

## 4 P: Parole Pacate Per Prevenire

Giovedì 21 maggio 2020

	MANCANZE	AZIONI	EFFETTI	RIMEDI
1.	Fisiche	1. ritmi regolari	1. difficoltà di riorganizzare	1. stabilire e ristabilire spazi e tempi
2.		2. contatto con la terra	2. asetticità che incide sulle difese immunitarie	2. ritorna all'aria aperta
3.		3. movimento libero	3. appesantimento- rammollimento- poco sfogo	3. stimolare attività fisica
4.		4. separazione dei tempi	4. ingrigimento e mancanza di interesse	4. creare occasioni per attività diversificate
5.		5. il proprio posto	5. esposizione ad altri. Nido "devastato"	5. mantenere separazione di spazi e posti
6.		6. convivenza forzata	6. stillicidio su aspetti negativi	6. recupero buono dello stare con gli altri
7.		7. reale fatica fisica	7. mancanza di stanchezza sana	7. incentivare attività "stancanti"
8.	Relazionali	1. incontri quotidiani	1. perdita di interessi	1. preparare con cura gli incontri
9.		2. incontro. Scontro. Ricostruz	2. ideazione esagerata del sé	2. lasciare che si sbrighino da soli
10.		3. mancanza di concretezza	3. riduzione della relazione al digitale	3. incontri di persona con precauzioni
11.		4. incontri "vecchio stile"	4. nostalgia	4. cercare un nuovo stile di incontro
12.		5. lampi nel grigiore	5. mancata insubordinazione all' ordinario	5. valorizzare tutti gli extra
13.	Familiari	1. gusto del tornare a casa	1. mancata valutazione del nido	1. rispolverare tradizioni familiari
14.		2. casa- nido	2. percezione della casa come soffocante	2. abbellire soprattutto le camere dei figli
15.		3. genitori presenti ma assorbiti	3. fatica nell'intercettare il momento adatto	3. dichiarare quando si è liberi dal lavoro
16.		4. mancanza di cose da dirsi	4. banalizzazione ed evitamento	4. fare e rifare riunione di famiglia
17.		5. sciattezza nell' immagine	5. idea di sé come trascurabile	5. aiutare nella cura della persona
18.		6. vie di fuga nelle tensioni	6. aumento del nervosismo nelle relazioni	6. stemperare facendo un passo indietro
19.	Intime	1. sottrazione	1. esposizione costante di sé	1. incoraggiare i timidi e calmierare gli altri
20.		2. spazio esclusivo	2. tutto è di tutti	2. ridefinire gli spazi e le proprietà
21.		3. confidenze sicure	3. evitamento o parzialità del racconto	3. creare spazi riservati e dichiararli
22.		4. mancanza di "sotterfugi"	4. perdita dell'imprevisto	4. stare al gioco
23.		5. evasione	5. pesantezza della "prigionia "	5. cercare una leggerezza
24.	Prospettiche	A. <b>quando</b> torneremo <b>come</b> prima?	A. <b>quando</b> saremo liberi davvero?	A. coltivare l'attesa senza eccessi
25.		B. <b>come</b> torneremo <b>quando</b> sarà	B. <b>come</b> sarà e <b>quando</b> il ritorno alla "norma"?	B. insistere molto sulla cautela rispetto
26.	Rassicuranti	1. certezza economica	1. cosa accadrà quando sarà tutto finito?	1. continueremo a farcela!
27.		2. se dovesse accadere di nuovo	2. Il fantasma del ritorno	2. ci siamo già passati: siamo preparati!
28.		3. rischio latente di contagio	3. costante paura non tematizzata	3. rispettiamo le regole non ci ammalieremo!
29.		4. i miei provvederanno a me?	4. perdita dell'immagine accudente	4. noi due ci saremo sempre!
30.		5. ruolo e identità del genitore	5. perdita del mito del genitore protettivo	5. noi ci prenderemo cura di te sempre!