

# **CORONAVIRUS: SUGGERIMENTI PRATICI PER I GENITORI**

## **SU COME COMUNICARE CON I PROPRI FIGLI**

### **1) ASCOLTIAMOLI**

Ascoltarli è il primo passo per capire il loro stato emotivo, supportarli emotivamente e psicologicamente vuol dire prima di tutto star loro vicino accogliendo le loro preoccupazioni e le loro paure. È fondamentale capire i bisogni per poter dare risposte adeguate alle loro richieste e domande, anche quando sono insistenti o ripetitive.

Accogliamo le loro eventuali paure e timori, anche se possono sembrare eccessivi. Anche quando non siamo in grado di fornire una risposta specifica, l'importante è essere presenti e preservare la loro stabilità emotiva.

### **2) FORNIAMO LORO INFORMAZIONI SEMPLICI E CHIARE**

Diciamo la verità nel modo più semplice, facendo in ogni caso riferimento solo alle fonti ufficiali. Diamo le informazioni con un linguaggio semplice e adatto alla loro età, per facilitare la comprensione di ciò che sta accadendo.

### **3) NO ALLA SOVRAESPOSIZIONE ALLE INFORMAZIONI**

Evitiamo di trascorrere troppo tempo davanti ai media e ai social media, per non amplificare la confusione rispetto a ciò che vedono e ascoltano, anche “di riflesso” con quello che vediamo e che ascoltiamo noi. L'eccessiva esposizione rischia di innescare meccanismi di esagerazione o di minimizzazione eccessiva della situazione. Continuare a vedere immagini di ospedali, mascherine e il costante aggiornamento del numero di contagi e morti, non può che incrementare fantasie e pensieri negativi.

### **4) RASSICURIAMOLI SULLE MISURE DI PROTEZIONE ADOTTATE**

Spieghiamo che gli adulti e le istituzioni stanno facendo di tutto per proteggere loro e le persone che gli sono vicine. È essenziale far loro comprendere che le decisioni come la chiusura della loro scuola e di altre in alcune regioni italiane, la sospensione delle gite scolastiche e di alcune attività aggregative, sono misure necessarie per avere maggiore controllo e garantire una protezione adeguata, in termini di PREVENZIONE, non certo di certezza del pericolo di contagio: evitiamo frasi come “Non puoi andare a scuola perché se stai in mezzo ai tuoi compagni poi ti ammali”.

### **5) APPROFONDIAMO LA CONOSCENZA**

Proponiamo, se possiamo, momenti di approfondimento, anche attraverso il gioco, per studiare i temi scientifici legati alle caratteristiche del virus. Li aiuterà a sentirsi più consapevoli e comprendere maggiormente anche le indicazioni dei comportamenti da adottare che sono state indicate dalle autorità sanitarie.

## **6) SIAMO ESEMPI PER LORO**

I primi a dover seguire i comportamenti corretti dobbiamo essere noi adulti: è fondamentale essere attenti ad esprimere le proprie emozioni negative di fronte ai bambini e ragazzi, che possono essere influenzati dagli adulti che li circondano. È inoltre fondamentale che siamo proprio noi adulti a seguire con scrupolo le regole e i comportamenti indicati dalle istituzioni competenti, coinvolgendo i bambini a fare altrettanto.

## **7) MANTENIAMO PER QUANTO POSSIBILE LA QUOTIDIANITÀ**

Non cambiamo per quanto possibile i nostri comportamenti e abitudini, se non richiesto dalle autorità competenti, per non creare ulteriori fonti di ansia e stress. Anche se in questo momento non possono andare a scuola o frequentare alcune attività ricreative, è importante mantenere un senso di normalità attraverso il gioco e lo studio anche in casa.

## **8) NON DISCRIMINIAMO**

Evitiamo comportamenti o affermazioni che siano discriminatorie nei confronti dei contagiati o delle persone che provengono da una determinata area geografica. Anche in questo caso è necessario che noi adulti siamo da esempio e siamo capaci di spiegare ai bambini che commettono atti discriminatori che si tratta di un comportamento sbagliato. Di fronte a un bambino che dovesse essere invece vittima di discriminazione è importante cercare di coinvolgere gli altri genitori, gli insegnanti e coloro che sono vicini al bambino, per non farlo sentire escluso, condividendo le informazioni corrette.

## **9) VALORIZZIAMO LE OPPORTUNITÀ CHE ARRIVANO DAI NUOVI MEDIA**

Per ridurre il senso di isolamento, quando i bambini sono “costretti” in casa, le tecnologie digitali possono essere uno strumento utile alla socializzazione e all’apprendimento. È però necessario che noi genitori promuoviamo un utilizzo consapevole e corretto di questi strumenti da parte dei più piccoli.

## **10) PICCOLI GESTI CHE POSSONO FARE LA DIFFERENZA**

Possiamo trovare modalità nuove e divertenti per invogliare i bambini ad avere comportamenti corretti e aiutarli a rendere abituali dei piccoli gesti. Per i più piccoli, ad esempio, una semplice filastrocca può essere di aiuto per insegnare ai bambini che le mani vanno lavate per almeno 20 secondi, così come non mettersi le mani in bocca o ricordarsi di starnutire nell’incavo del braccio. Un po’ alla volta con queste piccole attenzioni, creando anche occasioni di divertimento, potremo trasformare questi comportamenti in sane abitudini, su cui diventino autonomi.