

Milano 10 marzo 2020

Cari genitori,

non vi abbiamo scritto subito, perché come tutte e tutti, aspettavamo di capire gli sviluppi e i tempi che avrebbe preso questa sospensione della vita come la conoscevamo, inclusa la scuola e la vita comunitaria ad essa collegata.

Abbiamo organizzato una specie di **'unità di crisi EDUMANA ...'** :-D, **cominciamo con questa lettera e poi man mano attraverso le/i vostre/i rappresentanti e il sito EDUMANA saremo in contatto costante con voi.**

Vogliamo esservi vicino, sappiamo che è un momento molto difficile soprattutto per chi è in casa con bambini/e piccoli/e. Le nostre, e le loro, emozioni sono come montagne russe, e questo è normale, ci troviamo a vivere in una circostanza totalmente unica e nuova, con un futuro che per nessuno è chiaro... ci vuole molta resilienza e fiducia per le nostre intelligenze collettive. Sapete come la pensiamo nella rete EDUMANA, l'essere umano vive per superare la propria sofferenza! e di questo ci fidiamo :-D

Vi mandiamo alcune riflessioni - che speriamo possano essere utili e possano aiutarvi ad affrontare questo periodo: ormai è chiaro che l'emergenza sarà lunga e che dovremo imparare a vivere il più serenamente possibile in una situazione alterata che altererà ogni aspetto della nostra vita.

Le riflessioni che vogliamo condividere riguardano fondamentalmente due filoni:

- **l'emergenza**, il momento inedito, imprevisto, passeggero e la forza della solidarietà che emerge
- lo **sguardo verso il futuro**, la continuità, lo sguardo a quanto è stato costruito e quanto c'è da costruire.

Riflettere sull'emergenza

- **Un ambito di condivisione.** In questo periodo - ancora più che in altri -, c'è bisogno di parlare, di condividere quello che ci sta succedendo o anche come superarlo, le nostre esperienze, le nostre soluzioni, i nostri dubbi. Certamente lo state già facendo nelle chat ma vorremmo offrirvi la possibilità di farlo in modo strutturato e 'facilitato'. Ci rendiamo disponibili per un meeting online con le/i rappresentanti di classe, a cui spiegheremo loro la modalità e chiederemo loro di aiutarvi a installare sui vostri strumenti multimediali (telefono o ipad o pc) e ci diamo un appuntamento.
- **Le difficoltà personali.** Sicuramente c'è anche bisogno di raccontarsi alcune parole personali che facciamo fatica a condividere con altri genitori... Per questo alcune professioniste, che lavorano nell'equipe di formazione di ED.UMA.NA, sono disponibili a fare momenti di counseling online, gratuito. Se avete paure, domande, momenti di incertezza potete chiamarle. In calce inseriamo tutti i riferimenti e come contattarle.
- **Link e strumenti utili.** Ci sono molte sperimentazioni in atto in questo momento. La bellezza dell'essere umano è quella di trovare sempre una modalità per superare le difficoltà, per stare meglio, per esser solidale e anche per ripristinare una sorta di normalità. Cercheremo di

raccogliere queste esperienze sul nostro sito così saranno a vostra disposizione. Sarebbe molto bello se voleste condividere quelle che voi avete trovato utili. Per esempio, avete visto questo link di favole messe a disposizione dalla Rai? <http://bit.ly/piccolinoi>

- Presto avremo on line una pagina di suggerimenti scritta da bambini per bambini, vi signaleremo ogni volta che ci sarà una nuova attività.

Ancorati al futuro

- **La routine.** Avere una routine, aiuta moltissimo a soddisfare il bisogno di normalità e ci fa sentire meno in ansia e meno a disagio. Provate a pensare insieme ai vostri bambini e bambine come potrebbe essere la vostra giornata, come strutturarla... Cosa facciamo dalle ore alle ore? e dalle ore alle ore? Quando si mangia? A che ora si va a letto? Quando c'è il tempo libero, in cui non è programmato nulla e approfittiamo per inventarci qualcosa del tutto nuovo (insieme o da soli)?

Chi vuole, potrebbe **condividere la propria routine** per ispirare altri genitori... Stiamo preparando una mailing list dei rappresentanti delle classi EDUMANA..., così potremo raccoglierle e metterle a disposizione di tutti e tutte sul sito EDUMANA.

- **Il cerchio del dialogo.** Mantenere le sane abitudini della vostra classe, per esempio il cerchio del dialogo - che qualcuno chiama agorà. Diamo un tempo in cui possiamo farlo in casa quotidianamente. Presto avremo a disposizione di un tutorial fatto da una mamma che già pratica il cerchio del dialogo a casa...
- **Le carte della riconciliazione.** Quale miglior momento per costruire le carte della riconciliazione :-D!! Presto potrete scaricare online le basi...
- **La meditazione.** In un momento di tale incertezza e paura è necessario mantenere la mente lucida e calma, quindi potrebbe aiutare istituire uno spazio quotidiano per 'meditare'. Provate a dedicare quotidianamente 10 minuti insieme ai vostri figli e figlie per connettervi tra di voi e con voi stessi. Iniziate dedicando 10 minuti ad ascoltare il vostro respiro, in silenzio... questa potrebbe essere un'abitudine da mantenere anche dopo...

RIASSUMIAMO LE INFORMAZIONI PER PROSEGUIRE INSIEME NELLA NOSTRA UNITÀ DI SOCCORSO EDUMANA :-D di cui tutti e tutte facciamo parte, anche voi!

1. LE PROFESSIONISTE DISPONIBILI AD ASCOLTARVI:

>Rita Greta Rombolotti

Dott.ssa in scienza dell'educazione e counselor specializzata nell'età evolutiva.

Mail: studioheldamilano@gmail.com

>Stephanie Deliberto

Psicologa e Psicoterapeuta della Gestalt. Terapeuta EMDR

Mail: stephanie.deliberto@gmail.com

> Bianca Carrescia

Counselor scolastico

Mail: bianca.carrescia@gmail.com

2. A QUESTA PAGINA POTETE TROVARE I LINK UTILI:

<https://www.edumana.it/tutti-a-casa/>

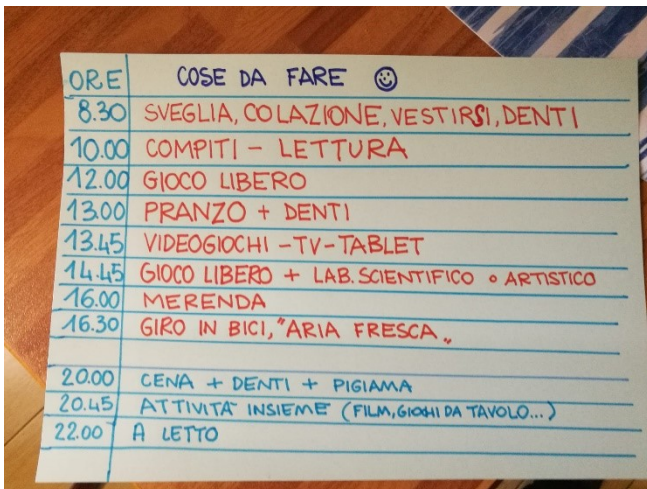
3. SEGUITECI SUL SITO e attraverso le/i rappresentanti per avere aggiornamenti

4. INVIATECI ALTRI LINK O LE ESPERIENZE che avete trovato utili a questo indirizzo:

info@edumana.it

Un genitore per esempio ci ha mandato questo:

La routine che ho accordato con mio figlio



ORE	COSE DA FARE 😊
8.30	SVEGLIA, COLAZIONE, VESTIRSI, DENTI
10.00	COMPITI - LETTURA
12.00	GIOCO LIBERO
13.00	PRANZO + DENTI
13.45	VIDEOGIOCHI - TV - TABLET
14.45	GIOCO LIBERO + LAB. SCIENTIFICO • ARTISTICO
16.00	MERENDA
16.30	GIRO IN BICI, "ARIA FRESCA"
20.00	CENA + DENTI + PIGIAMA
20.45	ATTIVITA' INSIEME (FILM, GIOCHI DA TAVOLO...)
22.00	A LETTO

Un carissimo e affettuoso saluto dall'equipe di formazione della rete EDUMANA