

## COME SPIEGARE L'IGIENE AI BAMBINI

Ai bambini è necessario spiegare perché in questo periodo dobbiamo stare maggiormente attenti all'igiene e non solo imporgli tale regola, che deriva dalla nostra paura, senza spiegarli il motivo. Questo perché, ai bambini si imprimerà nella memoria l'emozione di paura e di panico e non la regola, o meglio la ragione per la quale viene imposta. Quindi, è importante dirgli che esiste un virus, che ci chiama COVID-19, che si diffonde molto velocemente e le persone cercano di impedire che questo accada, proprio attraverso alcune regole che dobbiamo seguire.

Siccome sappiamo che si diffonde attraverso il contatto delle mani, gli starnuti e i colpi di tosse, dobbiamo fare particolare attenzione a come laviamo le mani, il modo in cui starnutiamo e tossiamo.

Le seguenti attività possono aiutare i bambini a capire meglio:

1. Mettete in uno spruzzino dell'acqua colorata e fatela spruzzare ai bambini in modo che vedano quanto lontano possono arrivare le goccioline d'acqua quando starnutiamo e che comprendano l'importanza di starnutire nel fazzoletto o nella manica e tenersi a distanza dalle altre persone.



2. Cospargente le mani dei bambini con dei brillantini e fateghele lavare prima solo con dell'acqua e dopo anche col sapone per almeno 30 secondi, in modo che vedano la differenza e comprendano l'utilità di lavare le mani a lungo e col sapone.



3. Fate cantare al bambino una canzoncina mentre lava le mani in modo che sappia qual è la durata necessaria per fare bene tale operazione o inventate una canzoncina propria della vostra famiglia.



4. Aiutate i bambini a creare da soli dei promemoria che gli ricordino dell'importanza di mantenere l'igiene.



Rimanere focalizzati su un comportamento proattivo e mettere in risalto quello che possiamo fare, rafforza la speranza e aiuta i bambini (ma anche noi adulti) a mantenere una sensazione di controllo in una situazione che è imprevedibile.

Fonte:

Zagrebačko psihološko društvo <https://zgpd.hr/2020/03/14/kako-pruziti-podrsku-djeci-u-periodu-zdravstvene-krize/>

Fb Razvojne igre za predškolsku djecu

Tradotto e adeguato alle esigenze di Dječji vrtić Suncokret - Scuola dell'infanzia Girasole, da Arianna Doz, mag.psych.