



Consigli sulla gestione della comunicazione coi figli in fase di pandemia

I consigli per gestire la comunicazione con i figli in fase di pandemia

Le famiglie di tutto il mondo si stanno adoperando per adattarsi ai cambiamenti imposti dall'emergenza del Covid-19.

E' molto importante ricordarsi che i nostri figli, in particolare i bambini, osservano noi adulti per essere guidati su come poter reagire agli eventi stressanti.

Il miglior marinaio, si riconosce quando riesce a governare la sua imbarcazione col mare in tempesta, perché farlo quando il mare è calmo, è un gioco da ragazzi.



Volendo trovare un'immagine che rappresenti la famiglia, potremmo identificarla in una autovettura, dove i figli sono i passeggeri e i genitori i conducenti.

Sarà compito dei genitori prestare attenzione oltre che ai propri anche ai bisogni e agli stati d'animo dei loro passeggeri, solo in questo modo i passeggeri potranno sentirsi sicuri e tutti insieme proseguire il viaggio in questa "temporanea" normalità.

Dappertutto ci viene suggerito quanto sia importante mantenere un dialogo aperto e di supporto con i nostri figli: questo può aiutarli a comprendere meglio, ad affrontare la situazione nel modo migliore possibile ed anche ad apportare un contributo positivo per gli altri.

1) Esiste un modo giusto per parlare del Coronavirus coi nostri figli? :

Si ! Fai domande e ASCOLTA le risposte

La prima cosa da non dimenticare è che non bisogna avere paura di parlare del Coronavirus: evitare o cambiare argomento ha un effetto deleterio, perché potenzia i livelli di ansia.

Dunque cerca di capire quanto tuo figlio sappia già sull'argomento e orientati in base a questo. Ogni domanda deve essere la benvenuta perché, in questo modo, possiamo avere delle informazioni utili per capire cosa i bambini o i ragazzi sappiano già e che idea si sono fatti della situazione che stiamo attraversando.

Se il bambino è particolarmente piccolo e sa poco della pandemia, non occorre necessariamente sollevare la questione: puoi semplicemente cogliere l'occasione per ricordargli/le di praticare una corretta igiene personale, senza

innescare nuovi timori. Incoraggialo a disegnare, a raccontare storie e a compiere altre attività che possono fungere da supporto per aprire la discussione.

Se i bambini ti pongono domande a cui non sai rispondere, non inventare la risposta, ma documentati, esistono tanti siti web che ti possono aiutare; per esempio i siti del **Ministero della Salute**, dell'**UNICEF** o dell'**Organizzazione Mondiale della Sanità** hanno creato delle apposite pagine sull'argomento.

Anche il luogo in cui avvengono questi dialoghi è importante, fai in modo che sia confortevole come, per esempio, il divano del salotto o la loro stanzetta.

E' sicuramente preferibile ricevere le informazioni da mamma e papà che da fonti terze, magari inesatte o difficili da capire.



Durante i periodi di stress e crisi, è comune per i bambini cercare una maggiore vicinanza fisica ed essere più esigenti con i genitori: non allarmatevi, quindi, se i bambini mettono in atto comportamenti più infantili rispetto alla loro età come, per esempio, chiedere di dormire nel lettone, fare pipì a letto o aumentare il numero degli abbracci durante la giornata.

Con i bambini e i ragazzi di tutte le età è **importante non minimizzare e ascoltare le loro preoccupazioni**, facendosene contenitori per accoglierle e contenerle.

Assicuriamoci di riconoscere le loro emozioni e rassicurarli sul fatto che è **naturale essere spaventati** da situazioni di questo genere.



Facciamo in modo che possano sentire di poter parlare con noi genitori.

Particolare attenzione va prestata alla risposta psichica e comportamentale di bambini e ragazzi che possono rispondere allo stress in modi diversi: isolandosi, manifestando maggiore ansia, insonnia, difficoltà di concentrazione, rabbia, agitazione, demotivazione e perdita progressiva degli obiettivi, aumento nel fumo di sigarette, abuso di sostanze.

Fattori di rischio all'esacerbarsi di tale sintomatologia possono includere: problematiche pre-esistenti, precedenti esperienze traumatiche, instabilità familiare, la perdita di una persona cara. Rassicuriamoli sul fatto che tutti questi

comportamenti sono connessi al loro stato di disagio e alle costrizioni a cui sono obbligati.

Qualora, tali sintomi fossero presenti per un periodo superiore a due settimane, è consigliabile contattare un professionista.

2) Osserva tuo figlio

Per capire come sta emotivamente tuo figlio può essere utile osservare il linguaggio del suo corpo:

a) Tono di voce e velocità di linguaggio: il tono di voce è calmo?

Normalmente, quando siamo in stato di agitazione parliamo più velocemente e con un tono di voce più alto, passando magari da un argomento all'altro senza neanche rendercene conto;

b) Contatto visivo: cerchiamo di mantenere il contatto visivo, guardarsi negli **occhi, aiuta a riacquistare un senso di calma;**

c) Respiro: quando viviamo uno stato di agitazione abbiamo un respiro più veloce, sia il petto che le narici si muovono più velocemente; In questo caso possiamo aiutarli a regolare il respiro attraverso dei piccoli esercizi da fare insieme come per esempio rendere l'espirazione più lunga dell'inspirazione. Quindi ispirare **per 4 secondi ed espirare per 7 secondi.**



3) Cercare aiuto e supporto : un'azione possibile!

Coi ragazzi più grandi è utile, insistere sul fatto che ognuno di noi può fare la sua parte, mettendo in atto azioni efficaci che ci consentono di avere un maggiore controllo della situazione: dunque, restare a casa , mantenere il distanziamento, indossare la mascherina, lavarsi le mani, toccare *il viso il meno possibile, tossire o starnutire in un fazzoletto o nella parte interna del gomito*, facendolo per se stessi ma anche per gli altri

È importante che i nostri figli sappiano che le persone si aiutano reciprocamente con atti di bontà e generosità, nonostante il momento difficile che stiamo vivendo.

A tal proposito, condividi con loro le storie di operatori sanitari, scienziati e giovani, tra gli altri, che lavorano senza sosta per fermare l'epidemia e mantenere il più possibile al sicuro la comunità. Può essere di grande conforto per loro, ma ovviamente anche per noi adulti, sapere che là fuori ci sono persone compassionevoli che sono passate all'azione.

4) Solo se sai prenderti cura di te, puoi prenderti cura dei tuoi figli

Come detto in precedenza, dobbiamo immaginarci la famiglia come un'autovettura dove i conducenti sono i genitori e i passeggeri i figli.

Ebbene, i conducenti saranno in grado di mantenere la giusta "andatura" soltanto se saranno in grado di gestire la propria situazione personale, i propri stati d'animo, i propri bisogni.

I bambini e i ragazzi sono molto abili a captare le reazioni degli adulti alle notizie, inclusi i loro stati d'animo, pertanto potrà essere di grande aiuto per loro poter constatare che gli adulti siano calmi e che abbiano il controllo sulla situazione.

Ciò comporta che se ti senti in uno stato di ansia o preoccupazione, devi prenderti del tempo per te stesso e magari chiedere supporto agli altri membri adulti della famiglia, ad amici o persone fidate della tua comunità, o anche se lo ritieni opportuno ad un professionista.

Prenditi del tempo per fare cose che ti aiutino a rilassarti e recuperare le forze che senti di aver perso!

5) Tieni d'occhio tuo figlio !



Questa pandemia ha causato numerosi casi di discriminazione razziale in tutto il mondo, quindi è importante assicurarsi che i propri figli né subiscano né contribuiscano ad azioni di bullismo e cyberbullismo.

Spiega loro che il coronavirus non ha nulla a che fare con l'aspetto di una persona, il suo paese di provenienza o la lingua che parla.

Se sono stati insultati o bullizzati a scuola, o sul web, devono sentirsi a proprio agio nel confidarsi con un adulto di cui si fidano. Ricorda ai tuoi figli che tutti

meritano di essere al sicuro nel proprio ambiente scolastico. Il bullismo è sempre sbagliato e ognuno di noi dovrebbe fare del proprio meglio per diffondere la gentilezza e il supporto dell'altro.

6) Conferisci dignità ad ogni aspetto della giornata !

Aiutiamo i nostri figli a mantenere una routine quotidiana, in modo da percepire un senso di controllo su tutto ciò che risulta sfuggibile, conferiamo maggiore importanza a gesti e abitudini, usiamo il maggiore tempo di cui disponiamo come una risorsa.

Ora possiamo goderci una colazione tutti insieme in famiglia, un aperitivo, una pausa caffè, un gioco da tavola che non facevamo da tempo.

7) Garantire il mantenimento del contatto con la propria scuola..

...preoccupandosi di comunicare con gli insegnanti laddove i propri figli non siano al passo con le attività e l'istituzione scolastica metta a disposizione degli allievi risorse aggiuntive (tablet, computer portatili).



<https://www.istitutobeck.com/genitori-al-tempo-del-coronavirus/come-aiutare-i-bambini-durante-la-quarantena-a-casa>

<https://www.unicef.it/doc/9772/un-vademecum-su-come-parlare-ai-nostri-figli-del-covid-19.htm>

www.nasponline.org/Covid-19