



## COVID-19: Attività di gioco per gestire le reazioni da stress nei bambini<sup>1</sup>

La situazione che stiamo vivendo non può non avere un impatto anche sui nostri bambini, perché risentono delle nostre preoccupazioni e ansie, e anche se cerchiamo di non far trapelare la preoccupazione, i bambini sono molto recettivi, capiscono molto di più di quello che pensiamo. Vi è mai capitato di essere con vostro figlio e giocare con lui, ma nel frattempo stavate pensando a qualche problematica lavorativa o affettiva, e trovarvi di colpo vostro figlio che vi chiede “mamma/papà perché sei triste, o arrabbiato”, oppure “mamma/papà giochi con me”, mentre di fatto fisicamente state giocando con lui? Questo avviene perché ha percepito una presenza *assente*.

Ma cerchiamo di vedere le fasi delle conseguenze indirette del coronavirus e il possibile impatto sul vostro bambino.

*Nella prima fase*, la notizia della chiusura delle scuole, in ogni grado di scolarità, sarà stata vissuta come una vacanza inattesa, non andavano a scuola ma continuavano comunque la loro vita. Possono aver percepito un po' della vostra agitazione per l'improvvisa riorganizzazione sia pratica che economica. Percepito un pò del vostro allarme, per le notizie date dai media, in un comunicato precedente vi abbiamo già dato informazioni su come poter gestire i media dentro le vostre vite (SISST, 2020). Potete aver notato un **aumento dei capricci** (tranne quando si tratta di voler comprare un giocattolo o altro), tipicamente nascondono una richiesta da parte del bambino, di essere visti, rassicurati. Potete aver notato **un aumento graduale di iperattività prima di andare a letto** (quando sono in ansia i bambini vogliono stare con i genitori, non vogliono separarsi). Potete aver notato **un aumento di atteggiamenti “rumorosi”**, sono segnali che possono indicare sia che hanno bisogno di essere visti, o anche possono avervi percepito un po' giù di tono, e fare molto rumore, necessariamente vi fa attivare, anche arrabbiare. Piuttosto che tristi, i bambini preferiscono vedervi arrabbiati. Con la chiusura delle attività sportive e ricreative, i bambini più grandi possono aver sperimentato una **maggiore irritabilità**, legata allo stop del loro sport preferito, come il calcio.

Ma fin qui, probabilmente non avrete notato comportamenti eccessivi, molte dei comportamenti che vi ho descritto, possono accadere singolarmente nella vostra vita quotidiana, o tutti insieme in momenti di stress che potete vivere nella vostra famiglia. Inoltre, pur con delle limitazioni, ancora si potevano incontrare amici, ancora si poteva

---

<sup>1</sup> A cura di Maria Puliatti, psicoterapeuta, Direttivo della Società per lo Studio dello Stress Post Traumatico, Psicologa dell'emergenza, Psicoterapeuta Sensomotoria Certificata.

**SIST**Società Italiana  
per lo Studio dello Stress Traumatico

uscire, portare i bambini al parco (anche se con invito alla precauzione), sfogo motorio importante sia per i più piccoli che quelli più grandi.

Nella *seconda fase*, che di fatto è quella che stiamo vivendo, è stato decretato il prolungamento della chiusura della scuola, l'obbligo ad uscire di casa solo per motivi seri, che ha comportato l'impossibilità a riunirsi con amici, parenti, la chiusura dei negozi, gli smartworking per i lavoratori dipendenti. Questa situazione così critica, l'isolamento, può aver messo in difficoltà voi come genitori per le molte cose da gestire, le preoccupazioni economiche sono aumentate, per chi ha dovuto lavorare da casa, riuscire a trovare spazi di lavoro nel contesto domestico. E in più le informazioni sul COVIDIS sempre più preoccupanti, con la difficoltà di prevedere quando rientreremo alla normalità. Quindi da un lato ci siete voi, con le vostre preoccupazioni, ansie, irritabilità, da un lato ci sono i bambini. Le scuole si sono organizzate per cercare di dare il più possibile continuità allo studio per i più grandi, ma anche le materne hanno inviato video di laboratori da poter fare con i propri bambini. I gruppi di genitori su whatsapp si sono organizzati per suggerirsi attività da fare. Ma i bambini possono cominciare a sentire il peso, così come gli adulti, del non poter uscire, vedere i propri amici, per questo si suggerisce di fare video chiamate sia tra gli adulti, sia tra bambini, mantenere il contatto sociale soprattutto visivo, diminuisce il senso di isolamento. I bambini abbiamo già detto, percepiscono la nostra tensione, ansia, perché i genitori prima di esserlo sono persone. Una parte di voi nonostante le difficoltà starà utilizzando questo periodo per godere di più lo stare in casa tutti insieme, giocare con i propri figli, altri saranno prevalentemente tesi, irritabili e in ansia, altri alterneranno momenti tranquilli a momenti di maggiore tensione o ansia. Quindi il primo suggerimento per quelli di voi che vivono molta tensione, ansia, sconforto di prendervi un piccolo spazio per trovare calma dentro di voi. In un comunicato precedente (Puliatti, [www.sisst.it](http://www.sisst.it), 2020), abbiamo descritto delle tecniche brevi per aiutarvi in questo momento. Cosa potete notare nei vostri bambini in questa fase? I comportamenti, precedentemente descritti, possono aumentare in frequenza e intensità, possono anche manifestarsi **comportamenti regressivi**, quali ad esempio richieste di essere aiutati in cose che sanno già fare da soli, mangiare, vestirsi, fare dei versi come se fossero regrediti ad una fase precedente. Può accadere in varie tappe dello sviluppo che i bambini quando i compiti evolutivi sono percepiti troppo difficili, manifestino piccoli momenti regressivi per richiedere conforto sulla difficoltà che provano. In questi casi il suggerimento è quello di avere un atteggiamento accogliente, far diventare la difficoltà implicita esplicita, un esempio: "la mamma/papà lo sa che è un momento difficile, è tutto un po' faticoso eh", conforto e coccole sono rassicuranti se c'è una difficoltà. La stessa cosa nel caso fossero **più giù di tono, o lagnosi e piagnucolosi**. Accettare e accogliere la vulnerabilità, non rimproverarli invitandoli a non piangere perché ormai sono grandi. Molte volte noi adulti abbiamo voglia di piangere e quando ne abbiamo l'occasione se siamo tristi, stressati o angosciati lo facciamo con qualcuno di affettivo, perché non dovrebbero farlo i bambini? Un altro comportamento che potremmo riscontrare nei nostri bambini è un **aumento dell'iperattività**, non potendo più uscire, e i bambini hanno bisogno di scaricare l'energia corporea che hanno, potrebbero essere

**SIST**Società Italiana  
per lo Studio dello Stress Traumatico

più irritabili, avere **difficoltà di addormentamento, risvegli notturni o precoci, passare da un'attività ad un'altra, lasciare giochi a metà e intraprenderne altri, essere più frenetici**. L'attivazione interna aumenta il bisogno di movimento per gestire l'ansia che potrebbero sentire. Anche loro come noi potrebbero sentirsi intrappolati.

Un elenco riassuntivo dei comportamenti possibili dei vostri bambini:

- “aumento dei capricci” in generale e prima di andare a letto
- Atteggiamenti rumorosi
- comportamenti regressivi: comportarsi come bimbi più piccoli, enuresi ed encopresi, richieste di farsi aiutare nel vestirsi o mangiare anche se lo hanno già imparato
- cambio del tono dell'umore: passare da calma, buon umore all'essere giù di tono, particolarmente lagnosi, piagnucolosi
- iperattività con movimenti veloci
- iperattività con irritabilità
- disturbi del sonno: difficoltà di addormentamento, risvegli notturni e/o precoci
- difficoltà di concentrazione: passare da un'attività ad un'altra

Cosa fare?

*Accogliere e legittimare*

“mi sembra tu sia arrabbiato, triste, etc, è così?”

*Disponibili al dialogo*

“ne vuoi parlare? Hai voglia che parliamo di questo?”

*Validare*

“mi spiace che tu ti senta così, è proprio difficile questa situazione”

*Riconoscere i trigger*

I trigger sono un evento, un suono, qualsiasi cosa che ci metta in allarme. Niente succede all'improvviso, osservate se c'è qualcosa che sta allarmando il vostro bambino, chiedetevi se voi stessi siete agitati, e il bambino sta reagendo alla vostra agitazione/tristezza, o avete discusso di qualcosa con il partner, ho avete la televisione accesa sul notiziario. Cercate di capire cosa può aver agitato il vostro bambino.



## Attività di gioco

Le attività di gioco proposte riprendono sia giochi tradizionali sia esercizi di regolazione emotiva trasformati in gioco per i bambini. Parola d'ordine è gioco, quindi qualsiasi attività proponiamo, giochiamo. Io sono la mamma di un bimbo di 5 anni, e le attività proposte le sto facendo con il mio bambino.

### *STEP 1: Orientamento*

Quando una persona, vale anche per i bambini, si sente in ansia, prova agitazione, ma di fatto non sta accadendo niente, il sistema nervoso è allertato (una minaccia interna) ed è come se non si fosse presenti nel posto dove si è, come se si fosse altrove (Puliatti, Documento SISST, 14 marzo, 2020). Ripristinare l'orientamento, permette di dire al nostro sistema nervoso che siamo nel posto dove siamo e di fatto non sta succedendo nulla.

Se notate che il vostro bambino, vi sembra un po' disorientato, molto agitato, questo è un gioco che possiamo fare insieme a lui.

Nella stanza in cui siete, proponete una variante della caccia al tesoro, facendolo insieme a lui<sup>2</sup>.

#### *Sollecitiamo il sistema visivo*

- trovare 3 cose rosse, 3 cose gialle, 3 cose blu, nella stanza in cui siete.

Se l'età lo consente, fatelo anche con le lettere e i numeri.

- 3 scritte con la lettera a, 3 scritte con la lettera b, 3 scritte con la lettera c.

Oppure cercate dei numeri.

- 3 numeri 1, 3 numeri 2, 3 numeri 4.

Il tipo di colori, numeri e lettere, indicati su, possono essere cambiati, non devono essere quelli proposti, potete scegliere colori, numeri e lettere che preferite. Di solito avere un canovaccio pronto quando si è un po' agitati è meglio che pensare autonomamente a quali colori scegliere.

---

<sup>2</sup> Tutti i giochi proposti, tranne il gioco 19, sono riadattati da Puliatti M. (2018). La psicotraumatologia nella pratica clinica. Interventi di stabilizzazione con adulti, bambini e adolescenti. Milano: Mimesis.

### *Sollecitiamo il sistema tattile*

- Cercate 3 oggetti pesanti, 3 oggetti morbidi, 3 oggetti lisci, 3 oggetti ruvidi.

### *Sollecitiamo il sistema olfattivo*

- Giocare con gli odori nella stanza, qualcosa che profumi di buono, o faccia un odore non piacevole.

Per poter fare questi giochi, voi e il vostro bambino dovete essere presenti. Vi/lo aiutano a trovare calma, diminuendo agitazione interna e a divertirsi con voi.

### *STEP 2: Radicamento (grounding)*

Il radicamento dei piedi, sul pavimento, permette di percepire il supporto che viene dalla sensazione di essere “con i piedi per terra” e favorisce una maggiore presenza e calma.

#### *Gioco 1*

Adesso farete l'albero. Appoggiate bene i piedi per terra, sentite che tutto il piede appoggia sul pavimento. Provate a immaginare che al posto del pavimento ci sia della terra, pensa quanto nutrimento da alle piante, agli alberi ai fiori. Provate ad immaginare di essere una quercia (Si può fare vedere al bambino un'immagine della quercia), provate ad assumere la postura della quercia (mostratelo al bambino). Dovete sapere che la quercia, mentre cresce piano piano le sue radici entrano in profondità nella terra che la nutre. Provate a immaginare di far crescere le vostre radici per sentirvi connesso alla terra e per trovare l'equilibrio, sentite la forza che viene dalla terra che nutre, proprio come fanno gli alberi.

#### *Gioco 2*

Adesso farete la rana. Prova ad immaginare come sarebbe avere le gambe come quelle delle rane (fare vedere un'immagine). Dovete sapere che le gambe delle rane hanno il potere speciale di attaccarsi alla terra in maniera equilibrata. Nota come le vostre gambe rana sentono la terra. Come è la sensazione di connessione con il terreno e la terra. Sentite le gambe rigide, e allo stesso tempo flessibili, come fanno le rane, cosa che permette loro di saltare e atterrare in perfetta sincronia e allineamento. Fate su e giù con le gambe, e saltate come le rane.

### *STEP 3: Respirazione*

Anche la respirazione ha un ruolo importante nella regolazione delle emozioni. Ci sono molti esercizi per i bambini sulla respirazione, qui vi propongo la respirazione dei pensieri felici e dell'orsetto.

### *Gioco 3*

Mettetevi in piedi con il vostro bambino, i piedi ben fermi per terra e prendi tre lunghi respiri profondi mentre contate uno... due... tre e buttate l'aria fuori sempre contando 1, 2, 3.

Adesso ispirate e dite qualcosa come: "Inspiro il sole..." E mentre buttate fuori l'aria, "Butto fuori le nuvole."

Dovete ispirare qualcosa di felice e positivo, e buttare fuori quello che vi rende tristi. Potete fare un elenco con il vostro bambino, di cose positive da mettere dentro, e cose negative da mettere fuori.

Esempi che potete usare sono:

- Ispirate l'amicizia... Buttate fuori la solitudine.
- Ispirate la felicità... Buttate fuori la tristezza.
- Ispirate il coraggio... Butta fuori la paura.
- Ispirate la gioia di passare del tempo insieme ... buttate fuori il dispiacere che non si possa uscire.

### *Gioco 4*

Anche per i bambini dai 2 ai 6 anni è possibile fare alcuni piccoli giochi di rilassamento, che possono essere per esempio:

- "*Nasino a maialino*", che consiste nel sollevare la punta del naso, stando seduti, per poi espirare dalla bocca e soffiare a lungo sul dito indice.
- "*La fabbrica di nuvole*", che consiste nello stare in piedi con le braccia lungo il corpo ed iniziare ad ispirare a scatti alzando contemporaneamente le braccia e la testa verso l'alto, in modo da creare una nuvola.

### *Gioco 5*

Questo gioco si chiama il respiro con l'orsetto (breathing buddy), e prevede che ci si sdrai, adulto e bambino e si metta un peluche sulla pancia. Bisogna respirare facendo muovere su e giù il peluche.

#### *STEP 4: CAPIRE COME CI SENTIAMO*

##### *Gioco 6*

In questo gioco si usa la metafora del bollettino meteorologico, per incoraggiare il bambino ad individuare il tempo metereologico che identifica meglio le sue sensazioni ed emozioni. L'adulto per primo dice ad esempio "oggi mi sento nuvoloso", e cerca di mimare a rallentatore il tempo nuvoloso. Poi lo si chiede al bambino. Si invita il bambino a mimare a rallentatore il tempo che ha scelto, ad esempio: "sei la pioggia, prova a farmi vedere come si manifesta, come faresti la pioggia"; "sei il sole, come faresti il sole". Genitori e bambini si possono divertire mimando il tempo che corrisponde al loro stato d'animo lavorando così indirettamente per trasformarlo se il tempo è piovoso, nuvoloso e temporalesco, in soleggiato.

Potete creare un segnale, ad esempio buio per quando, ci si sente stanchi, giù, luce arancione, per quando ci si sente agitati con un po' d'ansia, luce rossa, quando ci si sente agitati con irritabilità. Imparate a riconoscere come adulti, voi come state "Umm, mi sa che oggi mi sento un po' luce arancione, tu come ti senti?" o anche "mi sembra che tu oggi sia luce rossa, che ne dici?" e poi proporre le attività di gioco a seguire.

#### *STEP 5: RIDURRE L'IPERATTIVAZIONE*

Abbiamo già scritto in un precedente documento (Puliatti, [www.sisst.it](http://www.sisst.it), 2020), che il nostro sistema nervoso risponde allo stress e al pericolo secondo un'organizzazione gerarchica che corrisponde agli stadi che abbiamo attraversato nel corso dell'evoluzione: Immobilizzazione, mobilitazione, ingaggio sociale. *Mobilizzazione*: più comune in questi giorni di COVID-19. In questa attivazione rispondiamo prevalentemente con il sistema nervoso simpatico, cioè ci mobilitiamo di fronte a un pericolo collettivo percepito e reagiamo o con risposte "mobili" di cosiddetto attacco o fuga, che attiviamo sempre quando sentiamo di dover garantire la nostra sopravvivenza. Risposte di attacco possono essere aumento del bisogno di controllo, irritabilità fino ad arrivare a rabbia eccessiva. Risposte di fuga, possono essere quelle

**SIST**Società Italiana  
per lo Studio dello Stress Traumatico

che vi fanno “fuggire” da casa, aumenta il vostro bisogno di muovervi, come un animale in trappola che cerca di scappare dalla gabbia(casa). Lo stesso vale per i vostri bambini.

E' più facile che i vostri bambini siano iperattivi che afflosciati e ipotonicici, per tale motivo sono di più gli esercizi sull'iperattivazione. Quello che vi dovete ricordare è che se sono iperattivi devono diminuire la tensione e la velocità nel corpo, se sono ipoattivi devono aumentarla.

L'attivazione che vediamo nei nostri bambini che si manifesta in agitazione motoria, può avere due qualità, può sempre, essere legate al non poter uscire, muoversi nei parchi, fare attività sportiva, ma possono avere risposte diverse: la prima, con agitazione/ansia, e potremmo identificarla più come una risposta del bisogno di fuga. La seconda, un'agitazione motoria con irritabilità, potremmo identificarla più come una risposta di attacco/lotta.

Hanno sicuramente bisogno di movimento, quindi i vari giochi che potete fare insieme a loro possono prevederlo, ad esempio, giocare a palla se il vostro salone lo permette, palla prigioniera, lanciarsi sul divano, etc. L'obiettivo delle attività di gioco, proposte non è bloccare l'attivazione dei vostri bambini, ma canalizzarla e rallentarla per regolarla. I giochi 7, 8, 9, 10, 11, fanno parte dei compiti evolutivi dello sviluppo, i bambini dovrebbero essere aiutati ad esprimerli, e hanno una funzione di regolazione interattiva.

### Gioco 7

Questo è il gioco del cedere, trattenete la tensione nelle spalle, inspirando contando fino a 3, e poi lasciate andare come se doveste cedere alla gravità, espirando fino a 5, poi di nuovo.

### Gioco 8

Questo è il gioco del lasciare andare, prendete un oggetto che non si rompe, tenerlo in mano stringendolo e inspirando contando fino a 3, e poi lasciarlo cadere, espirando contando fino a 5, poi di nuovo.

### Gioco 9

Questo è il gioco dello Spingere, mani contro mani, o piedi contro piedi, spingere, inspirando contando fino a 3, poi rallentare, espirare fino a 5, poi di nuovo.

### Gioco 10





**SIST**

Società Italiana  
per lo Studio dello Stress Traumatico

Questo è il gioco del Tirare, prendere una corda, e tirare alternativamente da una parte all'altra. Io ti tiro verso di me, pausa di qualche minuto, chiedendo al bambino come quando “vi tira verso di lui”, “lo tirate verso di voi”, pausa di qualche minuto, chiedendo al bambino come quando lo tirate verso di voi, e cosa gli piace di più.

#### Gioco 11

Questo è il gioco dell'afferrare, scegliere un oggetto, morbido, come un cuscino o un fazzoletto e correre ad afferrarlo.

#### Gioco 12

Prendiamo a prestito il gioco del *sacco pieno, sacco vuoto*. Insieme al vostro bambino, mimate il sacco pieno per qualche secondo, inspirando, e poi facendo espirazioni più lunghe sgonfiate il sacco. Giocate con la mimica, i bambini lo sapete si divertono molto quando noi facciamo delle espressioni buffe.

#### Gioco 13

Prendiamo a prestito il gioco del *un due tre stella*, per aiutarli nel fermarsi.

#### Gioco 14

In questo gioco di movimento, fate dei passi in avanti, poi indietro, poi da un lato ad un altro lato, lentamente.

#### Gioco 15

Gonfiate i palloncini, prendete l'aria e poi soffiare per gonfiare il palloncino.

### *STEP 6: AUMENTARE L'ATTIVAZIONE*

Un altro modo in cui il nostro sistema nervoso risponde alla minaccia è l'immobilizzazione. Può essere una risposta immediata, oppure comparire quando le risposte di attacco/fuga non possono manifestarsi. In questi casi potremmo notare una stanchezza e lentezza eccessiva nei nostri bambini. Le attività di gioco proposte, servono per aumentare il tono muscolare, e passare da uno stato di ipoattivazione del sistema parasimpatico, ad uno stato di attivazione (sana) del sistema simpatico.

#### Gioco 17

Questo è il gioco dello spingere, come abbiamo visto nel gioco 9, ma cambia il tempo della spinta, mani contro mani, o piedi contro piedi, spingere, inspirando contando fino a 5, poi rallentare, espirare velocemente fino a 3, poi di nuovo.



## Gioco 18

Come il gioco 10, prendere una corda, e tirare alternativamente da una parte all'altra. Lui vi tira verso di lui, nessuna pausa, lo tirate verso di voi, pausa di qualche minuto.

### *STEP 7: REGOLARE L'ATTIVAZIONE MISTA*

## Gioco 19<sup>3</sup>

Cosa serve? Immaginazione e qualcosa che faccia rumore, come se fosse un tamburo.

- Immaginare di spalmare la pianta dei piedi con una colla magica per incollarli al pavimento. Mimate di mettere insieme a vostro figlio la colla sotto un piede e di premerlo forte sul pavimento, poi fate la stessa cosa con l'altro piede
- Muovere le ginocchia come se si camminasse senza staccare i piedi.
- L'adulto suona il tamburo, e ci si muove senza staccare i piedi da terra
- L'adulto suona il tamburo un po' più veloce e ci si muove un po' più velocemente
- L'adulto suona il tamburo più lentamente e il movimento delle ginocchia deve rallentare.
- L'adulto suona il tamburo, poi dice stop e tutti si fermano.

Questo gioco (esercizio), si usa proprio per muovere il corpo quando c'è un periodo di sedentarietà, come quello che si sta vivendo attualmente, serve per regolare l'attivazione sia stanco/lento, sia veloce/agitato. Essendoci entrambi i movimenti di aumento della velocità sia riduzione della velocità funzionano per entrambe le reazioni del vostro bambino.

### *STEP 8: TROVARE UN CONFINE*

Essere nella stessa casa tutti insieme può essere molto bello, ma non si sta vivendo una situazione di vacanza. Gli spazi possono essere piccoli, non si può uscire, questo può sollecitare una sensazione di soffocamento e sentire la necessità di trovare un proprio spazio. Certo uno può andarsene in camera sua, al bagno, in cucina. Ma può essere utile anche trovare uno spazio all'interno dello stesso ambiente, e autorizzarsi a dire "in questo momento ho bisogno del mio spazio". Questo vale sia per gli adulti che per i bambini. Partendo da voi come adulti, quando sentite questa necessità, è importante che lo dichiarate, "adesso la mamma/papà ha bisogno di un piccolo spazio da sola/o, vado in cucina o vado in camera, e poi torno". Legittimarvi permette al bambino di legittimarsi e imparare a riconoscere che anche lui può avere bisogno di spazio.

---

<sup>3</sup> Riadattato da Greenland SK (2018) Io e te su una nuovoletta. Milano: Vallardi



## Gioco 20

Adesso faremo un gioco per quando anche se siamo insieme ci sembra di essere troppo vicini e abbiamo bisogno di uno spazio. Lo fa prima l'adulto. Prendete della corda o degli oggetti e create intorno a voi un cerchio che delimiti il vostro spazio, muovetevi all'interno di questo spazio allargandolo o restringendolo fino a che vi sembra vada bene. Poi lo fate fare al bambino. Poi chiedete al bambino come si sente ad essere con voi ma avendo un suo spazio. "Possiamo essere vicini ma ognuno nel proprio spazio".

### *STEP 9: RINFORZARE LE RISORSE*

## Gioco 21

Gli animali che troviamo nei libri e nelle storie potrebbero essere delle risorse molto potenti per i bambini. Chiedete l'animale preferito e le qualità che l'animale possiede che sono attraenti per il bambino, poi dite il vostro animale preferito. Identificare incontri passati con quest'animale, se ce ne sono, potrebbe fornire un'esperienza più tangibile e sensoriale per il bambino, ad esempio il leone allo zoo. Una volta che avete insieme al bambino creata una chiara figura dell'animale e delle sue qualità, identificate le sensazioni e come il corpo comunica queste sensazioni positive. Il bambino non deve aver avuto nessun'esperienza traumatica o negativa associata con questo specifico animale, ad esempio identifica il cane, ma è stato aggredito o ha paura del cane. dovrebbe essere incoraggiato a immaginare come si potrebbe sentire ad avere le qualità dell'animale, come la forza, il potere, la giocosità, e la calma. È importante enfatizzare l'uso speciale di queste qualità in modo che non siano usate per ferire o fare del male. Quindi ad esempio se si tratta di un leone, parlare e sentire la forza del leone, non l'aggressività. Poi a turno rappresentate fisicamente l'animale che avete scelto, l'adulto per primo in modo da fare da specchio al bambino. Ad esempio, sono un leone, fare il verso del leone, e poi dire come si sente nel corpo rappresentando il leone, mi sento forte nelle gambe e nelle braccia. Si possono scegliere più animali per rinforzare le qualità e sviluppare le risorse che possono servire al bambino quando è in difficoltà.

Che i vostri bambini possano avere questi comportamenti e reazioni emotive, è normale, così come lo è per noi adulti in questo momento, sono reazioni "normali" ad una situazione anormale. Quando cominceremo a tornare alla routine, probabilmente dureranno ancora un pò, così come per noi. Avremo/avranno una fase di scarica della tensione perché l'emergenza è finita, e una fase di riadattamento alla quotidianità.