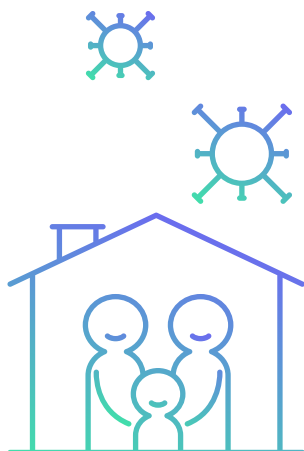


Figli e genitori al tempo del Coronavirus



L'assenza dalla scuola e l'esser costretti a rimanere in casa per lungo tempo sono i due elementi che stanno oggi mettendo a dura prova i nostri bambini.



Ordine degli Psicologi
della Regione Siciliana

Per aiutare i genitori nella gestione corretta di questa emergenza e nel rapporto inedito che ne è scaturito con i propri figli, ecco un vademecum di semplici buone pratiche già condivise a livello internazionale dallo IASC (Inter-Agency Standing Committee), il Comitato Permanente delle Nazioni Unite fondato nel 1992 che ha elaborato le linee guida sulla salute mentale e supporto psicologico in situazioni d'emergenza:



1

Incoraggiare un ascolto attivo

I bambini possono rispondere a situazioni difficili o preoccupanti in diversi modi (cambiamenti d'umore, pipì nel letto, arrabbiate). Diventa importante comprendere i vissuti dei nostri bambini come manifestazione del disagio che stanno vivendo e fornire un clima sereno e capace di accoglienza e ascolto delle loro emozioni. Per esempio impegnarsi in un'attività creativa, come giocare e disegnare, può facilitare il processo di espressione dell'emozione e liberazione dalle ansie.

#creatività



2

Incoraggiare un ambiente attento e dedito al bambino

I bambini comprendono facilmente gli stati d'animo degli adulti e su questi si sintonizzano. E' dunque importante che i genitori si impegnino a gestire le loro emozioni, mantenendo la calma e rassicurandoli, spiegando gli avvenimenti in modo semplice e per loro comprensibile.

#serenità



3

Mantenere i contatti (genitori separati)

E' importante che in questo periodo i bimbi stiano vicini alle persone che gli vogliono bene. Nel caso di famiglie con genitori separati è importante mantenere un contatto con il genitore non convivente, che sia scritto o facilitato da telefono o videochiamate. Fate in modo che il contatto sia costante e regolare.

#contatto



4

Definire una routine

In questo momento in cui tutto sembra da riorganizzare è importante mantenere gli orari regolari il più possibile o aiutare a creare nuove abitudini all'interno di un eventuale nuovo ambiente, con attività che prevedano l'apprendimento, il gioco e il relax.

#routine



5

Fornire spiegazioni significa rassicurare

Ciò che non si conosce fa paura. Non temete di raccontare ai bambini cosa sta accadendo, ma fatelo usando termini semplici e non allarmistici e soprattutto parlate di cose certe, come le informazioni dell' Oms o della Protezione Civile. Lasciate pure perdere i dibattiti senza fondamento scientifico.

#informazione