



Vademecum di sostegno ai genitori nella

EMERGENZA COVID-19

COME PROTEGGERE IL BENESSERE PSICOLOGICO DEI NOSTRI FIGLI

I GENITORI sono la “base sicura” per ogni bambino e ragazzo, perciò:

FATELI PARLARE E ASCOLTATELI

Invitate i vostri bambini a parlarne. Cercate di capire quanto già sappiano e assecondateli. Se sono molto piccoli e non sono al corrente dell’epidemia, non è il caso di allertarli. Create un ambiente sicuro dove permettere al vostro bimbo di parlare liberamente: disegni, storie e altre attività contribuiscono a mantenere aperta la comunicazione.

SPIEGATEGLI LE COSE IN MODO COMPRENSIBILE

I bambini hanno diritto a essere informati su ciò che avviene nel mondo e gli adulti hanno al tempo stesso la responsabilità di preservarli dall’inquietudine. Occorre dunque usare un linguaggio appropriato per l’età, osservarne le reazioni, essere sensibili al loro livello di ansia.

MOSTRATEGLI COME PROTEGGERE SE STESSI E I LORO AMICI

Una delle migliori maniere di tenere i bambini al sicuro da malattie come COVID19 e altre, consiste nell’incoraggiarli a lavarsi regolarmente le mani e a rispettare tutte le regole igieniche raccomandate dall’Istituto di Sanità.

RASSICURATELI

Mantenete per quanto possibile routine e scadenze regolari, specialmente prima che vadano a letto. Rassicuratevi mantenendo un supporto affettivo, ma soprattutto trasmettete loro fiducia.

CHI LOTTA CONTRO IL VIRUS

È importante che i bambini sappiano che le persone si stanno aiutando reciprocamente con atti di generosità e cortesia. Condividete storie di operatori sanitari, scienziati, medici e giovani



che stanno lavorando per mettere fine al contagio e mantenere al sicuro la comunità. Sapere che ci sono persone compassionevoli che agiscono può essere di grande sollievo.

PRENDETEVI CURA DI VOI STESSI

Sarete in grado di aiutare meglio i vostri figli se voi stessi affrontate al meglio la crisi. I bambini reagiranno con le vostre stesse reazioni alle notizie. Li aiuterà dunque sapere che siete calmi. Se vi sentite ansiosi o abbattuti, prendete del tempo per voi stessi e state in contatto con membri della famiglia, amici, persone di fiducia nella vostra comunità (ovviamente senza contatti diretti). Dedicate del tempo ad attività che vi facciano rilassare e recuperare.

CURA E ATTENZIONE NEL DIALOGO

Valutate nella conversazione il loro livello di ansia osservando il linguaggio del corpo, il tono di voce e il respiro. Evitate di tenere accesa la TV troppo a lungo sui canali d'informazione ed evitate conversazioni preoccupanti davanti a loro. Ascoltate e siate disponibili ogni qualvolta si sentano inquieti e preoccupati.

NON DOBBIAMO AVER PAURA DI CHIEDERE AIUTO, se necessario

Tutti possiamo avere necessità, in certi momenti o situazioni, di un confronto, un sostegno e gestire meglio le nostre emozioni. Questo non ci deve far sentire "deboli".

Non è debole chi chiede aiuto per aumentare le proprie risorse e quelle dei suoi cari.

La Psicologa, Dott.ssa Maria Grazia Vecchio, sarà disponibile telefonicamente nei

seguenti giorni e orari:

Lunedì ore: 8 – 13

Mercoledì ore: 8 – 13 - Pomeriggio ore 14.30 – 17.30

Giovedì ore: 8 – 13

SIMAXIS 26.03.2020.

La Responsabile del Servizio

F.to Ass.te Sociale Dr.ssa Giannina Busia