

COME SPIEGARE IL CORONAVIRUS AI TUOI BAMBINI

Cerca parole chiare e comprensibili per la loro fascia di età.

I genitori devono rassicurare i propri figli riguardo al fatto che i dottori stanno facendo tutto il necessario per assicurare la salute del paese.

Allo stesso tempo i bambini devono anche avere informazioni concrete e adeguate alla loro età riguardo la potenziale gravità del rischio di malattia e istruzioni precise su come evitare le infezioni e la diffusione.

Parlare con i bambini delle loro ansie e delle paure, aiutarli a capire come evitare di ammalarsi con indicazioni semplici e positive li aiuta a ridurre l'ansia.

Resta calmo e rassicurante.

I bambini reagiranno seguendo le vostre reazioni verbali e non verbali.

Tutti gli sforzi di prevenzione e le azioni correlate al COVID-19 possono aumentare o diminuire l'ansia dei tuoi figli: dipende con quanta ansia li vivi tu!

Se è vero, sottolinea sempre ai tuoi figli che state bene.

Ricorda sempre, quando ci torneranno, che anche a scuola sono al sicuro.

Lascia che i tuoi figli parlino delle loro sensazioni e delle loro paure e che facciano domande. È importante che sappiano di avere qualcuno che li ascolterà.

Renditi disponibile al dialogo

I bambini potranno aver bisogno di attenzioni extra in un periodo di incertezza e ansia.

Dimostragli di avere tempo per loro e per ascoltare le loro preoccupazioni o tristezze.

Non dimenticare di dire che li ami.

Evita eccessive colpevolizzazioni

Ricorda che quando il cervello è in crisi è facile sentirsi in colpa o all'opposto colpevolizzare gli altri.

È importante evitare di stereotipare qualsiasi gruppo di persone come responsabili del virus.

Metti fine a qualsiasi tipo di bullismo e segnalarli alla scuola.

Se in famiglia ci sono pareri differenti, fai in modo di spiegare perché lo sono. Stai attento a come parlano gli altri adulti attorno al bambino.

Fornisci informazioni chiare

Tieni sotto controllo la televisione e i social media. Spiega a tuo figlio che molte notizie su COVID-19 potrebbero essere inesatte.

Limita la visione televisiva o l'accesso alle informazioni su Internet e attraverso i social media: troppa esposizione diventa fonte di ansia.

Cerca di evitare di guardare o ascoltare notizie che potrebbero turbare la tranquillità.



Sii onesto e accurato

I bambini devono sapere che possono rivolgersi a voi per tutti i loro dubbi, perché siete una fonte attendibile ed onesta di informazioni attraverso cui possono decifrare il mondo e quello che sta accadendo.

Fornire informazioni è una delle migliori strategie di controllo dell'ansia negli adulti e anche nei bambini.

In mancanza di informazioni i bambini suppliscono con l'immaginazione e normalmente immaginano la situazione molto peggiore di quella che è.

Non minimizzare o banalizzare le loro preoccupazioni, ma spiegagli che le misure preventive che state attuando vi proteggeranno da questo virus.

Non ridicolizzare le loro fantasie angosciose.

Mantieni la routine normale

La routine dà un senso di controllo.

Mantieni un programma della giornata chiaro e regolare: non puoi immaginarti quanto possa essere rassicurante per i bambini.

Incoraggia i tuoi bambini a portare avanti i compiti e le attività extracurricolari se possibile (suonare uno strumento, dipingere..) ma non forzarli se ti sembrano nervosi.

Se ti senti sopraffatto, vuoi un consiglio o un'indicazione contattaci

www.maydayitalia.it info@maydayitalia.it 331.8721135



