**19 a. 2020**

Verona, 28 febbraio 2020

Comunicato stampa

# Paura da coronavirus: come aiutare i bambini a gestirla?

Dall’ateneo un opuscolo di pronto intervento psicologico per le emozioni dei più piccoli

 **L’emergenza sanitaria globale dichiarata dall’Organizzazione mondiale della Sanità con la diffusione del coronavirus ha un grande impatto sulla quotidianità di molte persone, aumentando l’intensità di emozioni come paura, tristezza e rabbia soprattutto nei bambini e negli adolescenti. Il team di ricerca del progetto** [**Hemot**](https://www.hemot.eu/) **(Helmet for emotions), coordinato da Daniela Raccanello, docente di Psicologia dello sviluppo e dell’educazione al dipartimento di Scienze umane dell’università di Verona, in collaborazione con la Protezione Civile della Regione Veneto, ha messo a punto un** [**opuscolo informativo**](https://www.hemot.eu/2020/02/27/public-health-emergency/) **rivolto agli adulti con suggerimenti e strategie utili per aiutare i più piccoli ad affrontare l’impatto emotivo che l’emergenza sanitaria in corso può avere nella loro vita.**

Cercare soluzioni ai problemi, fidarsi di sé e degli altri, capire cos’è importante. Questi i tre atteggiamenti fondamentali ai quali l’opuscolo invita per fronteggiare paura, tristezza e rabbia. Un pratico elenco di cose da fare e non fare per non soccombere alle emozioni e gestirle in maniera equilibrata, scegliendo di volta in volta le modalità che favoriscono il benessere emotivo e attivandosi per concretizzarle. Ad esempio: seguire le indicazioni degli esperti anziché pensare che non si possa fare nulla; parlare di quello che si prova e collaborare con gli altri anziché lamentarsi, farsi prendere dal panico o interrompere i contatti; inventarsi nuove routine anziché continuare a pensare negativamente e solo all’emergenza.

Il progetto Hemot si concentra sulla preparazione emotiva in caso di catastrofi. È stato sviluppato da un team multidisciplinare con forte orientamento psicologico, composto da docenti e ricercatori del dipartimento di Scienze umane dell’ateneo scaligero, e con collaborazioni da parte di istituti scolastici del territorio, enti e istituzioni tra cui l’Ordine dei Geologi del Veneto e la Protezione civile regionale.

**Ufficio Stampa e Comunicazione istituzionale**

Direzione Comunicazione e Governance

Telefono: 045.8028015 - 8717

M. 335 1593262

Email: ufficio.stampa@ateneo.univr.it