



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Come gli europei affrontano l'assenza di mobilità nel periodo della Covid-19

www.co-no-co.eu

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. **Questo documento riflette esclusivamente il punto di vista dell'autore, e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in esso contenute.**

Come gli europei affrontano l'assenza di mobilità nel periodo della Covid-19

Redattori:

European Association of Career Guidance (EAEC) - Cyprus

Gregory Makrides, Monika Tsartsali

Autori:

Volkshochschule Schrobenhausen EV - Germania

Ludwig Paul Forchhammer, Jana Gerstmair

University of the Aegean - Grecia

Vasilis Parachou, Apostolos Kostas

Liceul Teoretic "Tudor Arghezi" - Romania

Daniela Florescu, Christina Radu, Simona Rosu

Associazione ADA - Italia

Caterina Runfola, Francesca Mori, Angela Panzarella

Itis P. Paleocapa - Italia

Claudia Caccia, Flora Ravelli, Mariarosa Savoldi

Universitatea Petrol Si Gaze Ploiesti - Romania

Irina Gabriela Radulescu, Catalin Popescu

CONOCO Come affrontare l'assenza di mobilità nel periodo del Corona Virus Impariamo gli uni dagli altri

Numero di riferimento: 2020-1-CY01-KA204-066035

In che modo gli europei affrontano l'assenza di mobilità nel periodo della Covid-19

www.co-no-co.eu

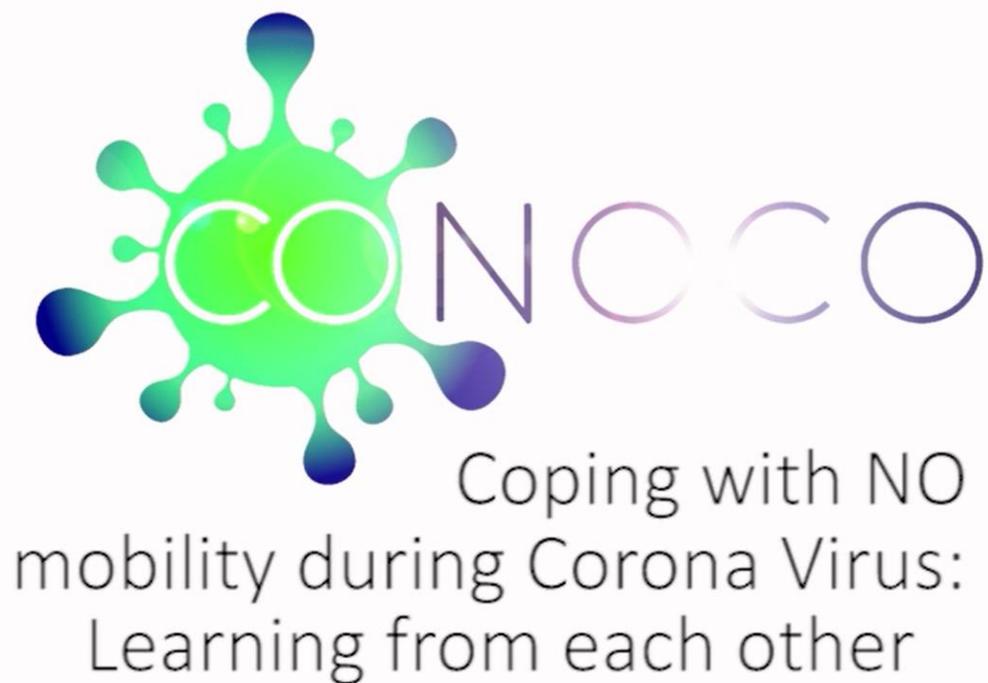


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Il progetto CONOCO è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. **Questa pubblicazione riflette esclusivamente il punto di vista dei partner del progetto, e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in esso contenute.**

Contenuto

Redattori:.....	1
In che modo gli europei affrontano l'assenza di mobilità nel periodo della Covid-19	2
Sintesi	4
Risultato dell'indagine	5
Risultati delle interviste	8
Videotestimonianze	67



Sintesi

Questo E-Book, dal titolo: “In che modo gli europei affrontano l'assenza di mobilità nel periodo della Covid-19” è un elaborato prodotto dal progetto CONOCO: Come affrontare l'assenza di mobilità nel periodo del Corona Virus: impariamo gli uni dagli altri”, che fornisce informazioni utili su come gli europei affrontano l'assenza di mobilità durante i periodi di pandemia. Queste informazioni sono state raccolte attraverso una serie di interviste, testimonianze video e questionari di indagine in ciascuno dei Paesi partner del progetto: Cipro, Germania, Grecia, Italia e Romania. Quindi ci fornisce informazioni utili e buone pratiche su come gli europei si sono mantenuti attivi, creativi e mentalmente sani durante i lockdown del Covid-19 e ci fornisce un esempio da seguire in caso di pandemia. Esistono certamente due facce della stessa medaglia. Questa relazione offre anche elementi per comprendere le persone che hanno avuto difficoltà a gestire tali momenti e hanno espresso i problemi e le difficoltà da loro affrontati.

Lo scopo di questo e-book è fornire tutte le informazioni di cui le persone hanno bisogno per affrontare situazioni simili in futuro, in modo da riuscire a rimanere positive e creative in momenti difficili e di crisi dell'umanità come quello che stiamo affrontando. Queste idee potrebbero essere utilizzate non solo in caso di pandemia, ma anche quando le persone sono costrette a isolarsi per altri motivi, come ad esempio in caso di malattia o in situazioni di maltempo estremo o addirittura in caso di guerra.

Per avere un'idea del progetto e delle esperienze riportate, potete iniziare a guardare il video di presentazione del progetto CONOCO. Fate clic [QUI](#) per guardarlo!

Risultato dell'indagine

Il progetto CONOCO ha mirato fin dall'inizio a raccogliere le attività, le pratiche e le azioni attuate e seguite dai partecipanti durante il periodo di lockdown della pandemia COVID-19, e che li hanno aiutati ad affrontare la situazione di lockdown. Ciò è stato fatto prima di tutto svolgendo un'indagine, rivolta in modo specifico a 7 gruppi di partecipanti: alunni, studenti, nonni/anziani, genitori, insegnanti/professori, dipendenti non insegnanti e datori di lavoro/imprenditori. I risultati hanno fornito un'immagine chiara delle persone di ciascuna categoria che sono riuscite a far fronte (o meno) all'assenza di mobilità, durante la COVID-19. In sintesi, gli studenti che hanno partecipato al sondaggio hanno rilevato che durante il lockdown, la ricezione di attrezzature per l'istruzione a distanza da parte delle loro scuole, al fine di farli partecipare alle lezioni online, li ha aiutati molto. Inoltre, hanno considerato importanti i contatti regolari, quasi quotidiani, con i compagni di classe, gli insegnanti e gli amici e l'ampio uso dei social network online per comunicare. Altre attività che hanno contribuito a far fronte alla situazione che sono state identificate: l'impegno in attività artistiche, come dipingere o suonare, scrivere libri per piacere personale come romanzi ecc., l'impegno in giochi online e offline e gli esercizi all'esterno, sulla base di permessi in base alle misure attuate in ciascun Paese. Infine, hanno anche affermato che sono stati utili per affrontare la situazione il seguire lezioni private che li aiutassero per le lezioni scolastiche e il seguire altri corsi extrascolastici online.

Per quanto riguarda gli studenti partecipanti, le attività che sono state principalmente identificate come utili sono state la corrispondenza cartacea con amici e parenti, il contatto regolare con i loro pari e l'ascolto di musica. Inoltre, gli studenti partecipanti che avevano ricevuto attrezzature dalle loro istituzioni per aiutarli nell'apprendimento a distanza hanno tutti affermato che queste erano state utili o molto utili.

Dalle risposte dei nonni e degli anziani è emerso che i fattori principali che li hanno aiutati ad affrontare la situazione erano collegati ai loro figli e nipoti. Tali fattori erano la comunicazione regolare con i figli e i nipoti per telefono e online, nonché il fornire e ricevere supporto (istruzioni, raccomandazioni, ecc.). Inoltre, per i pochi partecipanti che hanno dichiarato di essersi impegnati in tali attività, il gioco è stato considerato importante.

I genitori che hanno partecipato all'indagine hanno riferito che il contatto frequente con altri genitori e con gli insegnanti dei loro figli era stato importante per affrontare la situazione. Inoltre, hanno ritenuto molto importante il sostegno dei loro datori di lavoro, di altri genitori, di gruppi e comunità di genitori e dei servizi pubblici responsabili della situazione di crisi sanitaria, come i ministeri della salute, dell'istruzione ecc. Pochi tra coloro che hanno dichiarato di aver ricevuto sostegno dalle istituzioni statali sotto forma di sussidi per l'assistenza all'infanzia hanno ritenuto che questo fosse molto importante per loro per affrontare il lockdown. Inoltre, per i genitori che hanno partecipato all'indagine, l'organizzazione frequente di azioni per aiutare e informare altri genitori, l'organizzazione di comunicazioni frequenti dei bambini con amici e parenti e

l'organizzazione frequente di attività per i loro figli a casa sono state percepite come utili o molto utili per affrontare il lockdown, così come le loro comunicazioni frequenti con amici e parenti tramite telefono fisso, cellulare e online. Hanno inoltre dichiarato che l'aggiornamento della connessione a Internet e l'acquisto di nuove attrezzature tecnologiche (computer portatili, tablet, ecc.) per i bambini sono stati importanti per affrontare la situazione. Infine, hanno rilevato che parlare spesso con i figli della situazione della pandemia e del lockdown, fornire supporto ad altri genitori sotto forma di consigli, raccomandazioni ecc. e fare esercizio in casa, sono stati altri fattori importanti per affrontare la situazione.

Da parte loro gli insegnanti e i professori impiegati, nell'ambito del loro lavoro, hanno individuato che la possibilità di lavorare a distanza in modo regolare e quotidiano e il fatto di aver ricevuto dalla loro istituzione l'attrezzatura necessaria per farlo, hanno avuto un impatto positivo sul loro sforzo di affrontare il lockdown. In quell'ambito, è stato utile anche il contatto frequente, quasi quotidiano, con i loro studenti, i colleghi, i genitori degli studenti e la direzione dell'istituto, nonché l'aiuto ricevuto dall'istituto e dai colleghi sotto forma di formazione, istruzioni, ecc. Riconoscono inoltre come importante il frequente supporto nella stessa forma da parte dei servizi dello Stato che si occupano della situazione, dei loro colleghi e dei gruppi professionali a cui appartengono. Inoltre, hanno rilevato che l'organizzazione di varie azioni per aiutare e informare i loro colleghi e i loro studenti, e per fornire loro attività extracurricolari da svolgere, sono state anche attività che hanno contribuito a far fronte al lockdown. Per quanto riguarda la loro vita personale, le attività più importanti che hanno identificato sono state la comunicazione con i loro amici e parenti con i telefoni cellulari e online, e la lettura di libri per piacere.

Per quanto riguarda il gruppo dei dipendenti non insegnanti, i fattori più importanti identificati come utili per affrontare il lockdown erano tutti legati all'ambiente di lavoro. In questo contesto hanno affermato che sono stati utili il contatto frequente con i colleghi e l'organizzazione di azioni volte ad aiutarli e informarli. Inoltre, ricevere formazione, istruzioni, raccomandazioni, ecc. dal datore di lavoro, dai colleghi, dai servizi dello Stato incaricati della crisi sanitaria e dai gruppi o comunità professionali a cui partecipavano, li ha aiutati molto ad affrontare il lockdown. Infine, hanno ritenuto molto utile fornire supporto (istruzioni, raccomandazioni, formazione, ecc.) da parte loro ai colleghi.

Infine, anche per il gruppo di imprenditori/datori di lavoro che hanno partecipato all'indagine, i risultati sono stati principalmente legati al lavoro, in quanto hanno rilevato che il contatto frequente con i loro partner commerciali e il fornire loro supporto (istruzioni, formazione ecc.), nonché il ricevere da loro supporto con le stesse modalità, sono stati importanti per affrontare il lockdown. Lo stesso impatto positivo è stato rilevato per la ricezione di supporto da parte dei servizi dello Stato che si occupavano della crisi e da parte delle comunità professionali o dei gruppi di cui facevano parte. Altre attività che hanno contribuito sono state l'organizzazione di attività o eventi per i dipendenti non correlati al lavoro. Inoltre, hanno dichiarato che il fatto di prendersi del tempo per pensare e ideare piani sul modo in cui la loro attività avrebbe potuto funzionare e l'integrazione di nuovi strumenti tecnologici nell'operatività delle loro aziende hanno avuto un impatto positivo nell'affrontare la situazione. Infine, per quanto riguarda la vita

privata, hanno affermato che anche scrivere e comunicare con amici e parenti tramite dispositivi mobili li ha aiutati molto ad affrontare la crisi.

Le informazioni di cui sopra per ciascun gruppo sono solo un esempio di tutte le informazioni approfondite raccolte attraverso l'indagine. La relazione completa dell'indagine può essere letta cliccando [QUI!](#)

Risultati delle interviste

Il passo successivo del progetto CONOCO è stato quello di raccogliere informazioni tramite le interviste. Le interviste ci hanno fornito informazioni più concrete su come le persone si sono sentite realmente in questa situazione e su come sono state in grado di affrontarla, evidenziando anche tutte le esperienze negative che possono aver avuto e in che modo hanno cercato di continuare la loro vita nella normalità e di rimanere positivi e creativi.

Tutte le interviste sono state raccolte in una tabella di analisi suddivisa in sette (7) livelli, e cioè: Impatto a livello personale, Impatto sul lavoro, Impatto sulla famiglia, Lezioni apprese, Fattori che hanno aiutato di più, Preparazione a un'altra pandemia, Altro. Questi livelli sono analizzati per ogni categoria di persone intervistate: Datori di lavoro/Imprenditori, donna e uomo - Insegnanti-Professori, donna e uomo - Dipendenti, donna e uomo - Dipendenti non insegnanti, donna e uomo - Genitori, donna e uomo - Nonni/anziani, donna e uomo - Studenti, donna e uomo - Alunni, donna e uomo. Tutti gli intervistati provengono da contesti diversi per garantire che questo rapporto sia inclusivo e prossimo alla realtà. Anche l'ampio campione individuato (98 interviste in totale da 5 Paesi diversi) rende il rapporto ancora più obiettivo. La tabella di analisi è riportata di seguito:

Livello di impatto		Positivo	Negativo
Datori di lavoro/Imprenditori Donna	Impatto a livello personale	<ul style="list-style-type: none"> • Posizione di lavoro lussuosa • Tempo per una pausa rilassante • Maggiore attenzione alla realtà • Le persone sono più solidali, più vicine • Tempo da trascorrere insieme alla famiglia 	<ul style="list-style-type: none"> • isolamento • assenza di attività • paura, timore di essere sopraffatti dalla realtà (III) • Esaurimento e frustrazione quotidiani • un piccolo virus può colpire tutti • amicizie a rischio • perdita di reddito • le persone sono più ciniche • fragilità dell'umanità • le persone hanno paura di socializzare (uscite, incontri) • le persone hanno paura di tutto • Sviluppo di una "personalità da lockdown in continuo cambiamento"

	<p>Impatto sul lavoro</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Flessibilità dovuta al telelavoro • Istruzione: Promuovere l'apprendimento online come alternativa a quello in presenza • Le restrizioni non erano elevate in modo significativo • Sicurezza professionale: Salvataggio del posto di lavoro / azienda forte / in grado di sopravvivere • Posizione di lavoro lussuosa • Sicurezza finanziaria: Coperto finanziariamente dal governo (sovvenzioni, liberi da problemi) • Lavoro a tempo ridotto e lavoro da casa • Ottimo strumento per videoconferenza • I dipendenti hanno lavorato veramente durante il periodo di lavoro da casa e lo hanno apprezzato • I viaggi di lavoro possono essere sostituiti da videoconferenze • I pregiudizi sul lavoro da casa sono stati eliminati • Cambio di mentalità all'interno dell'azienda • Uso più efficiente dei mezzi di comunicazione • Aspetto umano/relazionale 	<ul style="list-style-type: none"> • Più ore di lavoro • Aspetto sociale: Difficoltà a lavorare senza comunicazione umana (diretta) • Restrizioni negli spostamenti • Perdita di denaro (meno domanda, reddito, eventi, ad es. college comunitari) (II) • Mancanza di lavoro (questioni economiche) • Calo nelle vendite dei prodotti • Minore/più difficile promozione di nuovi prodotti • Lezioni online: Genitori piuttosto critici • Lezioni online: i bambini piccoli sono inadeguati all'autoregolazione, alla mancanza di tempo, alle conoscenze professionali; • Lezioni online: I genitori sono il supporto informatico per i bambini
--	----------------------------------	---	--

		<p>determinante: mostrare affetto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrambi i partner lavorano, nessuna perdita finanziaria • Passaggio dell'attività all'ambiente online (maggiore attività sui social media come principale mezzo di comunicazione con i clienti) • Nuovo atteggiamento aziendale (sopravvivere, mantenere i dipendenti) • Tempo per nuove idee (atteggiamenti, strategie, innovazione) • Nuovi modelli, con il lavoro da casa, nei rapporti con la famiglia 	
	Impatto sulla famiglia	<ul style="list-style-type: none"> • Più tempo per la famiglia e i figli (III) • Nuove routine familiari quotidiane (salute e benessere) • Miglioramento delle relazioni familiari • Strumento di videoconferenza per rimanere in contatto • Entrambi i partner lavorano, nessuna perdita finanziaria • uso più efficiente dei mezzi di comunicazione / strumenti di videoconferenza • rimanere in contatto (famiglia, amici) • sostegno e incoraggiamento (II) • solidarietà e unione • sensazione di sicurezza • più tempo di qualità 	<ul style="list-style-type: none"> • Restrizioni negli spostamenti • Evitare l'argomento "corona virus" a causa di opinioni diverse (amici, famiglia) • Onnipresenza dell'argomento "corona virus" • L'argomento "corona virus" invade la vita privata / le conversazioni • Amicizie a rischio • Mancanza di membri della famiglia allargata • Sentimenti: paura, stupore, panico • Stress dei genitori • Tensioni in famiglia • Aiutare tutti i propri figli nell'apprendimento / nelle lezioni online è impegnativo

		<ul style="list-style-type: none"> • trascorrere del tempo all'aperto • nuovi modelli di lavoro 	<ul style="list-style-type: none"> • Esaurimento e frustrazione quotidiani
	Lezioni apprese	<ul style="list-style-type: none"> • Solidarietà • Consapevolezza dell'ambiente • Importanza delle interazioni umane • Le persone sono responsabili • Categorizzazione delle persone: buone e cattive • Atteggiamento positivo • Apprezzare le cose date per scontate • Essere gentili e apprezzare ciò che abbiamo • Trascorrere più tempo con la famiglia e gli amici • Trascorso più tempo con sé stessi per vedere le cose in prospettiva • Apprezzare di più la natura • L'apprendimento non si ferma: Se si vuole si può • Se vuoi raggiungere un obiettivo, puoi raggiungerlo. • Più tempo per fare le cose che ci piacciono • I viaggi inutili (di lavoro) possono essere sostituiti da videoconferenze • Avere un impiego a prova di crisi • Si possono già attuare azioni di preparazione 	<ul style="list-style-type: none"> • Speculazione • Mancanza di solidarietà verso i Paesi poveri • Fake news (disinformazione nei social media) • Categorizzazione delle persone: buone e cattive • Sviluppo di una "personalità di lockdown in continuo cambiamento" • L'argomento pandemia può rompere le amicizie

	Fattori che hanno aiutato di più	<ul style="list-style-type: none"> • La famiglia come fattore di sostegno • Comprensione e collaborazione sul lavoro • Abbiamo possibilità tecniche • Aspetto sociale: Potere di adattamento: Mantenere i contatti con gli amici, i social media, le videochiamate, zoom • Aspetto sociale: fiducia nelle persone solidali • Aspetto sociale: il sostegno al partner è una gradita opportunità di crescita personale • Aspetto psicologico: essere troppo depressi per mantenere il team unito ed essere connessi • Risorse tecnologiche (apprendimento a distanza e lavoro da casa) • Uscire di casa, giardino, lavorare all'aperto • Sicurezza sul lavoro 	<ul style="list-style-type: none"> • Aspetto sociale: sfiducia verso le persone non solidali
	Preparazione a un'altra pandemia	<ul style="list-style-type: none"> • Abbiamo possibilità tecniche • Specie adattabili • Avere un impiego a prova di crisi • Si possono già attuare azioni di preparazione 	<ul style="list-style-type: none"> • Mancanza di fiducia nello Stato • Necessità di migliorare la cooperazione internazionale • Mancanza di resilienza • Paura • Sviluppo di una "personalità di lockdown in continuo cambiamento" • Non esiste un modello di business per

			<p>prepararsi a una futura pandemia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abbiamo bisogno di un ambiente competitivo per stimolare l'innovazione • Senza un mercato consolidato o ovvio, gli investimenti e l'imprenditorialità necessari non si verificheranno automaticamente. • La futura preparazione terapeutica richiederà la creazione di un nuovo sistema collaborativo che consenta di condividere le informazioni e coordinare le aree di intervento per massimizzare gli sforzi collettivi. • Nessuno è preparato alla guerra • Effetti mentali • Debito pubblico del Paese • Il sostegno economico e finanziario non è garantito • La "night gastronomy" non è a prova di crisi • Le persone mentalmente instabili sono state lasciate sole
	Altro	<ul style="list-style-type: none"> • Sottoposti a progetti internazionali • La società è stata svegliata brutalmente 	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppo di una "personalità di lockdown in continuo cambiamento" • La società è stata svegliata brutalmente

Livello di impatto	Positivo	Negativo
---------------------------	-----------------	-----------------

Datori di lavoro/Imprenditori uomo	Impatto a livello personale	<ul style="list-style-type: none"> • Atteggiamento di tranquillità e calma • Rapidità di adattamento alla situazione ambientale ed economica • Tempo quotidiano per nuove attività di esercizio fisico • Trovare semplici distrazioni quotidiane che diano riposo e divertimento • A casa propria • Possibilità di contare sul partner (personale e lavorativo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Finanze: riduzione del reddito • Mancanza di contatti umani • Aspetto psicologico: aumento della stanchezza • Aumento dei problemi personali • Energia negativa • Le semplici attività quotidiane erano diventate faticose • Il procurarsi i beni di prima necessità era faticoso a causa di tutte le misure e dell'assenza di mobilità • Perdita di tempo nel fare i test COVID • Preoccupazioni personali relative alle misure adottate a causa della pandemia • Dover continuamente informarsi sulla situazione reale e sulle misure è stato faticoso.
	Impatto sul lavoro	<ul style="list-style-type: none"> • Determinazione dell'aspetto umano / relazionale • Approccio tra capo e dipendenti / staff • Miglioramento dei ritmi di lavoro • Rapidità di adattamento alla situazione ambientale ed economica • Mobilitazione rapida • Incontri con i clienti in un ambiente ben organizzato e rispettoso delle regole sul corona virus 	<ul style="list-style-type: none"> • Finanze: riduzione del reddito e difficoltà finanziarie • Colpo all'imprenditorialità • Ostacoli allo sviluppo professionale • Minore produttività lavorativa quando si è online • Effetti duraturi nel settore privato • Situazione impegnativa e stimolante • Tagli alla libertà d'impresa (controllo

			<p>dello status: vaccinati/curati, restrizione dei clienti, regole di apertura dell'attività)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumento dei problemi personali che influiscono sulle prestazioni lavorative • Distanza dovuta al lavoro o al trasferimento a causa del lavoro • tripla responsabilità (massimizzazione del reddito CONTRO restrizione dei clienti CONTRO occupazione dei dipendenti) • Stato CONTRO i teorici della cospirazione (concetti di igiene e limitazioni di accesso) • Realizzazione delle misure = estenuante • Insicurezza sul futuro dell'azienda
	Impatto sulla famiglia	<ul style="list-style-type: none"> • Sostegno alla famiglia (nel lavoro e nel privato) • La famiglia viene prima di tutto • Forti legami familiari • Gioire di momenti che prima non c'erano • Più tempo a casa • Miglioramento delle relazioni familiari • insegnare ai bambini nuove cose / competenze • trovare modi semplici nella vita di tutti i giorni per rendere la famiglia più felice • Bambini: nuovi hobby (strumenti musicali) • Passeggiate nella natura 	<ul style="list-style-type: none"> • Socializzazione inadeguata / insufficiente dei bambini • Limitazione delle attività • Distanza dovuta al lavoro o al trasferimento a causa del lavoro • Perdita di tempo dovuta ai test COVID • Preoccupazioni personali in qualità di genitori • I bambini si sentono isolati (a causa dell'istruzione a casa, delle lezioni online)

			<ul style="list-style-type: none"> • Restrizioni nei servizi per l'infanzia, nelle scuole e negli asili nido • I bambini erano stati isolati (svantaggio per lo sviluppo sociale personale)
	Lezioni apprese	<ul style="list-style-type: none"> • La famiglia fattore di sostegno • La famiglia Viene prima di tutto • atteggiamento di tranquillità e calma • approccio accogliente e inclusivo • empatia • flessibilità mentale • non farsi opprimere dalle sfide, trovare soluzioni • agire rapidamente evitando conseguenze professionali • mantenere il livello attuale • prima prevenire, poi curare • mantenere riserve di emergenza per le situazioni critiche • rivalutazione dei bisogni reali • riconoscimento del valore della conoscenza e della flessibilità per la gestione di situazioni fluttuanti / incerte • come organizzare il tempo con i figli e come comunicare con loro • Si può fare affidamento sui collaboratori (=sgravio di stress) • Visione più rilassata perché tutto richiede più tempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Limitazione delle attività • Necessità di avere più fonti di reddito • Fake news • Confusione dovuta a informazioni contraddittorie e consigli controversi • Non tutto è disponibile al momento • Siamo una società frenetica e dovremmo rallentare un po' • Dovremmo pensare e agire in maniera più concreta, ciò funziona altrettanto bene.

		<ul style="list-style-type: none"> • Una buona capacità di leadership aiuta a orientarsi e a dare sicurezza all'azienda e ai dipendenti • Più pazienza: tutto richiede più tempo • Il lusso non è importante 	
	Fattori che hanno aiutato di più	<ul style="list-style-type: none"> • Internet è un importante fattore di vitalità professionale • Le relazioni personali e i legami familiari sono un fattore importante di aiuto finanziario • Aspetto scientifico: fiducia nella scienza e nella sua correttezza; efficacia della scienza nei risultati attuali • Approccio con diplomazia e mente libera • Stabilire le priorità fin dall'inizio e investire in quella direzione • Inventiva • Giardino • Attività all'aperto (muoversi in modo relativamente libero) 	<ul style="list-style-type: none"> • Professioni del turismo direttamente e significativamente colpite dalla pandemia
	Preparazioni e a un'altra pandemia	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisizione di esperienza per altre pandemie • Miglioramento del modello di leadership sulla base dell'esperienza • Progressi nella pianificazione della gestione delle crisi • La società è diventata più matura • La scienza medica è progredita più rapidamente • Agire rapidamente per ottenere aiuto da 	<ul style="list-style-type: none"> • Gestione scadente della pandemia da parte del governo • Decisioni politiche discutibili • Lunga, difficile, traumatica • Alcuni gruppi di popolazione (età, lavoro) non sono in grado di adattarsi, cambiare, sopravvivere (= disuguaglianza sociale) • Dipende dalle circostanze

		<p>persone specializzate (come i medici)</p> <ul style="list-style-type: none"> • mantenere riserve di emergenza per le situazioni critiche • mentalità collettiva • priorità sanitarie • sviluppo più rapido di "nuove armi" • siamo tutti nella stessa situazione • 	<p>individuali/familiari di vita e di esistenza</p> <ul style="list-style-type: none"> • ci sono state famiglie con difficoltà • non si è mai stati preparati a una situazione del genere (né principianti né esperti) • preoccupazioni
--	--	---	--

	Livello di impatto	Positivo	Negativo
Dipendenti non insegnanti, donna	Impatto a livello personale	<ul style="list-style-type: none"> • più tempo libero • non ha riconosciuto il lockdown • orario di lavoro flessibile • concentrazione sui compiti quotidiani • programma giornaliero più rilassato (niente fretta / stress / bus) • nessun impatto • attività sostitutive (duolingo, miglioramento delle competenze linguistiche) • vivere in un paese ben organizzato • possiamo permetterci di acquistare cose • valorizzare me stesso • più tempo per gli hobby e gli interessi • valore della vicinanza fisica: abbracci, baci • modifica della prospettiva sulle cose • approccio più pacato • valore del benessere personale • più sorrisi 	<ul style="list-style-type: none"> • eccessivo lavoro davanti al computer • lavorare più ore • disordine della vita quotidiana • mancato riposo • adattamento del modo di interagire e comunicare con gli strumenti T.I.C. • vita sottoposta a maggiori limitazioni • niente sport, niente contatti sociali, uscite, riunioni • impatto negativo sulla vita sociale in generale • restare sempre a casa • noia • monotonia • niente viaggi • tutti avevano paura di contrarre il virus ovunque • ripercussioni sul fisico: condizioni di salute personali aggravate dal contesto

		<ul style="list-style-type: none"> • maggiore elaborazione delle situazioni • adattamento a nuove situazioni 	
	Impatto sul lavoro	<ul style="list-style-type: none"> • orario di lavoro flessibile • lavoro da casa • nessun costo di viaggio • prima del lavoro da casa: si andava al lavoro in treno • nessun lavoro a tempo ridotto, molto più lavoro di prima • approccio più pacato 	<ul style="list-style-type: none"> • Tempo di lavoro leggermente aumentato a causa di problemi informatici • Disordine della vita professionale quotidiana • Lavorare più ore • Periodo intenso • Vita: più dura, più veloce, più intensa • Famiglia preoccupata per il lavoro fuori casa per molte ore • Difficoltà di adattamento • Molto lavoro extra • Alcune aree di lavoro erano limitate (contatto con i clienti, servizio sul campo) • Non incontrare nuovi colleghi • Solo lavoro da casa • Isolamento sociale • Prendere l'auto più spesso • nessun evento sociale • diminuzione della quantità di lavoro • famiglia preoccupata a causa della professione ad alto rischio • poca attenzione per i bambini a causa della professione lavorativa (ad alto rischio)

	Impatto sulla famiglia	<ul style="list-style-type: none"> • più tempo libero • più tempo per la famiglia • il partner è rimasto a casa • più telefonate (famiglia, amici) • cene/eventi familiari regolari • i contatti non si sono interrotti • più vicini (i figli sono a casa) • vicinanza emotiva ai figli • valore dell'essere madre • valorizzare la famiglia • importanza di passare del tempo con la famiglia e i figli 	<ul style="list-style-type: none"> • niente cene regolari con amici e famiglie vicine • i figli subivano delle limitazioni (sport, uscite, amici) • non incontrare i genitori (anziani) • ogni attività si spostava verso casa • tutti avevano paura di contrarre il virus ovunque • nessuna celebrazione • monotonia • impatto negativo sulla vita sociale in generale • niente tempo con la famiglia allargata • Famiglia preoccupata per il lavoro fuori casa per molte ore (lavoro in una professione a rischio, ospedale) • Impossibilità di dedicare molta attenzione ai figli a causa del lavoro
	Lezioni apprese	<ul style="list-style-type: none"> • è importante stabilire dei confini tra l'area di lavoro e l'area domestica • godersi la natura e uscire all'aperto • definizione di "veri amici" • trarre il meglio dalla crisi • risparmiare denaro • imparare a non avere bisogno (di comprare) le cose proprio in un certo momento 	<ul style="list-style-type: none"> • dipendenza dall'accessibilità agli strumenti T.C.I. • necessità di una migliore organizzazione e demarcazione tra attività professionale e personale • "Definizione di amici sbagliati" • Le nostre distrazioni e i nostri distrattori (es. cinema, ristoranti) sono indispensabili?

		<ul style="list-style-type: none"> • Le nostre distrazioni e i nostri distrattori (es. cinema, ristoranti) sono indispensabili? • Rimanere in contatto • Polifonia e opinioni diverse • Aiutare le persone sole • Chiamare più spesso i propri genitori • L'atteggiamento ottimista è importante • Sperare nei politici e nella politica • Senza esperienza non sappiamo come agire correttamente • valore della vicinanza fisica: abbracci, baci • ottimismo • superare la gravità della situazione • maggiore fiducia in sé stessi • effetti positivi sul rapporto genitori-figli • importanza di passare del tempo con la famiglia e i figli • la vita è troppo breve e preziosa: dobbiamo approfittare di ogni suo momento • Trascorrere del tempo di qualità con la famiglia • non bisogna lasciare che il tempo rimanga inutilizzato • più tempo per gli hobby 	<ul style="list-style-type: none"> • Nulla è scontato nella vita, tutto è mutevole • Per le persone è difficile vivere secondo le regole • Polifonia e opinioni diverse • Esperienza di persone sane che muoiono inaspettatamente e lasciano le loro famiglie • Nulla è dato per scontato
	<p>Fattori che hanno aiutato di più</p>	<ul style="list-style-type: none"> • adattamento del modo di interagire e comunicare con altre persone via T.I.C. • ambiente naturale circostante • casa grande (poter evitare il partner / i 	<ul style="list-style-type: none"> • adattamento del modo di interagire e comunicare con altre persone via T.I.C. - sovraccarico di messaggi

		<p>familiari se c'è bisogno di tempo per sé stessi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • animali domestici • fare una passeggiata nella natura • rimanere con uno spirito positivo • credere nei politici • non pensare male degli altri • non essere critici • godersi la natura e uscire all'aperto • ruolo di sostegno della famiglia e degli amici • comunicazione e informazione • leggere di più, cucinare, guardare film con i bambini • corsi online per studenti • combinare il lavoro con gli hobby 	
	<p>Preparazione a un'altra pandemia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • grazie all'esperienza, non sarà una situazione nuova • sicuramente più preparati dopo l'esperienza dei lockdown • le scuole hanno cercato di andare avanti • i politici hanno fatto del loro meglio • potevamo ancora andare a fare la spesa per il cibo • viviamo in un paese ben organizzato • possiamo permetterci di acquistare cose • la società deve rimanere unita • la situazione in Germania è migliore di quella di altri Paesi 	<ul style="list-style-type: none"> • non siamo mentalmente preparati • ansia per il futuro / per il giorno dopo • preparazione tutt'altro che ottimale • molte misure sono prive di razionalità, sono incomprensibili e arbitrarie • la politica ha variato le misure costantemente in modo incoerente • teorici della cospirazione • problemi per acquistare le maschere (offerta e costi)

		<ul style="list-style-type: none"> • acquisire esperienza nella gestione delle crisi • la vita può andare avanti • oggi siamo più forti che a marzo (1) • i ragazzi fanno lezione online 	<ul style="list-style-type: none"> • senza esperienza non sappiamo come agire correttamente • i single e gli anziani si sentono soli • la situazione in altri Paesi è peggiore • ogni nuova pandemia crea nuovi problemi • il sistema scolastico deve crescere • i bambini e gli anziani hanno finito per essere le "vittime" • senza sapere quale potrebbe essere la prossima pandemia, non possiamo essere preparati • il futuro e il nostro comportamento sono sconosciuti e non pianificabili
	altro		<ul style="list-style-type: none"> • Cosa consigliare a coloro che non vivono in una casa indipendente ma in un piccolo appartamento, con uno o due figli e non possono permettersi di prendersi delle pause?

Livello di impatto		Positivo	Negativo
Dipendenti non insegnanti, uomo	Impatto a livello personale	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizio all'aperto (conformemente alle misure adottate) • Decelerazione positiva, rallentamento 	<ul style="list-style-type: none"> • Limitazione della mobilità e del movimento quotidiano • Diluizione delle relazioni sociali

		<ul style="list-style-type: none"> • Approfondimento dell'informatica (argomenti e interessi legati al proprio lavoro) • Riscoperta dei piaceri: buon cibo e buon vino con il partner 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiamento del comportamento umano • Maggiore stress • Meno tempo per sé stessi • Assenza di spazio personale nel caso in cui si voglia stare da soli • Cambiamento delle abitudini alimentari • Riduzione delle relazioni interpersonali
	Impatto sul lavoro	<ul style="list-style-type: none"> • Il lavoro è continuato normalmente • Nessun grande cambiamento (a seguito delle misure attuate) • Riunioni online • Possibilità di lavoro da casa (IT) (il lavoro diventa più facile, nessuna preoccupazione per le indennità di orario ridotto) • Lavoro da casa: si lavora accanto ai propri cari • Effetto positivo perché rilevante per il sistema (industria dei disinfettanti) • Approfondimento dell'informatica (argomenti e interessi legati al proprio lavoro) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettere in atto tutte le misure di protezione necessarie • Distanziamento sociale • Impatti negativi • Tutto è diventato più complicato • Difficoltà in altri settori (rispetto all'IT) • Più stressante (lavoro e vita privata si mescolano nel lavoro a casa) • Preoccupazione per i colleghi: hanno spazio sufficiente per lavorare da casa? Possono lavorare con calma? Ci sono bambini? • Cambiamento del ritmo quotidiano • Limitazioni fisiche • Stato d'animo negativo • Perdita del desiderio dei piaceri della vita

			<ul style="list-style-type: none"> • Molti impegni allontanano dalla vita familiare • Aumento del carico di lavoro • Aumento della richiesta di assistenza IT
	Impatto sulla famiglia	<ul style="list-style-type: none"> • Tutti cercavano di proteggere sé stessi e i propri cari dalla diffusione del virus • Più comunicazione con i membri della famiglia (per assicurarsi che tutti stiano bene/salute mentale) • Lavoro da casa: si lavora accanto ai propri cari • "Mettere insieme" lavoro e vita come nuovo compito con cui crescere • Riscoprire il valore della famiglia • Riscoprire il valore della casa e della vita in casa • Riscoperta dei piaceri: buon cibo e buon vino con il partner 	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicare con la famiglia è impegnativo • Le comunicazioni su lunga distanza sono aumentate • Tensioni tra i membri della famiglia • Morte del padre in un centro di assistenza senza che il figlio possa accedervi • Più stressante (lavoro e vita privata si mescolano nel lavoro a casa) • Paura per gli anziani • Distanziamento sociale • Molti impegni allontanano dalla vita familiare •
	Lezioni apprese	<ul style="list-style-type: none"> • Le persone devono approfittare del tempo per fare cose che le aiutano e le migliorano • Le persone devono essere pratiche e adattabili • Internet aiuta ad alleviare la situazione (tutto è stato fatto per via elettronica) • Generosità 	<ul style="list-style-type: none"> • Le persone vogliono la loro libertà • Fallimento della campagna di vaccinazione • Zero fiducia nei politici • Le persone si sono allontanate fisicamente • Diminuzione della fiducia nella scienza

		<ul style="list-style-type: none"> • Gentilezza • Campagne di raccolta fondi per medici e infermieri • Abbiamo imparato a rallentare • Decelerazione • Coesione sociale • coesione tra vicini • Le persone si sono avvicinate di più • Revisione del valore delle relazioni interpersonali • Cambiamento di atteggiamento verso la vita • Migliorare la vita quotidiana • Valorizzare la famiglia • La diffusione e il miglioramento delle conoscenze informatiche sono importanti • Riscoperta dei piaceri: buon cibo e buon vino con il partner 	
	Fattori che hanno aiutato di più	<ul style="list-style-type: none"> • Le persone devono approfittare del tempo per aiutarsi e istruirsi • Le persone devono essere pratiche e adattabili • Internet ha contribuito ad alleviare la situazione • I partner hanno un posto di lavoro da casa • Spazio (privato) sufficiente • Giardino/grande casa • Si vive e si lavora accanto ai propri cari • Attività: giardinaggio, sport, meditazione • Lavori rilevanti per il sistema • Relazioni familiari 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Cambiamento di atteggiamento verso la vita • Approfondimento dell'informatica (argomenti e interessi legati al proprio lavoro) • Riscoperta dei piaceri: buon cibo e buon vino con il partner 	
	Preparazione a un'altra pandemia	<ul style="list-style-type: none"> • I giusti meccanismi statali e gli esperti con le giuste conoscenze per affrontare la situazione • Acquisire esperienza nella gestione delle crisi • Cooperazione tra Stati • Le persone sono capaci di fare molte cose • Socializzare su zoom/meet • Medicalmente sì 	<ul style="list-style-type: none"> • Pazienza, adattabilità, cooperazione e organizzazione corretta • Le persone sono capaci di fare molte cose • Politicamente no: le persone si agitano e contestano le decisioni • In alcuni casi non ci sono state né regole coerenti né regole logiche • Regole incoerenti o conseguenti: (maschera fino al posto a sedere, negozi parzialmente chiusi secondo schemi illogici) • Coprifuoco: il virus è più attivo dopo le 22? • Di ondata in ondata diventa tutto più difficile • Il numero minimo di vaccinazioni per ottenere lo status di vaccinato viene variato spesso (prima 1, poi 2, poi 3, poi ipotesi...) • Non si è preparati né socialmente né politicamente

			<ul style="list-style-type: none"> • Diminuzione della fiducia nella scienza • Errori nella gestione delle crisi da parte del governo • Impreparazione • Difficoltà a rinunciare a uno stile di vita libero
	altro	<p>Suggerimenti per altri lockdown:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rimanere concentrati su sé stessi • prendersi cura della propria salute mentale • prendersi una pausa se necessario • i rallentamenti forzati possono essere positivi, imparare da essi e adottarli nella propria vita normale • comunicare apertamente 	

	Livello di impatto	Positivo	Negativo
Insegnante/professore - dipendente, donna	Impatto a livello personale	<ul style="list-style-type: none"> • tornare in contatto con sé stessi • apprezzare le piccole cose • nessun effetto reale sulla vita personale • tempo per attività piacevoli (lettura, cucina, tempo con le persone che si amano) • tempo per leggere su temi come vita, salute, alimentazione • tempo per imparare a suonare uno strumento • fare altre faccende (casa o giardino) 	<ul style="list-style-type: none"> • isolamento • distanza • influenza sulla personalità • vincoli • limitazioni spaziali, gli spostamenti erano vietati • chiusure • mancanza di tempo da trascorrere con i propri cari • il mondo cambia velocemente • minaccia • cambiamenti nella società • cambiamenti rapidi e improvvisi (negativi) nella

			<p>società e sviluppo di crisi</p> <ul style="list-style-type: none"> • spese impreviste, acquisto di nuovi dispositivi • difficoltà di gestione del tempo (famiglia, professione - equilibrio) • emozioni negative: paura, irrequietezza, ansia, panico • mobilità: • senso di esclusione con le chiusure locali (nello stesso paese) • le faccende di base e quotidiane erano limitate • Sensazione come di non potersi muovere durante la guerra o altri disastri • normalmente si va in avanti, ora si è dovuto andare "indietro" • contro lo stile di vita sociale "mediterraneo" • solitudine • nessun aiuto da parte degli altri (per le faccende domestiche, ecc.) • notti in bianco, fatica e stanchezza per organizzare la casa
	Impatto sul lavoro	<ul style="list-style-type: none"> • il modo di studiare è cambiato (apprendimento a distanza) • nessun uso dell'auto a causa del lavoro da casa • meno traffico (a motivo del lockdown) • smart working 	<ul style="list-style-type: none"> • il modo di studiare è cambiato (apprendimento a distanza) • apprendimento a distanza • difficile implementazione

	<ul style="list-style-type: none"> • uso del PC quale canale principale di insegnamento • insegnante: figura di riferimento • insegnante/alunno: relazione positiva • scuole aperte anche in situazioni di emergenza • continuare a lavorare (lavori rilevanti per il sistema) • possibilità di lavoro da casa • insegnamento online (fattibile e apprendibile, anche per i più anziani) • tutto può essere sostituito da alternative online • i risultati degli alunni non sono stati influenzati 	<p>dell'apprendimento a distanza</p> <ul style="list-style-type: none"> • impossibilità di sostituire le relazioni in presenza con l'apprendimento a distanza • stress provocato dall'apprendimento a distanza • rapporti diversi tra insegnante e alunni • precarietà/incertezza per lo sviluppo del progetto • isolamento (ognuno ha il proprio ufficio) • pause separate • solitudine • i colleghi si incontrano solo nei corridoi • i viaggi sono stati vietati • difficoltà di gestione del tempo (famiglia, professione - equilibrio) • socializzazione • comunicazione • insoddisfazione/difficoltà di connessione emotiva con gli alunni • comportamenti di evitamento (colleghi, meno progetti, più incontri online) • comunicazione meno efficiente con i genitori • stare seduti davanti a schermi neri • i corsi online hanno portato delle anomalie
--	---	---

			<ul style="list-style-type: none"> • alcune classi erano "non istruite" e carenti di conoscenze • mancanza di partecipazione perché non ci sono test di rendimento • gli studenti entravano nella classe virtuale ma facevano altre cose
	Impatto sulla famiglia	<ul style="list-style-type: none"> • i bambini e la famiglia hanno affrontato bene la situazione • i bambini hanno affrontato gli esami finali (più difficili durante la pandemia) • apprezzare le piccole cose • grati per la buona reazione del sistema / del governo • indennità di breve durata e aiuto finanziario • tutta la famiglia è a casa • concentrazione sulla famiglia e sulla salute • comprensione degli interessi dei bambini • bambini a casa, più tempo per parlare con loro • maggiore unità della famiglia 	<ul style="list-style-type: none"> • distanziamento fisico da amici e familiari • paura • distanziamento sociale • mancanza di tempo da trascorrere con i propri cari • esami finali "corona virus" per i bambini • assenza di contatto per lungo tempo con i familiari / genitori (anziani) • Più lavoro a casa perché tutta la famiglia è a casa • Molte persone a casa • I bambini si ritirano in sé stessi • I bambini sono depressi per la mancanza di libertà • Restrizioni alle visite se i famigliari non vivono nella vostra zona • Restrizioni locali • difficoltà di gestione del tempo (equilibrio tra famiglia e professione)

			<ul style="list-style-type: none"> • allontanamento emotivo dai propri cari • comportamenti di evitamento (amici, party...) • i propri figli sono isolati socialmente • doppia posizione: insegnante a scuola e a casa • nessun aiuto da parte degli altri (per le faccende domestiche, ecc.) • sostegno ai bambini con insegnamento a distanza • non poter disturbare i bambini durante le lezioni
	Lezioni apprese	<ul style="list-style-type: none"> • nuovo modo di insegnare (apprendimento a distanza) • cambio di atteggiamento nei confronti della vita in generale • apprezzare di più i viaggi • rivalutazione dell'apprendimento permanente • riappropriarsi della dimensione della solitudine • apprezzare la casa, i luoghi e la natura • lo stare a casa ha creato un legame tra i membri della famiglia • la globalità è straordinaria / si può viaggiare facilmente • apprezzare le piccole cose, i piccoli eventi • il contatto personale è importante 	<ul style="list-style-type: none"> • prima non davamo valore alle piccole cose, ora dobbiamo evitarle per il pericolo di diffondere il virus • all'improvviso tutto può essere eliminato / limitato

	<ul style="list-style-type: none"> • quasi tutto può essere fatto online • imparare a sopportare le cose che sembrano insopportabili • gratitudine per tutto ciò che abbiamo • gestire l'istruzione online • apprendimento a distanza e insegnamento uniti • valori importanti: famiglia, salute • non c'è bisogno di molte cose per essere felici • imparato a evitare stress e panico • importanza di un buon sistema immunitario • la salute è responsabilità di tutti • prendersi cura delle priorità: dare la precedenza alle cose più importanti • utilizzo delle competenze informatiche per l'apprendimento a distanza finalizzate all'insegnamento in presenza • diversi tipi di apprendimento: interattivo e attivo • uso delle T.I.C. e volontà di usarle: necessità dell'alfabetizzazione digitale • apprezzare ciò che un'altra generazione può offrire • non attenersi rigidamente alle etichette, abbiamo caratteri multidimensionali • 	
--	--	--

	<p>Fattori che hanno aiutato di più</p>	<ul style="list-style-type: none"> • T.C.I. • Flessibilità • Progettare la casa in modo che ognuno abbia il suo spazio mentre si lavora da casa / si svolgono attività sostitutive, se un ufficio a casa non è disponibile • “momenti di silenzio” • supporto dei colleghi • risoluzione di problemi tecnici, domande • nuovi canali virtuali per favorire le relazioni • vivere sul territorio/non in centro • giardino/casa • attività all'aperto (passeggiate, uscite di casa) • esplorare l'ambiente • apprezzare le piccole cose • barlume di speranza • tutti sono stati colpiti nella stessa misura • siamo riusciti a fare del nostro meglio • è finito più velocemente di quanto pensassimo • rimanere con i piedi per terra • vedere o cercare di trovare aspetti e lati positivi delle cose/della vita • imparare a sopportare le cose che sembrano insopportabili • imparare a utilizzare meglio l'IT e le fonti internet • prospettiva ottimistica sulla vita • forza dai bambini 	<ul style="list-style-type: none"> • le cose che facevamo all'inizio della pandemia non vengono più fatte nella stessa misura
--	--	--	--

	<p>Preparazione a un'altra pandemia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • il settore dell'istruzione era pronto fin dal primo lockdown • Felici di vivere in un Paese che ha affrontato bene la situazione (reazione istantanea, raccolta di fondi, ha trovato un vaccino, ha fornito aiuti, sensazione di sicurezza) • buon sistema • aiuto finanziario e indennità per breve tempo per chi ne ha bisogno • I tedeschi non hanno subito tagli estremi come gli altri paesi • Tutti sono stati colpiti nella stessa misura • Siamo riusciti a fare del nostro meglio • Tutto è finito più velocemente di quanto pensassimo • Barlume di speranza • Gran parte della società si è vaccinata (protezione) • Migliori conoscenze informatiche • Gran parte dei bambini sono vaccinati • Tutto è migliorato e siete riusciti a farcela • Abbiamo affrontato la situazione abbastanza bene • Le persone provenienti da aree geografiche in crisi sono più preparate 	<ul style="list-style-type: none"> • abbiamo bisogno di supporto psicologico • a livello personale: non sappiamo come potrebbe essere / a cosa potrebbe assomigliare una possibile prossima pandemia • ansia, paura • mancanza di futuro • incertezza • all'improvviso tutto può essere eliminato / limitato • le persone hanno perso il lavoro senza essere compensate con indennità di breve durata • possibili debiti per la prossima generazione • la gente dice che molte cose sono andate storte • probabilmente sono stati commessi degli errori • coloro che hanno figli piccoli e che lavorano a tempo ridotto sono stati probabilmente più sfortunati • Molte cose devono essere migliorate • Le persone continuano a lamentarsi invece di cercare di cambiare il loro modo di vivere o di pensare • Attenzione posta sulle cose negative e sui limiti invece che sulle possibilità
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> • Nessun sentimento di unità • Cattiva rete internet del paese • Vi erano studenti con meno accesso di altri alla tecnologia • Media: bombardati da informazioni e notizie (giusto o sbagliato?) • Analfabetismo digitale • Nessuna flessibilità nel reagire a disastri/crisi • Le persone provenienti da aree geografiche in crisi sono più preparate
		<p>Suggerimenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coraggio • Pensare positivamente • Trarre il meglio dalla situazione 	<ul style="list-style-type: none"> • Non possiamo vivere in modo così disinibito come prima della pandemia • Dipendenza da altri Paesi • La produzione della AUDI è stata interrotta perché i fornitori non erano in grado di effettuare le forniture necessarie, e non è ancora ripartita.
	Altro		<ul style="list-style-type: none"> • Comportamenti di evitamento degli amici (vacanze, feste, ...) • normalmente si va in avanti, ora si è dovuto andare "indietro"

	Livello di impatto	Positivo	Negativo
Insegnante/professore - dipendente, uomo	Impatto a livello personale	<ul style="list-style-type: none"> • riscoprire attività piacevoli (lettura, aria aperta) • amicizie buone a fronte di quelle cattive • relazioni intense anche a distanza • riflettere su quanto tempo si spreca in cose superflue • meditare • ruolo importante in quanto insegnante 	<ul style="list-style-type: none"> • solitudine • influenza sulla personalità • vincoli • limiti spaziali • chiusure • distanziamento fisico • riduzione della libertà • amicizie buone a fronte di quelle cattive • riduzione del contatto sociale • la vita in casa ha dato sui nervi • è comprensibile che altre persone abbiano problemi psicologici in caso di lockdown prolungato • quanto si dipenda dalla digitalizzazione e quanto siamo indietro in Germania con la digitalizzazione • limitazioni di viaggio
	Impatto sul lavoro	<ul style="list-style-type: none"> • implementazione di nuove tecnologie insieme agli studenti • spinta alla motivazione e all'innovazione • passare alle lezioni online • le lezioni virtuali sono motivanti per gli studenti • intensificazione della comunicazione con alunni, genitori e altri insegnanti • il computer è un must 	<ul style="list-style-type: none"> • Dipendenza da internet • Ulteriori adattamenti per la proiezione delle lezioni • Maggiore pressione da parte di genitori, colleghi e alunni • Maggiore pressione per l'amministratore della piattaforma online della scuola • Insegnamento online: una sfida

		<ul style="list-style-type: none"> • i colleghi aiutano nel processo di digitalizzazione • la digitalizzazione non è del tutto volontaria • nuove tecnologie • offerta di corsi online • insegnante quale figura di supporto • sostenere gli studenti aiuta la propria condizione psicologica • enorme impatto sulla vita personale (la vita privata e quella professionale si confondono) 	<ul style="list-style-type: none"> • Problemi iniziali per l'insegnamento online • Digitalizzazione contro la volontà • Limitazioni di viaggio • Insegnante quale figura di supporto • Carico di lavoro extra • Cambiare il modo di lavorare
	Impatto sulla famiglia	<ul style="list-style-type: none"> • Più interazioni con le persone che amiamo • amicizie buone a fronte di quelle cattive • single (nessuna preoccupazione) • spazio sufficiente in appartamento • effetti positivi del lasciare la zona di comfort (presenza attiva) • importanza della famiglia 	<ul style="list-style-type: none"> • amicizie buone a fronte di quelle cattive • riduzione dei contatti sociali (famiglia e amici) • la vita quotidiana è stata influenzata / cambiata (doppia posizione) • cura dei propri bambini
	Lezioni apprese	<ul style="list-style-type: none"> • Familiarizzare con le piattaforme e le applicazioni online • Dare priorità alle cose nella vita • Rendersi conto dell'importanza dell'uso della tecnologia • Il lavoro può essere svolto ovunque (uso della tecnologia) • L'importanza di stare insieme e di aiutarsi a vicenda • Il computer è un must • amicizie buone a fronte di quelle cattive 	<ul style="list-style-type: none"> • amicizie buone a fronte di quelle cattive

		<ul style="list-style-type: none"> • fiducia verso gli amici e i conoscenti • il contatto sociale è importante per superare una crisi • dare valore alla vita e a tutti i suoi aspetti • trascorrere il tempo con le persone più importanti • essere sensibili e disponibili • allenare l'ottimismo • nuove tecnologie 	
	Fattori che hanno aiutato di più	<ul style="list-style-type: none"> • Allerta costante • Indossare le maschere • Vaccinarsi • Evitare le grandi folle • Adottare precauzioni elementari • Fiducia verso gli amici e i conoscenti • Contatto stretto con gli amici • Cene/riunioni regolari • Fare cose insieme (cucinare) • Telefonate o passeggiate insieme • Mantenersi in forma (sport) • Allenare il pensiero positivo (meditazione) • Ascoltare buona musica in compagnia • Sostenere gli studenti • comunicazione 	
	Preparazione a un'altra pandemia	<ul style="list-style-type: none"> • Ne sappiamo di più • Il contatto sociale è importante • Dobbiamo ripensare e cambiare il nostro modo di vivere • Adattabilità alle nuove situazioni • Molte risorse per essere in grado di affrontare la situazione 	<ul style="list-style-type: none"> • Non si può mai essere completamente preparati per un'altra pandemia • Molte idee irrazionali • Manifestazioni contro le cospirazioni

		<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppo delle infrastrutture • Sviluppo dell'esperienza 	<ul style="list-style-type: none"> • Molta irrazionalità e incredulità all'interno della società illuminata • Un virus del genere può ripresentarsi • Le misure precauzionali statali e private sono tutt'altro che sufficienti • Non è possibile prepararsi completamente ad una situazione del genere • Dubbi • Incertezza • Mancanza di risposte per far fronte a ulteriori emergenze
	Suggerimenti	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare una cerchia di amici stretti • Meglio pochi amici che innumerevoli (falsi) conoscenti • In caso di crisi si può contare solo su pochi buoni amici • Fiducia 	

	Livello di impatto	Positivo	Negativo
Genitori (donna)	Impatto a livello personale	<ul style="list-style-type: none"> • Riduzione dei ritmi (stop ai ritmi veloci ed esigenti) • Hobby: ricette tutto il giorno e cucina • Fare cose che avevi dimenticato (leggere libri, film, serie TV) • Il passare del tempo con i bambini mi ha aiutato a smettere di fumare • Tendenza a fare acquisti online 	<ul style="list-style-type: none"> • Delle persone hanno perso il lavoro • Gli anziani hanno problemi psicologici • Ansia permanente (pericolo sconosciuto) • Stanchezza mentale • Tristezza • panico • Aumento di peso

		<ul style="list-style-type: none"> • Concentrarsi su attività divertenti (giochi) con i bambini 	<ul style="list-style-type: none"> • Pressione per rimanere di buon umore (mutaforma) • Tendenza a fare acquisti online (perdita di denaro) • Divisione degli amici in due campi • Non si può andare a fare shopping • Mancanza di interazioni con altre persone (=frustrazione) • Mancanza di mobilità • Mancanza di attività all'aperto • Ripetitività • Scarsa percezione del tempo • Costante sanificazione/disinfezione • Necessità di visite mediche approfondite • Partecipazione ad attività solo in condizioni di sicurezza • Impossibilità di pianificazione / progettazione
	<p>Impatto sul lavoro</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rotazione in ufficio • L'ufficio come rifugio dalla pandemia (per avere la "normalità") • Più calmo sul lavoro • Innovazione dei metodi di insegnamento • Risorse online gratuite per l'insegnamento • Insegnamento / apprendimento a distanza 	<ul style="list-style-type: none"> • Interruzione del lavoro • Lavoro a ritmo più sostenuto • Restrizioni sul lavoro (lavoro da casa perpetuo, o a rotazione) • In alcuni lavori non è necessario lavorare a tempo pieno • Avvocati colpiti al 100%

		<ul style="list-style-type: none"> • Sostegno a distanza dei bambini 	
	Impatto sulla famiglia	<ul style="list-style-type: none"> • La più grande risorsa • Utile per affrontare la situazione • Il passare del tempo con i bambini mi ha aiutato a smettere di fumare • Vita di famiglia • Maggiore intimità con partner /moglie / marito / figli • Sostegno del partner nella vita quotidiana • Aiutare i figli a risolvere i problemi che si presentano stando sempre insieme a casa • Improvvisamente casalinga a tempo pieno quando si perde il lavoro • Più tempo di qualità • Lo home schooling è meno stressante per i bambini • Fare colazione insieme • I bambini non sentono gli effetti • Concentrarsi su attività divertenti (con i bambini) • Soluzioni a breve termine • Fare attività insieme 	<ul style="list-style-type: none"> • Paura • Preoccupazione • Lezioni online dei bambini • I bambini non hanno potuto seguire l'apprendimento a distanza • I bambini hanno perso i contatti sociali • Difficile per i bambini tornare alla vita normale • Nessuna vita sociale, solo vita familiare • Coppie e famiglie separate / divorziate • I bambini non hanno compreso appieno la situazione (irritazione / frustrazione) • I bambini avevano molta energia che non sapevano come incanalare e che proiettavano verso i genitori • I bambini hanno perso esperienze (sociali) importanti (prima elementare e socializzazione) • I bambini più piccoli hanno avuto difficoltà a seguire l'insegnamento a distanza • Noia • Eccesso di energia • Mancanza di attività sostitutive • Mancanza di attività all'aperto

			<ul style="list-style-type: none"> • Nervosismo nelle relazioni familiari • Paura del virus • Sospensione dei bambini dalle attività di gruppo • Nessun ospite a casa • Drammi familiari • Bambini chiusi in casa
	Lezioni apprese	<ul style="list-style-type: none"> • Valore delle piccole attività quotidiane • I beni materiali non valgono il rischio di perdere vite umane • La famiglia è il bene più grande • Godere ogni momento • Tutto può cambiare da un giorno all'altro • Il tempo deve essere dedicato alla famiglia e ai propri cari • Uscire di casa regolarmente • Rimanere in contatto con gli amici • Concentrarsi su attività divertenti (giochi) con i familiari • Importanza della salute • Autoanalisi • Conoscenza di sé • Routine condivise • Migliore equilibrio tra lavoro e tempo libero 	
	Fattori che hanno aiutato di più	<ul style="list-style-type: none"> • Nell'ambito dell'assistenza sociale: il comune ha dovuto sviluppare meccanismi di assistenza sia materiale che psicologica. • Rimanere attivi al lavoro • Sviluppare nuove abitudini (andare all'aria aperta) • Piacere di fare le cose 	<ul style="list-style-type: none"> • Nell'ambito dell'assistenza sociale: il comune ha dovuto sviluppare meccanismi di assistenza sia materiale che psicologica.

		<ul style="list-style-type: none"> • Sostegno alla famiglia • Strumenti per poter lavorare da casa • Prendersi cura l'uno dell'altro • Leggere libri che prima non avevo tempo di leggere • Supporto ai bambini • Sostegno ai bambini • Lavoro • I buoni amici possono far dimenticare la pandemia e aiutare il proprio stato mentale • Fare attività insieme • L'importanza della routine quotidiana • Vestirsi e truccarsi per sentirsi meglio • Valorizzazione del tempo condiviso con i membri della famiglia • Insegnanti e genitori come modello di comportamento • Competenze / strumenti tecnologici per affrontare le emergenze 	
	<p>Preparazione a un'altra pandemia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Preparati emotivamente e psicologicamente • Sperimentare come proteggersi • Nessuno lo sa • Accettazione • In famiglia si sopravvive a ogni crisi • Abbastanza spazio / elementi di distrazione • ottimismo 	<ul style="list-style-type: none"> • Disastroso dal punto di vista finanziario • Non c'è modo per le famiglie di affrontare un altro lockdown senza l'aiuto dello Stato • I virus sono diversi • Problemi informatici nelle famiglie • Prima nessuna esperienza • Dipende dalla pandemia • Società divisa in due campi • Società divisa in tre campi (chi non è pro

			<p>o contro è fuori dagli schemi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La coesione della società è diminuita (egoismo ed egocentrismo) • Assenza di coesione • Paura del futuro • Le notizie incentrate sui drammi diffondono il panico
--	--	--	---

	Livello di impatto	Positivo	Negativo
Genitori (uomo)	Impatto a livello personale	<ul style="list-style-type: none"> • Riflessione sui valori della vita • Riscoprire le piccole cose di ogni giorno • Giocare con i bambini • Ambiente sociale vicino 	<ul style="list-style-type: none"> • fuori dalla zona di comfort • limitazione della possibilità di viaggiare • riduzione della libertà • fragilità fisica e psicologica amplificata dalla situazione di emergenza sanitaria • paura di uscire di casa • trascorrere troppo tempo davanti al computer • preoccupazioni per possibili infezioni • ansia dovuta alle notizie quotidiane • incertezza sul futuro • coprifuoco • i vicini: amici o nemici? • restrizioni se uno dei due partner non è vaccinato • doversi accontentare rispetto a troppe cose

			<ul style="list-style-type: none"> • mancanza di denaro o impossibilità di continuare a lavorare a causa di restrizioni • restrizioni negli spostamenti •
	Impatto sul lavoro	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere meglio il lavoro professionale • Ottimizzazione del tempo di lavoro 	<ul style="list-style-type: none"> • Trascorrere troppo tempo davanti al computer • Nessun viaggio di lavoro • I team sono stati separati per poter lavorare individualmente sui progetti • Comunicazione più difficile (nessuna discussione sul passaggio di turno) • Si è cercato di comunicare con le T.I.C., ma è stato complicato dal punto di vista educativo e didattico. • decadimento nel comportamento degli studenti • è stato trascurato il livello delle relazioni educative e sociali
	Impatto sulla famiglia	<ul style="list-style-type: none"> • Uscire dalla zona di comfort porta risultati positivi (espressi soprattutto da una presenza attiva) • Stare più tempo insieme, buone relazioni • All'inizio i bambini erano felici di stare a casa • Giocare con i bambini • Cercare di adattarsi alla realtà conosciuta, è andato bene 	<ul style="list-style-type: none"> • Preoccupazione per le ripercussioni sulla psicologia del bambino che vive una situazione di paura • Autoconfinamento a casa • Evitamento • Necessità di una sanitizzazione continua

		<ul style="list-style-type: none"> • Più tempo con i bambini 	<ul style="list-style-type: none"> • Mancanza di attività sociali • Restrizioni se il partner non è vaccinato • La famiglia è "separata" • I bambini non erano contenti di recuperare le lezioni a casa • I genitori assumono il ruolo di insegnanti • L'insegnamento a casa è difficile per i bambini piccoli • Sostegno finanziario del governo troppo piccolo
	Lezioni apprese	<ul style="list-style-type: none"> • Dare valore a tutto ciò che è legato alla vita • Trascorrere più tempo con le persone che contano davvero nella vita • Un adattamento rapido e adeguato e l'ottimismo possono aiutare a far fronte alla situazione • Trascorrere più tempo con i membri della famiglia • Essere più sensibili con le persone, aiutarle a ritrovare la fiducia in sé stesse • Imparare a godere della bellezza nella vita quotidiana • Dedicarsi al proprio benessere Apprezzare ogni giorno • Mantenere le distanze • Proteggersi • Definizione di "amicizia" • La comunicazione con la famiglia e gli amici è utile 	<ul style="list-style-type: none"> • Inconvenienti legati all'acquisto di beni di prima necessità • La società si divide in due campi: "seguaci" o "simpatizzanti dei movimenti sociali", che non riflettono su sé stessi • Non dare nulla per scontato (salute, relazioni, amicizie, incontri con i parenti) • Restrizioni negli spostamenti

	<p>Fattori che hanno aiutato di più</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Noi siamo responsabili • Mantenersi in forma (esercizi fisici) • Mangiare cibo sano • Allenare il pensiero positivo praticando la meditazione spirituale • Ascoltare buona musica insieme al partner • Valorizzare la famiglia • Leggere e studiare come "ambienti" in cui rifugiarsi: trovare sollievo • Rispettare il lavoro dello Stato • Non siamo soli in questa situazione • Disponibilità di informazioni e intrattenimento in TV e su Internet • Comunicazione • Far incontrare i bambini • mantenere i contatti sociali • lasciare la propria casa • organizzazione • aiuto e sostegno • seguire i consigli di medici e scienziati • non farsi prendere dal panico per essere in grado di consigliare correttamente gli altri • non credere a tutto ciò che viene scritto o mostrato online 	<ul style="list-style-type: none"> • Critica della risposta politica e sanitaria all'emergenza pandemica a livello mediatico • Situazione drammatica. Dolore e sofferenza
	<p>Preparazione a un'altra pandemia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adattabilità alle nuove situazioni • Rafforzamento della percezione di sé • Abbiamo imparato da questa situazione • Abbiamo imparato a mantenere le distanze, a 	<ul style="list-style-type: none"> • Non del tutto preparati • Esperienza psicologicamente difficile • Le persone non cambiano

		<p>usare le maschere, l'igiene...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Molte persone sono pronte per un altro lockdown • I medici ci lavorano 	<ul style="list-style-type: none"> • Ci sono persone che non rispettano le regole • Due opinioni e misure molto diverse senza la prospettiva di una soluzione • Le ferite psicologiche devono guarire • Divorzi • Femminicidi • Poche unità di terapia intensiva • Come trattare con il personale medico e paramedico • settore dei servizi sociali scadente (assenza di assistenti sociali, psicologi, linee di comunicazione) • l'educazione non fa riferimento a questi aspetti citati • il governo dovrebbe fornire aiuto psicologico e finanziario
--	--	---	---

	Livello di impatto	Positivo	Negativo
Nonni - donna	Impatto a livello personale	<ul style="list-style-type: none"> • apprezzare cose che prima non si apprezzavano • risparmiare denaro • nessun effetto diretto • essere fiduciosi • non rinunciare a sogni e desideri • avere già esperienza di situazioni simili • aiutare le persone che hanno bisogno di aiuto 	<ul style="list-style-type: none"> • Restrizioni nei contatti: nessun vicino, amico o parente ha potuto farvi visita • Sensazione di solitudine • Fare spese è stato difficile • Privazione della libertà • Nessun contatto con i propri cari

		<ul style="list-style-type: none"> distrarsi (compiti) / tenersi occupati 	<ul style="list-style-type: none"> Ansia Brutta sorpresa Nessuna mobilità, nessun viaggio Isolamento Silenzio Sensazione che il tempo si sia fermato o che sia al rallentatore Carenza di dispositivi medici di protezione senso di impotenza
	Impatto sul lavoro	<ul style="list-style-type: none"> Nessun impatto (pensionato) Insegnamento online Continuare a lavorare Lavori sostitutivi (ad esempio, cucitura di maschere) Continuazione del pagamento del salario 	<ul style="list-style-type: none"> Dipendente senza lavoro a causa delle regole sul corona virus (nessun contatto con i bambini) Deficit del tempo di lavoro Stress Sanitizzazione continua Maggiore responsabilità Maggiore carico di lavoro
	Impatto sulla famiglia	<ul style="list-style-type: none"> Figli adulti con famiglia propria Nessun effetto diretto (famiglia, amici) Crescere insieme Sempre occupati a svolgere attività insieme Trascorrere più tempo insieme Uscire spesso Trascorrere più tempo all'aperto / nella natura Atteggiamento di protezione verso l'individuo e gli altri Prossimità Vivere nel presente supporto 	<ul style="list-style-type: none"> Attenzione al contatto con i nipoti Contatto limitato o quasi nullo con i nipoti Vaccinazione per ridurre il rischio Cautela e stress in famiglia Nessun contatto con i propri cari Non si vedevano spesso parenti e amici Si sentiva la mancanza dell'energia

			<p>trasmessa da familiari e amici</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rischio di trasmissione del virus • Distanziamento fisico
	Lezioni apprese	<ul style="list-style-type: none"> • Prendersi cura della salute e ascoltare le istruzioni di specialisti, medici e governo. • Apprezzare le cose date per scontate • Sappiamo come proteggerci • Adattamento ai nuovi dati • Seguire i consigli degli esperti • Fiducia in se stessi • Concentrarsi sulle cose importanti • Il consumo non è tutto • Rimanere digitalmente in forma • Importanza della comunità locale • Importanza delle T.I.C. 	<ul style="list-style-type: none"> • Meglio non ripetere l'esperienza • Non possiamo dare nulla per scontato • Tutto può cambiare all'improvviso
	Fattori che hanno aiutato di più	<ul style="list-style-type: none"> • Ho imparato a comportarmi in modo che la situazione non peggiorasse • Sostegno alla famiglia • Aggiornamenti informativi da parte di esperti • Il mio testamento • Comunicazione (con i nipoti) • Collaborazione con il marito • Accettare l'aiuto • Aprirsi agli altri • Fede e speranza che il virus scompaia • Collezionare teiere e caffettiere di porcellana 	<ul style="list-style-type: none"> • persa la capacità di guardare con fiducia al futuro • Dolori e tragedie • Virus ancora in circolazione • Mancanza di responsabilità di alcuni cittadini nei confronti di norme e regole imposte • Traumatico (camion con bare)

		<ul style="list-style-type: none"> • Sport/attività fisiche: 30 minuti di routine mattutina • Prospettiva di superamento della situazione • Valore collettivo • Positività • Valore collettivo • Ottimismo • La formazione può aiutare a superare queste situazioni 	
	<p>Preparazione a un'altra pandemia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Siamo preparati al 50% • Dobbiamo controllare la nostra salute (ad es. persone con problemi di salute) • Sappiamo cosa è il corona virus • Vaccini / medicine a sufficienza • Mostrare solidarietà • Proteggere la società e se stessi • Modi alternativi per rimanere in contatto • Creatività • Ascoltare i medici • Le competenze sviluppate saranno utili in futuro • Mettere i cittadini in condizione di comprendere l'importanza delle norme • Importanza delle T.I.C. adeguate • Un altro tipo di lockdown • Maggiore consapevolezza dell'importanza di usare le precauzioni 	<ul style="list-style-type: none"> • Non sottovalutare il rischio delle pandemie • Non siamo preparati • L'energia viene incanalata nell'autocura mentale per superare i traumi da soli

Livello di impatto		Positivo	Negativo
Anziani, uomo	Impatto a livello personale	<ul style="list-style-type: none"> • Casa propria con giardino • Sensazione di fare qualcosa di utile • Mantenere la calma e comprendere la situazione • Approccio spensierato e rilassato alle scelte di vita • Pochi ostacoli • Vivere le relazioni con maggiore umanità 	<ul style="list-style-type: none"> • Riduzione dei contatti (anche telefonici) • Difficoltà a risolvere i problemi con le altre persone • Preoccupazioni e incredulità • Isolamento percepito e mancanza di interazione fisica • Esperienze traumatiche dovute alla visibilità diretta degli effetti della covid-19 • Isolamento dovuto all'egoismo • Paura del contatto fisico • Paura della vicinanza con figli e nipoti • Cambiamento del concetto di "famiglia" • Disintegrazione di tutte le società • Riassetto mondiale
	Impatto sul lavoro	<ul style="list-style-type: none"> • Insegnamento a distanza 	<ul style="list-style-type: none"> • Ristrutturazioni: Rinvio dei lavori per mancanza di materiali (i negozi erano parzialmente chiusi) • Difficoltà a risolvere i problemi con le altre persone • Assenza di tutoraggio • Riluttanza degli intellettuali a utilizzare le moderne tecnologie

	Impatto sulla famiglia	<ul style="list-style-type: none"> • Scorte maggiori (per sicurezza) • Contatto con i fratelli e le sorelle • Aumento del numero delle telefonate • Rimanere in casa con il partner 	<ul style="list-style-type: none"> • Distanza fisica (famiglia, amici, altri, scusa: "divieto di stretta di mano") • Gli eventi di incontro regolari sono stati cancellati (troppo rischiosi) • No visite • Interruzione parziale o riduzione dei contatti • Le telefonate non compensano gli incontri
	Lezioni apprese	<ul style="list-style-type: none"> • Il tempo passa più velocemente di quanto si pensi (utile se il pensionato è a casa) • La sicurezza economica è molto importante • L'insegnamento online è possibile • Necessità di cominciare a credere nell'esistenza del virus • Tutto può cambiare e bisogna accettarlo • Diverso approccio alla vita: maggiore leggerezza •Cogliere le opportunità, non rimandarle • Vivere i propri interessi • Viaggiare • Non affollarsi senza motivo • Ascoltare gli esperti 	<ul style="list-style-type: none"> • Rifiutare l'insegnamento online prima • Gli strumenti spesso non sono così utili • Il successo dell'insegnamento online dipende dal gruppo • Pericolo imminente • Superare le conseguenze dell'isolamento fisico, mentale e morale
	Fattori che hanno aiutato di più	<ul style="list-style-type: none"> • Uscire all'aperto (passeggiate, ad esempio) • Grandi scorte • Casa grande, giardino • Sicurezza finanziaria (pensionato) • Possibilità di "oziare" senza conseguenze 	<ul style="list-style-type: none"> • Uscire diventa un evento raro • Dipendenza dai media • Paura di essere tagliati fuori dalle informazioni in caso di problemi come

		<ul style="list-style-type: none"> • Accesso a TV, notizie, Internet • Lettura, visione di film, spettacoli teatrali in TV • Maschera • Stare in casa • Non dover lavorare • Organizzare eventi (virtuali) di "eventi sicuri" • Meditazione • Fortuna nella guarigione 	<p>l'interruzione della corrente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esperienza diretta con la COVID • Solitudine amplificata dal vivere da soli • Distanziamento fisico (famiglia, amici, altri) • Isolamento • Isolamento imposto da procedure sanitarie (risultati dei tamponi) • La malattia è grave: molte persone sono morte
	Preparazione a un'altra pandemia	<ul style="list-style-type: none"> • Affrontare le cose con calma e non con isterismo • Le generazioni hanno imparato ad adattarsi, possiamo farcela meglio • Le persone imparano dalle cose che vivono • Tutti devono restare uniti 	<ul style="list-style-type: none"> • I negazionisti dei fatti e i teorici della cospirazione sono molto più diffusi • "scienziati sbagliati" • Le cose imparate dalla crisi saranno presto dimenticate • Ripartire da zero • Non impariamo dai nostri errori • Incertezze sul corona virus • L'accettazione della gente ha dei limiti • Le pandemie non sono tutte uguali, non si è mai preparati • Paura di vivere di nuovo la malattia
	altro		<ul style="list-style-type: none"> • Nelle case di riposo il tempo passa lentamente • Le visite nelle case di riposo sono state vietate

			<ul style="list-style-type: none"> • I giornalisti giudicano con severità • Gli insegnanti sono il capro espiatorio di adattamenti educativi falliti
--	--	--	--

	Livello di impatto	Positivo	Negativo
Studente donna	Impatto a livello personale	<ul style="list-style-type: none"> • Più pazienza • Adattabilità ai cambiamenti • Fare pause nel lavoro e ridurre lo stress • Sviluppo personale • Senso di realizzazione 	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità limitata verso altri paesi • Nessuna motivazione ad uscire • Paura di contrarre il virus ovunque • Periodo difficile per le persone che vogliono realizzare i propri sogni • Crolli emotivi • Inabilità a mantenere i contatti sociali • Assenza di eventi sociali / club (sportivi) / allenamenti • Intensa stanchezza fisica, sentimenti negativi e depressione • Troppi pochi stimoli per sentirsi parte della vita quotidiana
	Impatto sul lavoro	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenimento delle sessioni in presenza • Le lezioni online hanno funzionato bene • Gli insegnanti si sono impegnati a fondo • Fare pause nel lavoro e ridurre lo stress • Ringraziare gli insegnanti per il loro lavoro 	<ul style="list-style-type: none"> • Le università erano chiuse • La mobilità per motivi di studio era limitata • Non è stato possibile completare i tirocini • Le lauree/esami hanno dovuto essere posticipati • Lezioni online (difficile concentrarsi, psicologicamente difficili)

			<ul style="list-style-type: none"> • Molte ore davanti al computer • Nessuna motivazione, nessuna energia • Mancanza di immaginazione e creatività • La casa distrae • Nessuna comunicazione con gli altri studenti • Sensazione di non studiare affatto
	Impatto sulla famiglia	<ul style="list-style-type: none"> • Nessun effetto drastico oltre alle normali restrizioni • Le amicizie sono sopravvissute • Aiuto e sostegno • Legami familiari più forti • La tecnologia ci ha riuniti • Mai sentiti così vicini alla famiglia/agli amici 	<ul style="list-style-type: none"> • Nessun contatto diretto con i nonni
	Lezioni apprese	<ul style="list-style-type: none"> • I contatti sociali sono importanti • Mantenere i contatti • Distrarsi • Ottimismo • Incontrare le persone (in modo alternativo se necessario) • Non si può pianificare tutto • Seguire le norme e i consigli sanitari • Affidarsi agli esperti • Ricercare la verità • Non dare nulla per scontato • Gli esseri umani sono esseri molto adattabili • Dare priorità ai propri obiettivi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutto può cambiare ogni volta • La pandemia arriva senza preavviso • Fragilità e vulnerabilità di tutto • sottovalutazione delle interazioni sociali

		<ul style="list-style-type: none"> • Non perdere la speranza • Non sprecare il tempo • Cambiare modo di pensare se necessario 	
	Fattori che hanno aiutato di più	<ul style="list-style-type: none"> • Ambiente sociale • Sport come elemento equilibrante • Vivere in una casa dello studente (contatto sociale) • Attività per mantenere l'equilibrio • Relazione con il partner (equilibrio psicologico) • (vicinanza alla) famiglia • Risultati importanti in campo medico • Lavoro • Distanziamento sociale e igiene • Distrazioni (lettura, disegno) 	<ul style="list-style-type: none"> • L'isolamento non è salutare • Malumore provocato dai media
	Preparazione a un'altra pandemia	<ul style="list-style-type: none"> • Alta protezione grazie al vaccino • Tutto può essere fatto online • Gli insegnanti / professori hanno acquisito esperienza • Sappiamo cosa aspettarci • Nuove infrastrutture negli ospedali • Nuove leggi 	<ul style="list-style-type: none"> • La scienza e la società non sono pronte • Le situazioni possono cambiare all'istante • Non isolarsi • Psicologicamente impreparati • Ancora in fase di risoluzione degli effetti che i primi lockdown hanno provocato • Non possiamo combattere una pandemia • Vulnerabilità sia degli studenti che degli insegnanti

		<ul style="list-style-type: none"> • Non siamo pronti a vivere un'altra pandemia
--	--	---

	Livello di impatto	Positivo	Negativo
Studente, uomo	Impatto a livello personale	<ul style="list-style-type: none"> • Seguire le misure di protezione personale • Modi alternativi per rimanere in contatto • Approfondimento delle amicizie • Modi alternativi per rimanere in contatto • Nessuna distrazione da parte delle tentazioni (ad esempio, uscire) 	<ul style="list-style-type: none"> • Piccoli cambiamenti nella vita quotidiana • Limitazione delle uscite e dei contatti sociali • Solitudine • Improduttività per mancanza di stimoli • La propria casa è un elemento di distrazione • Interazione sociale limitata • Gli hobby non possono essere seguiti • Troppo tempo davanti al computer • Mancanza di un programma quotidiano •
	Impatto sul lavoro	<ul style="list-style-type: none"> • Insegnamento faccia a faccia (rispettando le misure di protezione) • Discussione su argomenti correlati alla COVID • Assenza di traffico nel tragitto verso il lavoro (part-time) • Più tempo per studiare 	<ul style="list-style-type: none"> • Le scuole sono rimaste chiuse per molto tempo • Istruzione a distanza con gli studenti • non poter frequentare fisicamente le lezioni • L'informazione e la candidatura a nuovi lavori è più difficile • Gli studi non sono soddisfacenti • L'appiattimento dei voti non è motivante. • Le aspettative sugli studi online spesso non vengono soddisfatte • Nessun contatto o legame con gli studenti • Troppo tempo davanti al computer • Carezza di eventi, soprattutto quelli del primo semestre

			<ul style="list-style-type: none"> • Monotonia • Minore produttività (distrazioni a casa)
	Impatto sulla famiglia	<ul style="list-style-type: none"> • Supporto dal partner • Vivere nella casa della famiglia • La tua ragazza è accanto a te • Approfondimento delle amicizie • Mantenimento dei contatti tramite app sociali • Più tempo per/con la famiglia e gli amici 	<ul style="list-style-type: none"> • Contatti limitati con i genitori • Attività solo all'interno della casa • Anche quando si esce si preferisce essere solo noi due • Incontri possibili solo in coppia • passare troppo tempo con il partner (bisogno di tempo da soli) • separazioni e divorzi • troppo tempo passato solo con la famiglia potrebbe provocare problemi/discussioni
	Lezioni apprese	<ul style="list-style-type: none"> • La salute è la cosa più preziosa e deve essere protetta con tutti i mezzi • L'igiene e le misure attuate ci proteggono • Mantenere i contatti, alternative per le lezioni online • Modi alternativi per rimanere in contatto • Essere chi si è, fare ciò che piace • Avere la forza di perseverare nei momenti difficili • Scambiare idee con gli amici • Non perdere la speranza • Non smettere di fare le cose che si fanno di solito • Comunicare apertamente 	<ul style="list-style-type: none"> • Non trascurare gli amici • Non lasciare che i contatti si interrompano anche se è difficile • separare spazio privato e spazio di lavoro (mancanza di capacità di disconnessione) • non fidarsi delle fake news • impreparazione medica

		<ul style="list-style-type: none"> • Non dare nulla per scontato • Filtrare le informazioni • Dare più valore al tempo trascorso con gli amici più stretti, il partner e la famiglia • Importanza delle T.I.C. 	
	Fattori che hanno aiutato di più	<ul style="list-style-type: none"> • Supporto psicologico da parte del partner • Formazione continua in competenze digitali • Sport • Continuare con le stesse abitudini • Amici (anche se è difficile) • Equilibrio e separazione tra vita privata e lavorativa • Comunicare apertamente • Guardare film e documentari • I videogiochi favoriscono il contatto tra amici • Videochiamate • Uso delle T.I.C. 	<ul style="list-style-type: none"> • Non trascurare i contatti sociali
	Preparazione a un'altra pandemia	<ul style="list-style-type: none"> • Il mondo dell'istruzione è pronto • I programmi del mondo dell'istruzione sono organizzati • Le attrezzature tecnologiche possono essere distribuite • Mantenere le proprie abitudini 	<ul style="list-style-type: none"> • Necessità di ulteriori provvedimenti: assunzione di personale sanitario • Installazione di più unità IC nelle scuole • A livello personale non siamo preparati • Basso tasso di vaccinazioni • Complottisti e paranoia

		<ul style="list-style-type: none"> • Comunicare apertamente 	<ul style="list-style-type: none"> • Non siamo in grado di affrontare mentalmente un altro lockdown
--	--	--	--

	Livello di impatto	Positivo	Negativo
Alunno, donna	Impatto a livello personale	<ul style="list-style-type: none"> • Essere ottimisti • Fare le faccende domestiche per gli anziani • Diventare estroversi 	<ul style="list-style-type: none"> • Difficoltà di socializzazione • Impossibilità di praticare gli hobby • pressione • Fragilità, insicurezza, ansia, tristezza • Perdita delle amicizie non consolidate • Sentire la mancanza di contatti umani • Essersi ammalati di covid con effetti collaterali per 6 mesi
	Impatto sul lavoro	<ul style="list-style-type: none"> • Molto tempo per lo studio • Lezioni online 	<ul style="list-style-type: none"> • Difficoltà di comunicazione con gli insegnanti • Ritardi nel feedback dell'insegnante • Isolamento, solitudine • Sentire la mancanza di eventi importanti (primo ballo di fine anno) • Lezioni in presenza (maschere, nessuna alternativa online) • Lezioni online insoddisfacenti
	Impatto sulla famiglia	<ul style="list-style-type: none"> • Godere del tempo con la famiglia, con i propri cari • Ottime relazioni 	<ul style="list-style-type: none"> • Perdita delle amicizie non consolidate • Sentire la mancanza di contatti umani oltre a quelli della famiglia • Mancanza di attività: noia • Alcuni genitori hanno dovuto lavorare (meno tempo per la famiglia)

	Lezioni apprese	<ul style="list-style-type: none"> • Imparare a proteggere la salute gli uni degli altri • Mantenere i contatti tramite i social media • Internet/piattaforme online utili anche per l'istruzione • Concentrarsi su sé stessi • Apprezzare le piccole cose della vita • Non si può sempre agire nel modo in cui si vorrebbe • I virus sono entità complicate 	<ul style="list-style-type: none"> • Apprezzare i medici e il tempo che hanno speso per salvarci
	Fattori che hanno aiutato di più	<ul style="list-style-type: none"> • Rassicurare i bambini • Aiuto e sostegno tra fratelli • Uso delle T.I.C. per mantenere le amicizie • Utilizzare il tempo per fare cose che piacciono (hobby) • Scrivere un diario (gestire i propri sentimenti) • Chiamare gli amici • Acquisto di criceti • Giocare all'interno e all'esterno • fratelli e sorelle 	<ul style="list-style-type: none"> • Nessun incontro faccia a faccia con gli amici
	Preparazione a un'altra pandemia	<ul style="list-style-type: none"> • Siamo preparati grazie alla disponibilità delle T.I.C. • La pandemia ha imperversato per 2 anni • Le misure prese sono state utili 	<ul style="list-style-type: none"> • Aziende fallite • Non vogliamo un'altra pandemia

	Livello di impatto	Positivo	Negativo
Alunno, uomo	Impatto a livello personale	<ul style="list-style-type: none"> • Attenzione alla nostra salute / alla salute degli altri • La vita rimane quasi la stessa, non c'è una vera sensazione di "crisi" • Scoprire cosa piace alle persone 	<ul style="list-style-type: none"> • Difficoltà di socializzazione (amici e membri della famiglia) • Aumento di peso • Scarsa concentrazione • Mancanza di desiderio • Nessuna mobilità, sempre a casa, monotonia
	Impatto sul lavoro	<ul style="list-style-type: none"> • Importanza dello studio • Si amano le lezioni online: i materiali sono facili e si elaborano in fretta • Compiti svolti a livello individuale 	<ul style="list-style-type: none"> • Difficoltà di socializzazione con alunni e insegnanti • Alcune scuole non hanno offerto lezioni online • Difficoltà a comprendere i messaggi di alcuni insegnanti • Ritardi nel feedback dell'insegnante • Mancanza di istruzioni chiare durante le lezioni • Minor tempo di studio • Ansia per le scadenze della scuola online
	Impatto sulla famiglia	<ul style="list-style-type: none"> • Più tempo con la famiglia (giochi) • Conoscersi meglio a vicenda • Attenzione alla nostra salute / alla salute degli altri • Imparare a godere del tempo con la famiglia / con i propri cari • Divertimento, serenità • Giocare • Cucinare insieme • Fratellanza 	<ul style="list-style-type: none"> • Difficoltà di socializzazione (con amici, con i membri della famiglia allargata) • Vacanze tristi / giorni speciali (es. Pasqua) senza amici e famiglia allargata • Contatti sociali dei bambini limitati dai permessi dei genitori • Litigi dovuti al fatto di aver trascorso troppo tempo in famiglia • Preoccupazione per i nonni

		<ul style="list-style-type: none"> • Comunicazione faccia a faccia • Scarso utilizzo di cellulari e social network • I genitori sono meno impegnati • Passare del tempo con i fratelli e le sorelle 	
	Lezioni apprese	<ul style="list-style-type: none"> • Imparare a godere di più i rapporti con la famiglia / con i propri cari • Evitare di perdere tempo in attività inutili • Migliore comprensione dei messaggi scritti degli insegnanti • L'istruzione attraverso le T.I.C. ha sviluppato le competenze digitali • Apprezzamento della natura • Salute personale • Responsabilità • Apprezzamento della libertà individuale • Apprezzamento della vita e delle piccole cose 	
	Fattori che hanno aiutato di più	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiare prospettiva facendo sport • Vantaggi dell'uso della tecnologia • Scoprire nuovi siti per migliorare l'apprendimento e studiare di più grazie a ciò • guardare film • Cucinare 	Paura del lockdown, pericolo di depressione

		<ul style="list-style-type: none"> • Sport, club, hobby • Messaggiare con gli amici • Attività all'aperto 	
	Preparazione a un'altra pandemia	<ul style="list-style-type: none"> • Siamo preparati perché con il vaccino possiamo curare le persone più velocemente • Spostamento delle "attività fuori casa" verso la propria abitazione • Ora abbiamo già sperimentato i lockdown • Più pazienza • Più cooperazione 	<ul style="list-style-type: none"> • Paura del lockdown, pericolo di depressione • Non meglio preparati • Società divisa in due classi

Video testimonianze

Uno degli aspetti più importanti del progetto è stata la raccolta di video testimonianze di persone che parlano delle loro esperienze senza mobilità durante la Covid-19, sia positive che negative. Attraverso i video è possibile catturare lo stato d'animo delle persone e le loro vere emozioni nei confronti della situazione.

Questa è stata una parte fondamentale del progetto. Le testimonianze video sono ora disponibili sul sito web del progetto. Sentitevi liberi di guardarle! **(Fare clic [QUI](#) per le video testimonianze).**

Se desiderate vedere tutte le testimonianze in un unico video, fare clic [QUI](#).