

PICCOLO
MANUALE
DI SOSTEGNO
PER GENITORI
NEL TEMPO
DEL COVID-19





1.

Dite la verità, senza esasperare.

Limitate le spiegazioni a concetti chiari e non allarmanti, adattandoli all'età. Evitate la sovraesposizione a notizie ansiogene dalla tv e nei discorsi in casa e tra adulti: i bambini spesso ascoltano anche quando non sembra!



In fondo a questo manuale trovi dei link utili per spiegare ai bambini cosa sta accadendo.

2.

Scegliete le parole giuste.

Non negate la paura, i bambini la percepiscono; dite loro di essere semplicemente preoccupati. Le preoccupazioni, se controllate, sono sane. Il panico diventa un problema.



In fondo a questo manuale trovi dei link utili per chiedere aiuto se ne hai bisogno.

3.

Aiutateli a familiarizzare con le emozioni negative.

Imparare a gestirle e a condividerle è una competenza importante nello sviluppo emotivo. Non pensate di poterli solo proteggere dalla paura, dalla tristezza o dalla rabbia: aiutiamo il bambino a riconoscerle e gestirle.



In fondo a questo manuale trovi dei link utili per avere un supporto psicologico se ne hai bisogno.



4.

Approfittate del tempo a casa, ma non lasciatevi sopraffare!

Può essere divertente proporre ai bambini attività creative ed educative, ma non pretendete di trasformarvi in educatori o insegnanti. I bambini hanno bisogno anche di “normalità” e noia, e i genitori di conservare le energie per affrontare questo periodo, che potrebbe anche essere lungo.

5.

Aiutateli a mantenere le relazioni.

Con telefonate e, se vi è possibile, con videochiamate ai nonni, agli amici, alle persone importanti per loro.



In fondo a questo manuale trovi dei link utili per scaricare programmi gratuiti per video-chiamate.



6.

Mantenete una regolarità nella giornata

Rispetto a pasti, cura di sé, sonno, attività scolastiche, gioco, uso di tablet/tv.

Fa bene a grandi e a piccini, e aiuta a non essere sempre concentrati sull'emergenza.



In fondo a questo manuale trovi dei link utili per approfondire questo importante tema.



7.

I nostri stati d'animo influenzano i bambini!

Se noi manteniamo la calma, aiutiamo anche loro a essere sereni. Se i genitori sono due, ritagliatevi momenti di solitudine per prendervi cura di voi stessi.



In fondo a questo manuale trovi dei link utili per chiedere aiuto se ne hai bisogno.

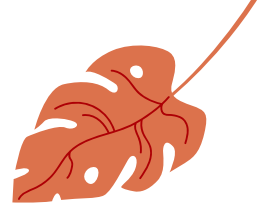


Cercate di gestire le situazioni di conflitto.

La convivenza continuativa e forzata può far insorgere o aggravare situazioni di conflittualità con i bambini, ma anche fra genitori.

Un clima di questo tipo può aumentare preoccupazione e angoscia nei bambini, se sentite di non riuscire a gestire queste situazioni **non esitate a chiedere aiuto.**

**Non siamo solo nell'affrontare
questo momento.**



Servizio telefonico gratuito di aiuto e sostegno alle famiglie dell'**Ospedale Pediatrico Meyer** *(dalle 9.30 alle 12.30)*

055-5662547

Servizio gratuito di ascolto e informazione telefonica per cittadini e operatori sanitari dell'**Ordine degli Psicologi della Toscana** *(attivo dalle 9 alle 19)*

+39 331 6826935

L'**Associazione Professionale Il Rocchetto** prosegue la sua attività di consulenza, sostegno e psicoterapia per l'adulto e la famiglia telefonicamente e/o via Skype.

+39 339 1359413

INFO UTILI

Sui entrambi i nostri siti abbiamo creato delle pagine dedicate alle risorse utili per i genitori in questo momento complesso.

Digitate uno degli indirizzi qui sotto (i contenuti sono gli stessi) e troverete molti link che speriamo possano esservi di supporto.

www.ilrocchetto.org/covid-19-bambini


www.beecom.org/covid-19-bambini



Il team de Il Rocchetto ha al suo internopsicologi-psicoterapeuti, ognuno con una sua specializzazione.

L'Associazione Beecom si occupa di comunicazione, facilitazione ed educazione.

Abbiamo insieme deciso di mettere a disposizione le nostre competenze per offrire un piccolo aiuto alle famiglie in questo momento complicato.

Speriamo con tutto il  che vi sia utile.



