

Come aiutare la vostra famiglia in tempi di insicurezza?

I bambini vedono nei loro genitori un esempio di come dovrebbero sentirsi in situazioni di incertezza e di come dovrebbero gestirle. In seguito troviamo dei suggerimenti che possono aiutare i genitori ad essere un buon esempio per i propri figli.

1. Limitate il tempo trascorso sui media e sulle reti sociali. Essere costantemente aggiornati sulle ultime notizie e sul numero degli infetti crea turbamento.
2. Date ai bambini informazioni corrette ma in un'atmosfera di sicurezza e non di panico. Quando insegnate ai vostri figli come lavarsi le mani e non toccarsi il viso, cercate di farlo con un tono di voce tranquillo. Lo scopo è quello di educare i bambini e non di impaurirli. In queste situazioni i bambini possono provare molta paura. E' importante mandare il messaggio che anche se abbiamo paura possiamo trovare un modo per sentirci più sicuri.
3. Pianificate un programma giornaliero per tutta la famiglia e cercate di seguirlo il più possibile. Cercate di includere le attività che svolgevate anche prima come ad es. suonare, fare attività fisica, mantenere il sonno pomeridiano dei bambini. E' importante impostare un orario fisso per svegliarsi e andare a dormire ora che è tutto molto flessibile. Perché? Perché avere una routine dà un senso di sicurezza e controllo.
4. Cercate di stare fuori all'aria aperta, in giardino, in natura.
5. Cercate di connettervi con le altre persone utilizzando la tecnologia a disposizione, ciò vale anche per i vostri figli.
6. Aiutate i bambini ad esprimere le loro emozioni. Non abbiate paura di parlare con loro del virus, cercate solo di tenere in considerazione la loro l'età. Spesso noi genitori ci sentiamo a disagio e quindi evitiamo di parlare di ciò che anche ai bambini potrebbe provocare ansia o paura. Tuttavia i nostri figli molto probabilmente sentono che sta succedendo qualcosa di particolare e insolito e desiderano ricevere una spiegazione ed essere rassicurati.
7. Abbiate rispetto dei sentimenti dei vostri bambini. Tutte le sensazioni sono appropriate ed è giusto parlarne. Fategli sapere che va bene che si sentano così come si sentono. Non correggete le loro sensazioni. Non ditegli che non devono essere tristi o impauriti. Ascoltateli e accettate le loro emozioni.
8. In seguito dimostrate compassione. Dimostrate di capire l'emozione di cui parlano, ad es. "vedo che sei triste" oppure " sei davvero spaventato". In questo modo i bambini si sentono compresi e non soli.
9. Cercate di ricordare con loro ciò che è ancora sicuro. La loro famiglia è sicura, il vostro amore per loro è sicuro. E' sicuro che siete connessi emotivamente, che

offrite cure e amore, che farete gli uni per gli altri tutto il possibile. Che siete una famiglia e che vi appartenete.

10. La gratitudine aiuta a migliorare l'umore. Scrivete o commentate assieme quello per cui siete grati oggi.
11. Fate almeno una attività che sapete aiuta i vostri figli ad aumentare la fiducia in sè stessi. Qualcosa che amano fare, qualcosa in cui sono bravi.
12. Cercate di vedere questa situazione da una nuova prospettiva, cercate di imparare qualcosa di nuovo da fare come ad esempio dipingere, preparare una nuova ricetta di dolci, fare degli esperimenti, fare gli origami, etc.

Traduzione del testo dell'autore psicologo clinico dr. George HU
Shanghai United Family Healthcare
President, Shanghai International Mental Health Association

Testo tradotto da Romina Curto, psicologa