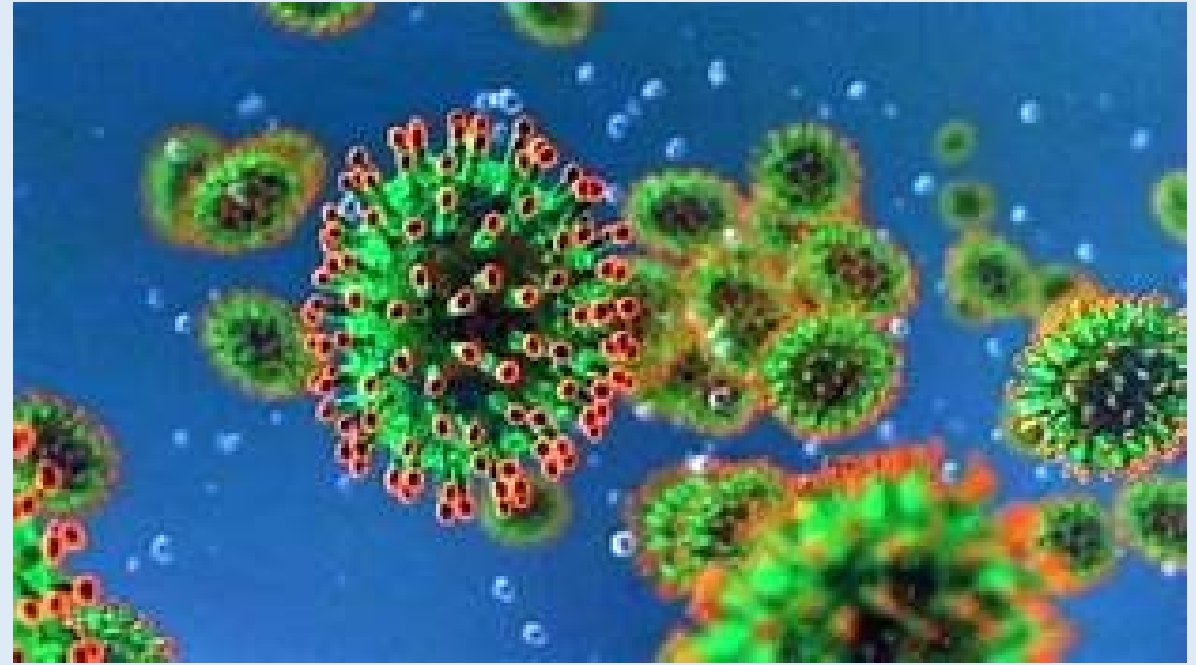


CORONAVIRUS



I consigli ai genitori da parte della Sipps

A cura di Leo venturelli

Liberamente tratto da fonti AAP, SIP, Unicef

Prendetevi cura dei vostri figli e di voi stessi



cercate di mangiar sano, di dormire adeguatamente, di fare esercizio fisico anche modesto, ma regolare, di mantenere i contatti sociali tramite Web, sia voi che i vostri bambini.

Coinvolgete i vostri figli in attività costruttive



I bambini possono annoiarsi, specie se sono passati da una vita sociale intensa o piena di programmi sportivi e di colpo si ritrovano isolati in casa, senza la scuola e soprattutto senza la possibilità di giocare coi coetanei. Favorite il loro coinvolgimento nella organizzazione della vita domestica di tutti i giorni, dalle pulizie della casa alla preparazione dei pasti, dando tempi proporzionati ai compiti e al divertimento.

Cercate di mantenere l'abitudine ad una alimentazione sana e regolare



la **dieta mediterranea** con tutte le sue caratteristiche di qualità e di turnover dei cibi è sempre quella da privilegiare anche in una situazione di disagio legato agli approvvigionamenti che possono diventare irregolari o basati su cibo meno pregiato, più lavorato e ad alto indice calorico. Fate se possibile una spesa settimanale ragionata, puntando a cibi freschi da usare subito (in particolare verdure) nei primi 2-3 giorni e altri surgelati da tenere per il restante fine settimana.

Mantenete costante il sonno del bambino



Le alterazioni nel ritmo sonno/veglia, in un periodo di assenza di orari stabili, possono essere facili e determinare tensioni e irritabilità diurne, scarsa attenzione, difficoltà nella concentrazione negli eventuali compiti previsti dalla didattica on line; cercate di dare a ciascun bambino le giuste ore di sonno e soprattutto di mantenere un orario costante per dormire, con un rituale del sonno, quando serve.

Spiegate la situazione riguardo al coronavirus in modo comprensibile



è fondamentale l'utilizzo di un linguaggio appropriato all'età. Cercate di rispondere alle loro domande in modo semplice facendovi aiutare da filmati, disegni, materiali didattici ripresi da siti ufficiali affidabili e sicuri come quelli del Ministero della Salute, commentandoli assieme ai figli se ne sono all'altezza per l'età.

Aiutateli nelle loro paure



I bambini abbastanza grandi da seguire le notizie alla televisione possono avere paura di morire o che i genitori o i nonni possano sparire per sempre. Se notate queste ansie, provate a discuterne e rimarcate tutte le azioni utili a restare sani, in buona salute: lavarsi spesso le mani, stare a casa per evitare i germi, tossire nella piega del gomito, mantenere le distanze di sicurezza nel caso di coabitazione con qualcuno infetto.

Valorizzate, parlandone e discutendone insieme, l'impegno di medici, infermieri, operatori che tutti i giorni aiutano le persone in difficoltà



è importante che i bambini sappiano che ci sono persone che non stanno chiuse in casa ma che lottano e aiutano nei loro diversi ruoli a difendere tutti quanti da questa situazione.

Utilizzate e fate utilizzare in maniera limitata le tecnologie digitali



in questi periodi tutti quanti, non solo i nostri figli, abusiamo di chat, videochiamate, di whatsApp, di Facebook: i nostri figli non sono da meno. Se piccoli, i cartoons diventano degli intrattenitori semi obbligati, se grandi, come gli adolescenti, i contatti non possono essere bloccati almeno per via telematica; provate a dare dei tempi per l'uso di cellulari, tablet, videogiochi. Vigilare sui contatti Web dei vostri ragazzi, per il rischio maggiore di adescamento.

Rassicuratevi con la vostra vicinanza e affetto



tutti i bambini, dai più piccoli agli adolescenti, traggono conforto dal contatto fisico con l'adulto: a volte basta un abbraccio, una carezza o anche solo uno sguardo per farli sentire al sicuro

Fate i complimenti se si comportano bene



I bambini devono sapere quando fanno qualcosa di sbagliato e quando fanno qualcosa di buono. Valorizzate un comportamento positivo e fatelo notare, lodando il successo e i buoni tentativi. Ciò è particolarmente importante in questi tempi difficili, in cui i bambini sono separati dai loro coetanei e dalla routine.

Decidete quando intervenire



finché vostro figlio non sta facendo qualcosa che lo mette in pericolo, conviene non intervenire; può essere utile anche per insegnare ai bambini le conseguenze naturali delle loro azioni. Ad esempio, se il vostro bambino continua a far cadere per terra il cibo di proposito, presto non ne avrà più da mangiare, voi non dovete ridarglielo.

Utilizzate, quando serve, la tecnica del time-out



se il vostro bambino incomincia ad essere troppo agitato, è utile che si fermi qualche minuto, che trovi un posto per allentare la tensione; fatelo riflettere su cosa ha fatto di sbagliato in modo molto conciso e pragmatico. Questi momenti di pausa dovrebbero durare un tempo sufficiente per sbollire le frustrazione, l'ansia, il nervosismo crescente, bastano spesso pochi minuti

Prestate loro attenzione



Lo strumento più potente per un controllo della situazione efficace è l'attenzione: rafforzare i buoni comportamenti e scoraggiare quelli negativi. Ricordate, tutti i bambini vogliono l'attenzione dei loro genitori. Quando i genitori cercano di lavorare a casa, questo può essere particolarmente impegnativo. Una comunicazione chiara e la definizione delle aspettative possono aiutare, in particolare con i bambini più grandi.

Cercate la collaborazione, non pretendete l'obbedienza con le minacce



dare sculacciate, botte, imporre castighi può solo aumentare a lungo andare l'aggressività nei bambini e non insegnare loro le regole di buon comportamento e l'autocontrollo. Le punizioni determinano nel bambino la sensazione che la casa non sia un luogo sicuro, cosa più che mai necessaria in questi momenti.

Cercate di occuparvi con più energia dei bambini fragili



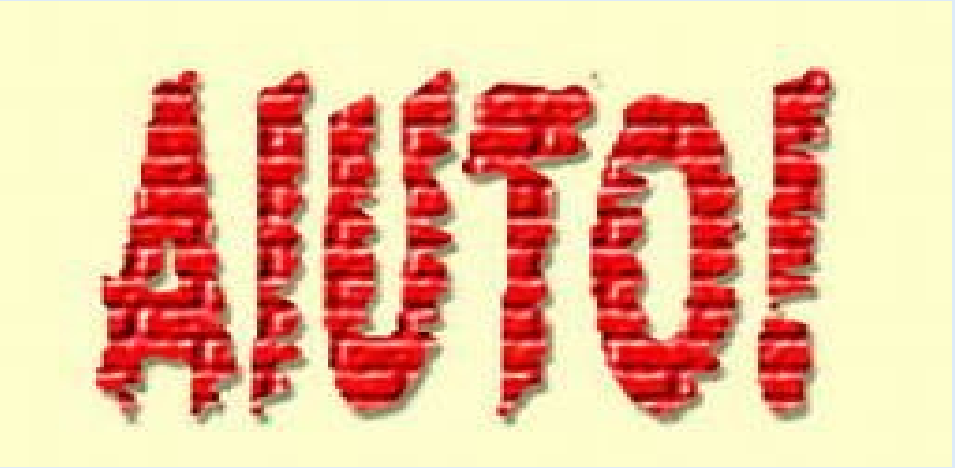
Se in famiglia avete un bambino con malattia cronica o affetto da disturbi del neurosviluppo, cercate con pazienza e determinazione di arginare eventuali scatti di ira o di nervosismo, dovuti alla non comprensione della situazione di confinamento obbligato. Confrontatevi con i centri di riferimento (Servizi di Neuropsichiatria infantile,) per avere consigli o per proseguire terapie non rimandabili

Costruite una rete di auto aiuto tra genitori



Se avete amici, vicini di casa, genitori di altri bambini che frequentano la stessa classe di vostro figlio, mantenetevi in contatto, scambiarevi consigli e opinioni, aiutate chi del gruppo si trova in difficoltà, standogli vicino tramite telefono o chat, per fornire supporto emotivo o consigli pratici, specie durante l'attuale periodo di isolamento.

Fatevi aiutare se andate in crisi



AIUTO!

Senza dubbio, c'è una generale preoccupazione per l'economia familiare, aumentano stress e paura per il futuro della famiglia a causa della pandemia. Se vi sentite di non farcela, cercate aiuto negli amici, nei parenti, nella Parrocchia. Chiamate qualcuno prima di "scoppiare". Fatevi alcune domande per saggiare il termometro dello stress: Il problema rappresenta un pericolo immediato per me o la mia famiglia? Domani reagirò meglio? Penso che questa situazione sarà senza via di uscita? Soffermarsi a rispondere a queste domande può essere un modo per sgonfiare la tensione e un sistema per evitare di prendersela coi propri figli.