

Alluvioni:

COME AIUTARE BAMBINI/E E ADOLESCENTI A GESTIRE LE EMOZIONI



UNIVERSITÀ
di VERONA

Dipartimento
di SCIENZE UMANE



UNIVR
IL SAPERE A COLORI

COS'È UN'ALLUVIONE?

È l'allagamento temporaneo di aree che, di solito, non sono coperte d'acqua.

CHE TIPI DI ALLUVIONI ESISTONO?

- **Alluvioni fluviali:** comportano lo straripamento di corsi d'acqua su terreni normalmente asciutti.
- **Alluvioni costiere:** comportano livelli d'acqua sopra la norma lungo le coste, nei laghi o nei bacini idrici.
- **Ristagni idrici:** comportano ristagni d'acqua nelle zone in cui cade la pioggia.

Le alluvioni possono essere lente ma anche improvvise.

CHE EMOZIONI SI POSSONO PROVARE?

Si possono provare emozioni come...



PAURA



TRISTEZZA



RABBIA

Sarebbe però bello continuare a provare emozioni come...



CALMA



GIOIA



SPERANZA

COME AFFRONTARE PAURA, TRISTEZZA E RABBIA?

CERCARE SOLUZIONI AI PROBLEMI

RISOLVERE I PROBLEMI

- Mettere in atto comportamenti per proteggersi (es. evitare zone vicino ai corsi d'acqua, garage, cantine o sottopassi; salire ai piani più alti).
- Ricordare le regole sulle emergenze imparate in famiglia o a scuola.
- Seguire le indicazioni degli esperti.

CERCARE E DARE INFORMAZIONI

- Restare aggiornati/e sulle indicazioni degli esperti (es. Protezione Civile).
- Dare informazioni chiare, comprensibili, attendibili e adeguate all'età.
- Lasciare spazio alle domande.

FIDARSI DI SÉ E DEGLI ALTRI

CAPIRE ED ESPRIMERE LE EMOZIONI

- Mantenere la calma.
- Fare respiri profondi.
- Esprimere le emozioni che si provano.

RICEVERE E DARE AIUTO

- Ricevere e offrire comprensione e conforto.
- Aiutare le persone che ne hanno bisogno.
- Avere fiducia negli adulti.

CAPIRE COSA È IMPORTANTE

CONCENTRARSI SU ALTRO

- Essere disposti/e a cambiare le proprie abitudini.
- Pensare a cose belle.
- Capire come la situazione che stiamo vivendo possa aiutare a prevenire situazioni simili in futuro.

NEGOZIARE

- Identificare le priorità (es. restare al sicuro, proteggere la salute).
- Adattarsi velocemente ai cambiamenti.
- Non giudicare quello che gli altri fanno e/o provano.

Ci sono tanti modi per **affrontare paura, tristezza e rabbia**: possiamo scegliere di volta in volta quelli che funzionano meglio e anche inventarne di nuovi!

