

CORONAVIRUS: 10 SUGGERIMENTI PER PROTEGGERE I BAMBINI

ASCOLTARE

L'ascolto dei bambini è il primo passo per comprendere quale sia il loro stato emotivo. Supportare emotivamente e psicologicamente i bambini vuol dire prima di tutto starli vicino accogliendo le loro preoccupazioni e le loro paure, per poter dar e risposte adeguate alle loro richieste.



RASSICURARLI SULLE MISURE DI PROTEZIONE ADOTTATE

È essenziale far comprendere a bambini che i comportamenti preventivi come la chiusura delle scuole dell'infanzia, l'impossibilità di far visita ai propri amici, di stare dai nonni, di poter andare in parco o in negozio con i genitori, sono misure necessarie per non ammalarsi.



FORNIRE INFORMAZIONI SEMPLICI

Dare le informazioni con un linguaggio semplice e adatto alla loro età è il modo migliore per tranquillizzarli e facilitare la comprensione di ciò che sta accadendo intorno a loro. Potete utilizzare albi illustrati per fargli capire meglio e in modo adeguato (Ciao, sono Virus)



APPROFONDIRE LA CONOSCENZA

Proporre momenti di approfondimento, anche attraverso il gioco (Come spiegare l'igiene ai bambini), per studiare i temi scientifici legati alle caratteristiche del virus aiuterà i bambini a sentirsi più consapevoli e comprendere maggiormente anche le indicazioni dei comportamenti da adottare.



NO ALLA SOVRAESPOSIZIONE ALLE INFORMAZIONI

Evitare di far trascorrere troppo tempo davanti ai media, per non amplificare la confusione rispetto a ciò che vedono e ascoltano. I bambini rischiano di essere sovraesposti alle informazioni, non sempre corrette e comprensibili, che possono diventare per loro fonte di grandi stress dovuto a paure e preoccupazione per la loro sicurezza.



ESSERE DA ESEMPIO

È fondamentale che siano proprio gli adulti a seguire con scrupolo le regole e i comportamenti indicati dalle istituzioni competenti, coinvolgendo i bambini a fare altrettanto. Trovare modalità nuove e divertenti per invogliare i bambini ad avere comportamenti corretti può aiutarli a rendere abituali dei piccoli gesti. Un po' alla volta queste piccole attenzioni, creando anche occasioni di divertimento, si trasformeranno in sane abitudini (Dobbiam lavar le mani).



MANTENERE LA QUOTIDIANITÀ

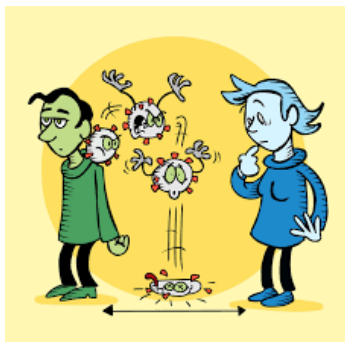
Cercare di non cambiare i propri comportamenti e le proprie abitudini è importante per non creare ulteriori fonti di ansia e stress.



Cercate di seguire i ritmi a quali erano abituati quando andavano alla scuola dell'infanzia: il risveglio, i pasti, il gioco, uscite all'aperto (se possedete un giardino, un orto o un campo sul quale poter andare a giocare), il riposo pomeridiano (se ne hanno bisogno), il bagnetto, la storia della buona notte.

NON DISCRIMINARE

Evitare comportamenti o affermazioni che siano discriminatorie nei confronti dei contagiati. Dobbiamo spiegare ai



bambini che è il virus quello che sta facendo male, non le persone che sono ammalate. Per cui non dobbiamo avere paura o giudicare male le persone, ma imparare a prenderci cura di noi stessi.

VALORIZZARE LE OPPORTUNITÀ CHE ARRIVANO DAI NUOVI MEDIA

Per ridurre il senso di isolamento, adesso che i bambini sono costretti in casa, le tecnologie digitali possono essere



uno strumento utile alla socializzazione e all'apprendimento. È però necessario che i genitori e gli adulti promuovano un utilizzo consapevole e corretto di questi strumenti da parte dei più piccoli (Bambini davanti allo schermo).

ABBIATE CURA DI VOI STESSI

È fondamentale essere attenti ad esprimere le proprie emozioni negative di fronte ai bambini, che potrebbero essere influenzati dagli



adulti che li circondano. Il senso di malessere e di ansia generalizzata che possono vivere gli adulti che li circondano, può essere ulteriore fonte di nervosismo. Per questo motivo è necessario che vi prendiate cura di voi stessi, cercando sostegno sia in ambito familiare (condividendo le vostre preoccupazioni, paure o difficoltà col partner) che da professionisti.

L'Associazione psicologi dell'Istria ha a disposizione la linea telefonica di sostegno psicologico
091 984 9184

Fonte:

Save the Children

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