

# **EMERGENZA COVID-19 - CONSIGLI PER GENITORI**

*A cura del dr. Alberto Valsecchi, Psicologo-Psicoterapeuta*

## **1 - Fare da FILTRO**

I bambini stanno affrontando con noi questa emergenza e necessitano di informazioni CHIARE E VERE. E' bene però che queste siano filtrate dall'adulto in modo che possano essere comprese adeguatamente in base alla loro età. E' importante non sovraesporli a immagini e notizie non adatte al loro livello di comprensione. Scegliete 2 momenti al giorno da dedicare INSIEME alla visione di notiziari e/o ricerca web di notizie (selezionando fonti attendibili!), in modo tale da spiegare quanto emerge, utilizzando un linguaggio adatto alla loro età.

## **2 - Essere EMPATICI**

I bambini hanno diritto ad avere paura, provare rabbia e frustrazione per la situazione attuale: sintonizzatevi con ciò che provano, aiutateli a riconoscere, a dare un nome alle loro emozioni e legittimatele. Per esempio: "Capisco che tu abbia paura, è normale in questa situazione". "Hai ragione ad essere arrabbiato perché vorresti uscire a giocare con i tuoi amici" ecc... Fate in modo che si sentano liberi di esprimere ciò che provano senza sentirsi giudicati.

## **3 - Essere RASSICURANTI**

Esercitate la mente a fare un focus sugli aspetti oggettivi ma POSITIVI: fornite dati e percentuali sui soggetti guariti, su quelli che non necessitano di un'ospedalizzazione, sugli asintomatici, sulla percentuale dei cittadini non contagiati nella propria città. Inoltre, ricordate ai bambini che i medici, gli infermieri, i ricercatori ecc.. sono bravissimi e stanno combattendo con tutte le loro forze per sconfiggere questo virus. Anche il corpo di ciascuno lotta con tutte le proprie forze per vincerlo.. e il corpo dei bambini è particolarmente forte in questa battaglia!

Trasmettete padronanza e affetto. Evitate di mostrarvi sempre spaventati e allarmati. Evitate di drammatizzare.

## **4 - Rendere "ATTIVI" i bambini e "REGOLARIZZARE" le giornate**

I bambini possono continuare a fare le cose da bambini: giocare, parlare di cose divertenti fare i compiti e imparare cose nuove ecc.. Programmate le loro giornate in modo che riescano ad essere impegnati in attività piacevoli, formative e di collaborazione alla vita domestica (possono anche aiutarvi con le mansioni di casa!). Inoltre, è importante cercare di costruire il più possibile delle regolarità nelle loro giornate anche in questa situazione di emergenze. La regolarità rassicura i bambini (e non solo loro..)

## **5 - fare da BUON MODELLO**

La prima forma di apprendimento è l'imitazione. Seguite voi stessi le regole e le prescrizioni fornite dalle autorità in questa situazione di emergenza. Aiutate i vostri figli ad apprenderele e a rispettarle considerando l'importanza in questo senso del vostro comportamento.

Cercate il più possibile di attuare comportamenti coerenti con quanto affermate! Se dite ai bambini che "va tutto bene" e poi correte a fare la scorta al supermercato "come se non ci fosse un domani", rischiate di mandarli in confusione e inizieranno a chiedersi se possono fidarsi di voi.

## **6 - saper RIPARARE**

In questa situazione di emergenza, anche noi adulti siamo stressati e inoltre non siamo nemmeno più tanto abituati a restare tanto tempo a contatto con i nostri bambini. Può capitare di perdere la pazienza e commettere degli errori (alzare la voce per nulla, dire parolacce, esplodere in atteggiamenti aggressivi o eccessivamente drammatici ecc...). Siamo esseri umani, può succedere! Però, dopo che la tensione emotiva si è abbassata, tornate dai bambini e chiedete scusa: "Mi dispiace per averti sgridato così tanto per nulla.. ma purtroppo anche io sono un po' stressato in questi giorni e può capitare che sbaglia!.. ti chiedo scusa".

Teniamo presente che se non riusciamo a calmare noi stessi, saremo inefficaci nel rassicurare i nostri bambini! Se ci sentiamo tanto in difficoltà, chiediamo aiuto ad altri familiari, agli amici ed eventualmente consultiamo degli specialisti.