



ORDINE DEGLI PSICOLOGI  
della Liguria

Le Emozioni  
di  
Anita

A cura di Fulvia Caviglia  
Psicologa Psicoterapeuta  
Ordine degli Psicologi della Liguria

Illustrazioni di Maria Cesare

In questo particolare momento di emergenza sanitaria è importante che i bambini non siano lasciati soli con dubbi e paure.

Ogni adulto di riferimento potrà trovare la propria modalità di comunicazione e di ascolto in base all'età del bambino, per raccontare che cosa sta accadendo e per accogliere e contenere domande e preoccupazioni. Una comunicazione adeguata facilita la relazione genitore-bambino/a e aiuta a trovare soluzioni e a superare eventuali difficoltà.

Le favole, strumenti comunicativi preziosi perché utilizzano un linguaggio facilmente comprensibile per i bambini, possono essere un ottimo spunto da cui partire per condividere le emozioni e per facilitare la relazione. Attraverso la lettura si offre ai bambini la possibilità di entrare alla scoperta del loro mondo interiore, di dar voce alle loro emozioni, anche a quelle più difficili da esprimere, e si stimola la loro curiosità e capacità di ragionamento.

Per aiutare i genitori ad affrontare un momento così delicato, alcuni colleghi psicologi e psicoterapeuti hanno creato e reso disponibili brevi storie sul coronavirus da leggere ai più piccoli per accompagnarli nella comprensione di un tema così complesso.

L'Ordine degli Psicologi della Liguria, in collaborazione con la collega Fulvia Caviglia, propone ai genitori di leggere ai loro bimbi Le emozioni di Anita.



**ORDINE DEGLI PSICOLOGI**  
della Liguria

Dedicato a tutti gli operatori sanitari che lavorano al tempo del covid 19 e ai loro bambini  
Genova, Maggio 2020

Anita è molto **arrabbiata**.

Papà Michele lavora al computer ed è impegnato con le sue faccende di lavoro, mentre zia Lisa prova di tutto per farla divertire.

- Disegniamo?

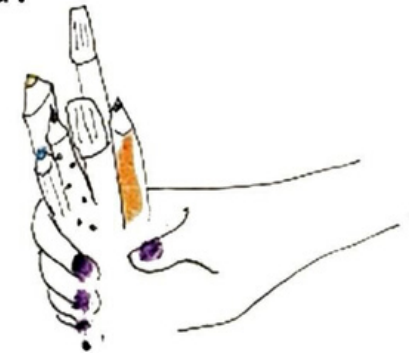
- No!

- Guardiamo un cartone?

- No!

- Pasticciamo con la pasta al sale e la pittura?

- No! Voglio la mamma!





La mamma di Anita, Bianca,  
lavora in ospedale  
e si occupa delle persone che si sono ammalate  
per colpa di quel brutto virus.

Lavora tante ore e la sera  
non torna dalla sua famiglia  
per il timore di portare con sé  
quel virus antipatico.

Nel suo cuore,  
giorno e notte,  
c'è sempre l'immagine  
della sua bambina.



Zia Lisa comprende la rabbia di Anita.  
- È normale che tu ti senta così,  
siamo tutti un po' arrabbiati  
con quel birbone di virus che ci tiene lontani  
proprio quando vorremmo essere più vicini  
- sussurra alla bimba abbracciandola.  
Anita per un po' sembra non voler ascoltare  
e rimane imbronciata,  
poi  
le parole della zia,  
piano piano,  
hanno l'effetto di una carezza.  
Con l'aiuto delle parole,  
molte coccole,  
...e anche di un po' di solletico,  
Anita si **tranquillizza**.  
Poco dopo giocano a nascondino  
e ridono **allegrementemente**.



-Anita, corri...- grida papà Michele,  
- c'è la mamma su Skype!

Anita si avvicina velocemente al computer ma,  
appena vede la mamma nello schermo,

si blocca e diventa **triste**, **molto triste**.

- Anita, facciamo un bel disegno insieme,  
prendi i colori!

- la incoraggia la mamma.

Ma Anita non si muove, inizia a piangere  
e si allontana.

Mamma Bianca è dispiaciuta e stupita  
della reazione di Anita.

Fino a qualche giorno fa alla bambina  
piaceva quel momento speciale

in cui poteva avere la mamma tutta per sé,  
anche se a distanza.

Adesso non le basta più.



Mentre zia Lisa conforta mamma Bianca,  
papà Michele va cercare Anita e la trova nella sua cameretta,  
sdraiata sul tappeto,  
con la testa appoggiata al suo pupazzo preferito,  
Bobo, un tenero orsacchiotto.

Papà Michele sa che è inutile provare a convincerla a giocare con la mamma,  
si sdraia accanto a lei e la stringe forte.

- È proprio triste non poter avere qui la mamma con noi, vero?

- Anita non risponde ma adesso sa che il papà ha capito  
e smette di piangere.

Michele prende in braccio la sua bambina.

- Andiamo a salutare la mamma? - le chiede.

Anita non risponde ma fa un piccolo sorriso.

La mamma è ancora là, sullo schermo,  
ed è felice di rivedere la sua piccola.

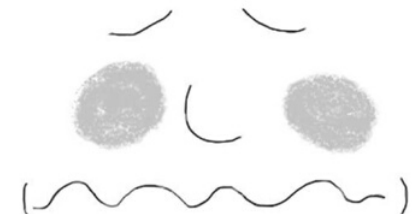
Si salutano mandandosi tanti bacini.

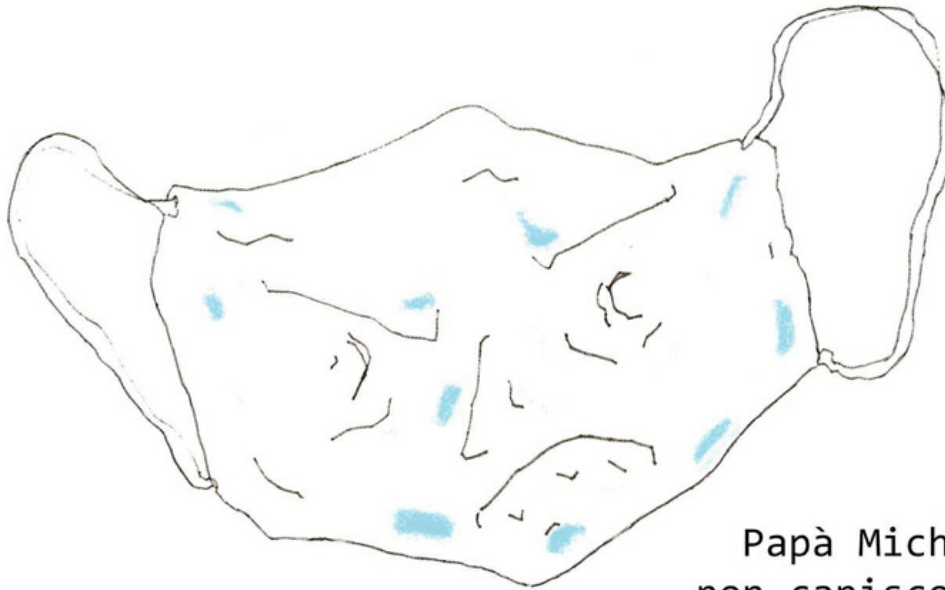






Finalmente una sera Bianca torna a casa.  
Anche se ancora impegnata con la sfida contro il virus,  
non ce la fa più a stare lontana dalla sua famiglia.  
Papà Michele e zia Lisa la accolgono festosamente.  
Anita ha atteso molto questo momento,  
ha sognato spesso il ritorno della mamma e il sogno  
terminava sempre con un lungo abbraccio che durava fino al risveglio.  
Adesso invece sta lì,  
ferma immobile,  
il suo corpo si è come congelato.  
Anita ha paura.  
Tante volte le hanno spiegato che la mamma  
non torna a casa per proteggere tutta la famiglia,  
perché c'è il pericolo che il cattivo virus entri in casa.  
E adesso la mamma è lì, in casa.  
Inoltre ha sulla bocca una mascherina che non è per niente simpatica,  
non è buffa come le maschere di carnevale.





Papà Michele e zia Lisa sono meravigliati,  
non capiscono perché Anita rimanga lì ferma,  
con lo sguardo fisso.

Mamma Bianca ha tanta voglia di abbracciare Anita,  
ma la guarda negli occhi e prova a capire.

- Hai **paura** di me, tesorino mio, vero?

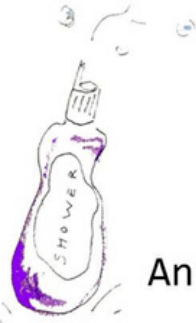
Ti abbiamo spiegato che bisogna stare lontani per proteggerci e tu,  
che sei una brava bambina,  
hai ascoltato attentamente i nostri consigli.

Adesso la tua **paura** ti sta proteggendo e ti dice di stare lontana -

Anita ascolta e guarda la mamma,  
il gelo che sentiva nel suo corpo si scioglie un po',  
ma rimane ancora ferma.

- Vedi questa mascherina che copre il naso e la bocca?  
Serve proprio a proteggervi.  
In ospedale indosso tuta,  
maschera e guanti per tenere il fastidioso virus lontano da me.  
E prima di venire da voi,  
ho fatto una lunga doccia e indossato abiti freschi e puliti.  
Le parole di Bianca scaldano completamente  
quella sensazione di freddo che aveva colpito Anita.  
E anche la mascherina della mamma  
inizia ad esserle un po' meno antipatica.





Papà Michele e Zia Lisa,  
compresa la situazione,  
propongono di andare tutti quanti a lavarsi bene,  
bene le mani e indossare le mascherine.



Anita adesso si muove con **entusiasmo** verso il bagno e inizia,  
con impegno, a lavarsi le mani con il sapone.

Aggiunge un po' di docciaschiuma che le piace molto perché fa le bolle.  
Zia Lisa sta al gioco e presto la stanza da bagno si riempie di sapone,  
schizzi e risate.

Papà Michele e mamma Anita, questa volta,  
non si lamentano per la confusione e per il sapone che adesso è dappertutto,  
anzi **sorridono**.





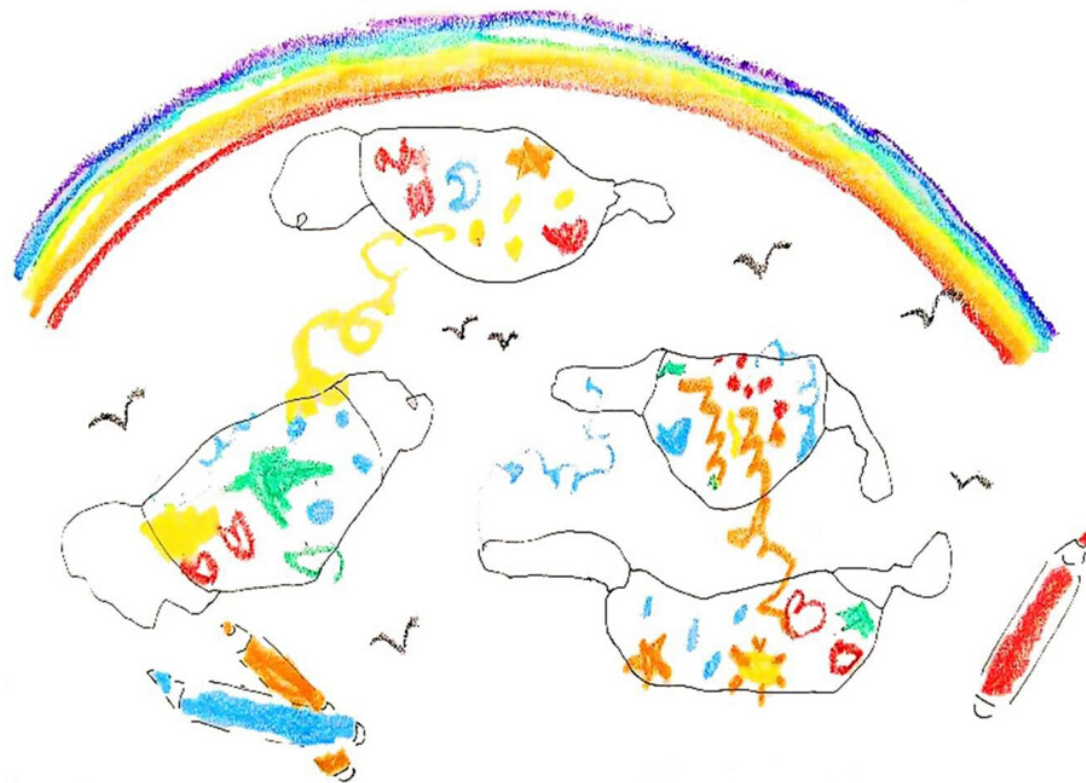
Sembra tornata la **gioia** in famiglia,  
ma al momento di indossare la mascherina Anita esita  
perché le fa ancora un po' impressione.

Zia Lisa ha un'idea. - Queste mascherine sono brutte,  
nascondono il sorriso e le nostre emozioni!

Prendiamo i colori e disegniamo sopra di esse la **felicità** di questo momento!

- Ancora una volta Anita si sente capita,  
prova una piacevole sensazione di **calore** e di **energia**  
e il suo corpo non riesce più a stare fermo.

Corre in cameretta a prendere i colori  
e presto la casa si trasforma in un vivace ed allegro laboratorio.



In pochi minuti le nuove mascherine si trasformano;  
adesso sono molto più belle di quelle di carnevale!

Anita indossa con gioia la nuova mascherina  
e i volti di tutta la famiglia  
si ricoprono di cuori, sorrisi, arcobaleni, sole, baci e amore.



Anita è proprio felice.  
Adesso si sente al sicuro e finalmente abbraccia la mamma,  
con un abbraccio così stretto che non finisce più...