

# R-ESISTERE NEI GIORNI DELL'EMERGENZA



**PRADER-WILLI**  
FEDERAZIONE ITALIANA DELLE ASSOCIAZIONI

In questi giorni di difficoltà nazionale, di isolamento, di tensione sarebbe bello entrare in un letargo protettivo. Andare in uno stato di ibernazione e aspettare che tutto finisca, risvegliarsi quando tutto sarà passato. Perché questa situazione passerà, ritorneremo alle nostre vite normali, alla nostra routine di cui vorremmo tanto poterci lamentare come facevamo prima di tutto questo.

Non si può. Non siamo fatti così. Non possiamo mettere in pausa la nostra vita, quella della nostra famiglia, della nostra comunità.

Oggi, ancora una volta, siamo chiamati ad impegnarci. Chi già prima aveva dei problemi e doveva dare di più, ora è chiamato a dare ancora di più.

Che fatica, per non dire di peggio.

Diciamolo, ditelo pure. Bisogna dirlo, dare sfogo e parola al peso che ognuno sta affrontando.

E cerchiamo di vedere quello che di buono c'è, che possiamo vivere. Stare a lamentarci della situazione è normale e sano. Resistere, certo. È il nostro primo obiettivo. C'è altro, c'è di più?

Possiamo, come ha sollecitato provocatoriamente una collega, r-esistere?

Possiamo trovare il buono, scoprire cose positive. È difficile. C'è del buono? Possiamo scoprire qualcosa e/o riscoprire qualcosa?

Forse è una via, una possibilità. Forse così non siamo sconfitti, non è un'epidemia a fermarci.

Rimaniamo uniti anche a distanza e attiviamo ora la forza delle relazioni che abbiamo coltivato. Ora possiamo mettere in campo ciò per cui ci siamo preparati.

Vi siamo vicini.

*L'Equipe degli Psicologi*

Federazione Prader-Willi Italia

Italia, aprile 2020

## QUALCHE IDEA, QUALCHE RIFLESSIONE

Tra le difficoltà che il periodo di quarantena porta con sé, vi è la riduzione degli spazi personali e privati, la difficoltà per i caregivers a trovare momenti e spazi di decompressione, il bisogno di strutturazione del tempo e la necessità di riorganizzare tutte le attività della famiglia nei limiti della propria abitazione e intorno alle necessità specifiche.

Alcune semplici indicazioni possono essere:

- Strutturare il più possibile una routine quotidiana simile alla vita pre-quarantena.
- Mantenere i ritmi fisiologici delle giornate (orari in cui ci si sveglia e in cui si va a dormire, orari dei pasti, ecc).
- Mantenere, ove possibile, contatti via telefonica o telematica negli stessi giorni e orari con gli specialisti che precedentemente attuavano attività riabilitative con i propri figli.
- Strutturare un tempo dedicato all'attività fisica quotidiana, negli spazi che ritenete più adatti e che avete a disposizione; per chi ha l'opportunità di un giardino, fare esercizio all'aria aperta può essere ancora più salutare, esponendosi parsimoniosamente e con attenzione al sole (esistono semplici esercizi che si possono trovare sia su youtube che su siti dedicati). Inoltre, se ad esempio il martedì ed il giovedì il bambino/ragazzo faceva danza, chiedere agli istruttori di mandare brevi video tutorial per mantenere lo stesso impegno settimanale.
- Definire momenti di condivisione e momenti di turnazione tra i caregivers (ove possibile, ogni membro familiare dovrebbe conservare un tempo personale da dedicare al proprio rilassamento).
- Coinvolgere i ragazzi, in base all'età ed alle competenze, nelle mansioni domestiche (passare aspirapolvere, apparecchiare, spolverare, prendersi cura delle piante e/o degli animali domestici). Si può sfruttare questo momento per introdurre i ragazzi allo sviluppo di maggiori "autonomie" nella gestione della casa.
- Dedicare un tempo alla didattica, anche attraverso il coinvolgimento degli specialisti, in cui i ragazzi possano svolgere in maniera il più possibile autonoma degli esercizi.
- Invogliare i ragazzi alla lettura, oppure all'ascolto di audiolibri, podcast o all'utilizzo di programmi di sintesi vocale.
- Limitare l'esposizione all'attuale stato di infodemia (epidemia di informazioni incontrollate e sovente false), che potrebbe aumentare ansia o agitazione, dare informazioni chiare con le opportune modalità comunicative (come ad esempio avviene nei siti ufficiali del Governo).

Di seguito sono elencati link riguardanti materie specifiche raggiungibili da smartphone, tablet o PC che possono essere utili per il mantenimento delle competenze didattiche dei ragazzi:

### **Italiano**

Leggere un libro è una bellissima cosa. Questo link ha dei giochi di analisi logica su soggetto, predicato verbale e nominale:

<https://www.bancadelleemozioni.it/flash/flash03/analisi00a.html>

### **Matematica**

Questo sito propone App per matematica indirizzate a bambini e basate su metodo montessoriano.; molte sono scaricabili dal play store di Google:

<https://www.mamamo.it/news/app-imparare-allenarsi-matematica-bambini-consigli/>

### **Geografia**

A questo link si trovano dei bellissimi giochi interattivi pensati per diverse fasce di età sull'Unione Europea:

[https://europa.eu/learning-corner/play-games\\_it](https://europa.eu/learning-corner/play-games_it)

*Italia Puzzle Quiz* è un'applicazione che consente di ripassare alcune nozioni legate alla geografia italiana mediante **quattro modalità di gioco**: *Puzzle*, che consiste nel posizionare ciascuna Regione nel posto giusto sullo stivale; *Quiz sui capoluoghi*, con domande a scelta multipla tra quattro possibili alternative, ove si deve indicare il corretto capoluogo di Provincia di una Regione e in ordine casuale sui capoluoghi delle Regioni; *Quiz sulle città*, per individuare quale, tra quattro possibili città, appartiene alla Regione indicata; *Quiz sulla posizione*, in cui si deve identificare dove si trova ogni Regione con un tocco. Sia il puzzle che il quiz prevedono un punteggio che tiene conto del tempo impiegato e degli errori commessi. Meno errori si commettono e più velocemente si completa il gioco, maggiore sarà il record. Per questa sua caratteristica del tempo, **il gioco piace molto al bambino** il quale è stimolato a migliorare continuamente il proprio tempo di risoluzione del puzzle e di risposta ai quiz, per battere il record. *Italia Puzzle Quiz* favorisce la visualizzazione della cartografia dell'Italia, la memorizzazione delle sagome delle Regioni e dei luoghi ad esse associati; inoltre, la suddivisione delle Regioni in tasselli del puzzle aiuta a comprendere la dimensione spaziale delle Regioni stesse messe insieme a formare una nazione.

<http://www.mediadoper.it/italia-puzzle-quiz/>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.wetpalm.GeoChallenge&hl=it>

## Francese

<https://eliza.zanichelli.it/eliza/primofrancese#/esercizi>

## Scienze/Italiano

Gli animali sono divisi in cinque categorie: Mammiferi, Uccelli, Rettili e Anfibi, Pesci, Insetti. L'applicazione presenta **due modalità di apprendimento**, la presentazione attraverso Flashcards e le Tabelle per ogni classe di animali. È possibile scegliere la tipologia di gioco: *Quiz* (facile e difficile): scrivi la parola lettera per lettera; *Quiz a scelta multipla*: le domande con quattro o sei varianti delle risposte; *Gioco a tempo*: rispondi a più di venticinque domande per ottenere una stella. L'applicazione è tradotta in diciannove lingue tra cui il francese e l'inglese, in questo modo si può estendere l'apprendimento dei nomi degli animali anche alle lingue straniere.

*Animali* è stata utilizzata all'interno di un lavoro di scienze riguardante le famiglie degli animali, i loro habitat e le caratteristiche fisiche, ma si adatta bene **anche all'italiano** perché insegna in modo semplice ed efficace a scrivere correttamente i nomi degli animali, guidando l'allievo verso l'autocorrezione mediante l'uso dei colori (verde – giusto; rosso – sbagliato).

Dello stesso Autore e con la stessa struttura si può prendere in considerazione anche: *Capitali di tutti gli stati del mondo*; *Frutta e Verdura, Noci e Bacche*; *Le Regioni d'Italia – Mappe e capoluoghi italiani*; *Mappe di tutti gli Stati del mondo*; *Bandiere di tutti gli Stati del mondo*; *Le immagini facili*.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.asmolgam.animals&hl=it>

E a questo link si trovano le notizie aggiornate da parte del ministero dell'istruzione, ed inoltre la possibilità di essere reindirizzati ad alcuni tutorial su alcune piattaforme ed applicazioni utili, sia per insegnanti che per genitori.

[https://www.istruzione.it/coronavirus/didattica-a-distanza\\_inclusione-via-web.html](https://www.istruzione.it/coronavirus/didattica-a-distanza_inclusione-via-web.html)