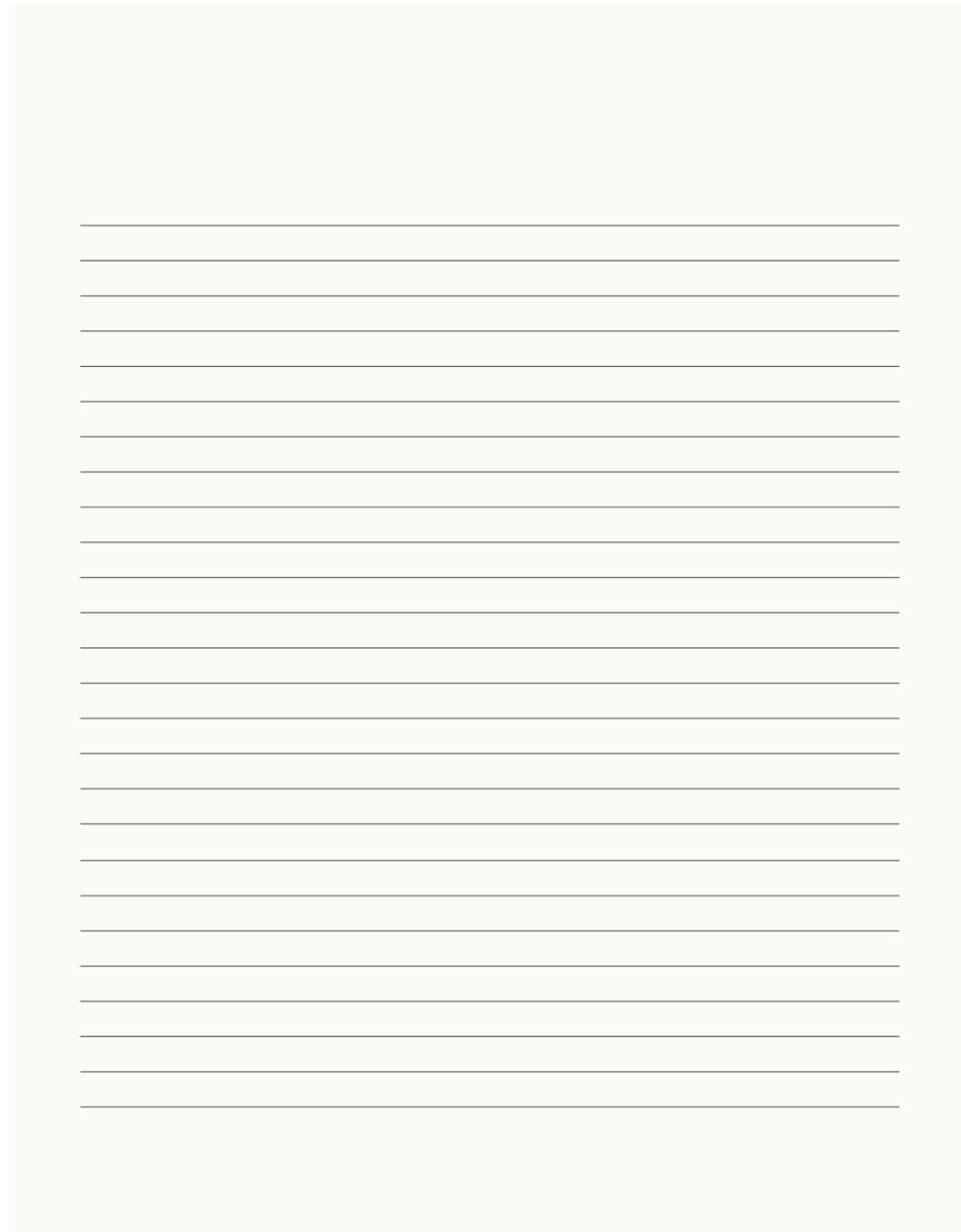
SCHEDA 2

LA MIA MENTE È COLLEGATA CON IL CUORE

#LaMiaMenteE'CollegataConIlCuore



APPUNTI



#Andrà Tutto Bene



#La Mia Mente È Collegata Con Il Cuore