

### Nell'ultima settimana, ha manifestato durante il giorno

- Paura e allarme e/o ansia, agitazione e irrequietezza motoria
- Incubi notturni e/o disturbi del sonno (risvegli frequenti, insonnia, dorme troppo, è sonnambulo)
- Si rifiuta di mangiare o mangia troppo
- Ha presentato problemi intestinali
- Difficoltà di concentrazione
- Crisi di rabbia e/o aggressività
- Comportamenti punitivi nei confronti miei e/o di noi genitori
- Momenti di estraniamento con sguardo perso nel vuoto o appare confus\*
- Tristezza e apatia e disinteresse per ogni attività
- Sentimenti di disperazione e/o crisi di pianto inconsolabile
- Distacco emotivo e indifferenza per la situazione familiare
- Atteggiamenti di sfida
- Tranquillità per la maggior parte del tempo

### SE MI\* FIGL\* HA PIÙ DI 6 ANNI...

- Vergogna per la condizione familiare diversa rispetto ai coetanei e per il rischio di contagio
- Invidia verso i coetanei
- Disprezzo per i coetanei o verso di me
- Senso di superiorità rispetto ai coetanei per il mio ruolo in questa situazione
- Angoscia di morte (mia, sua o dei nostri familiari) e/o ansia per il futuro

### SE MI\* FIGL\* HA MENO DI 6 ANNI...

- Iperattività o eccitazione generalizzata
- Lamentele per disturbi fisici (mal di testa, mal di pancia, dolori vari)
- Comportamenti regressivi (per es. piange ogni volta che vado al lavoro, fa pipì a letto, ha di nuovo paura del buio, torna a succhiare il pollice, deve dormire di nuovo con un genitore vicino)
- Presenta pavor nocturnus (urla spaventato nella notte, ma non sembra cosciente)
- Ha delle paure che prima non aveva (per es., ha paura di andare in bagno da sol\* o ha paura di alcuni rumori o di alcune fiabe o cartoni animati)

## SE MI\* FIGL\* È ADOLESCENTE

- Ostilità e ribellione incontrollate nei confronti miei e/o di noi genitori (per es. minacciando di andarsene e/o insultando e/o scagliando e distruggendo oggetti)
- Compie gesti pericolosi (minaccia di togliersi la vita, ha gesti auto-lesionistici come tagliarsi)
- Ha cominciato a non mangiare e perdere peso o a mangiare e vomitare
- Ha sviluppato dipendenza per internet, videogiochi e/o siti pornografici
- Ha chiuso i rapporti con i suoi amici
- Non vuole uscire più dalla sua camera
- Si rifiuta di partecipare alle lezioni in remoto

**Nell'ultima settimana, mi\* figli\* ha utilizzato di più queste strategie**

- Assorbimento totale in attività di gioco, di studio oppure nella tecnologia e nei social network e/o presa di distanza da me
- Manifestazioni emotive molto intense, quasi esasperate e/o rifiuto di interagire con me
- Lamentosità e capricci per qualsiasi cosa
- Verbalizzazione delle proprie emozioni negative e delle proprie preoccupazioni con richiesta di aiuto e successivo raggiungimento di uno stato di calma, con ritorno alle normali attività quotidiane o impegno in attività nuove
- Comportamenti caotici e poco finalizzati al raggiungimento di obiettivi, inconcludenti, sconvolgimento di orari e abitudini
- Assunzione di un ruolo direttivo in famiglia e/o nei miei confronti con richieste eccessive (rispetto a comportamenti, attenzioni, regali)
- Comportamenti di accudimento nei confronti miei e/o di noi genitori (prepara il pasto, riordina per noi, disinfetta, esprime parole di conforto e rassicurazione verso di me/noi genitori)
- Evitamento dell'argomento (non vuole parlare della pandemia, della mia distanza, del futuro ritorno alla normalità, non vuole ascoltare le notizie)

## Di fronte alle reazioni di mi\* figli\* mi sento...

Allarmat\*/impaurit\*

Arrabbiat\*

Confus\*

Impotente

Congelat\*

Estraniat\*

Frustrat\*/annoiat\*

Disperat\*

Indifferente/distaccat\*

Preoccupat\*/in ansia

In colpa

Umiliat\*/disprezzat\*

Fiducios\* e ottimista

Compassionevole e intenerit\*

Amorevole

Orgoglios\*

### Con mi\* figli\* utilizzo di più queste strategie

- Prendo le distanze da lui/lei per non far\* soffrire di più
- Evito di parlare della distanza, della pandemia e lo/la distraigo parlando sempre di altro e convincendol\* a giocare, studiare fare altro
- Mi esaspero e perdo la pazienza, senza riuscire a calmarmi, né a calmarl\*
- Mi lamento di come si comporta
- Utilizzo sempre strategie diverse e nessuna sembra funzionare
- Divento molto autoritari\*, prendo il controllo e gli/le do ordini precisi
- Perdo il controllo e lo insulto
- Ascolto cosa ha da dirmi ed empatizzo con lui/lei cercando di rassicurarl\*
- Ascolto le sue richieste/domande e rispondo in modo chiaro e sincero, fornendo spiegazioni
- Faccio dei gesti carini per lui/lei che possano sostituire le coccole e far\* sentire amat\* anche a distanza

## PER I GENITORI

**Se la maggior parte delle risposte sono nell'area verde, probabilmente il legame di attaccamento con su\* figli\* è sicuro e possedete buone strategie per affrontare e superare questa situazione e per regolare le emozioni negative.**

**Se la maggior parte delle risposte sono nell'area azzurra probabilmente il legame tra lei e su\* figli\* necessita di diventare più sicuro, poiché le strategie per affrontare questa situazione di distanza e le relative emozioni negative possono portarvi ad accantonare i problemi e a distrarsi con altro oppure ad incrementare la paura e la rabbia in un circolo vizioso. Tutto questo non vi aiuta ad elaborare ciò che vi sta accadendo. Può provare a mettere in atto le strategie indicate nelle domande dell'area verde e a rifare il questionario dopo 2 settimane. Se non sarà cambiato nulla, potrebbe chiedere l'aiuto di un esperto.**

**Se le risposte invece saranno nell'area verde, vorrà dire che state andando verso la sicurezza. Se la maggior parte delle risposte sono nell'area gialla lei e su\* figli\* avete attraversato o state attraversando una situazione traumatica, che può ostacolarvi nel superare quanto vi sta accadendo e nel padroneggiare gli eventi e gestire le emozioni negative.**

**Se le risposte sono nell'area gialla nelle domande che si riferiscono all'inizio del periodo di distanza, ma non sono più nell'area gialla nell'ultima settimana, vuol dire che lei è riuscit\* a gestire l'impatto traumatico e può provare a ripetere il questionario dopo 2 settimane per confermare i risultati. Se le risposte sono sempre nell'area gialla anche nelle domande che si riferiscono all'ultima settimana, allora si tratta di una situazione che merita attenzione: avete bisogno dell'aiuto di un esperto.**