

Convivere con i propri figli ai tempi del coronavirus: i consigli di Terre des Hommes

VARESE, 26 marzo 2020-L'emergenza Coronavirus ha determinato, a livello globale, un cambiamento epocale per tutti, **colpendo non solo la sfera sanitaria, ma anche quella psicologica ed emotiva delle persone**, con ripercussioni maggiormente rischiose soprattutto per le categorie più fragili. Ci sentiamo esposti alla minaccia di un **nemico nuovo e invisibile**, qual è il COVID-19, e questa **percezione di pericolo può favorire vissuti d'ansia**, che potrebbero trovare terreno fertile soprattutto in un momento in cui la richiesta delle autorità è quella di rimanere a casa in quarantena. È la prima volta che nella storia della Repubblica Italiana viene adottata una misura cautelativa di questo tipo, che ha portato nelle case degli italiani non solo l'isolamento, ma uno **stravolgimento delle proprie abitudini e delle routine dei propri figli**.

La convivenza forzata e l'impossibilità di uscire e dedicarsi alle attività abituali possono essere, infatti, fattori stressanti, soprattutto se protratti nel tempo. Inoltre, la perdita dell'organizzazione dei propri tempi e spazi – sia fisici che relazionali – può destabilizzare i più piccoli, soprattutto quando fanno fatica a dare significato a quello che sta succedendo. Per questo motivo **Terre des Hommes** – che è da sempre in prima linea al fianco dei bambini – grazie all'aiuto dei suoi **psicologi esperti in emergenze** lancia un **decalogo di buone prassi** per dare il giusto sostegno psicologico a tutti i genitori che si trovano ad affrontare l'emergenza Coronavirus in casa con i propri figli. E per far sì che il giusto sostegno raggiunga tutte le famiglie, senza discriminazioni di provenienza, sul sito www.terredeshommes.it è disponibile il documento tradotto

in 5 lingue (inglese, francese, spagnolo, arabo e portoghese). Terre des Hommes sta attivando con gli stessi psicologi una **helpline dedicata ai medici** dell'Ordine Provinciale dei Medici di Milano.

Anche in questa situazione di emergenza si riafferma l'**importanza di continuare a lavorare su due assi fondamentali: ascoltare e fare rete**. Per questo Terre des Hommes e **Fondazione Geronimo Stilton** annunciano la propria collaborazione e sono pronte a unire le forze per poter rispondere in modo concreto ai bisogni della rete ospedaliera del territorio nazionale come già fatto in Lombardia, ma anche per offrire un servizio rivolto alle famiglie e ai più piccoli, mettendo a loro disposizione dei contenuti interessanti e coinvolgenti per accompagnare queste lunghe giornate.

10 SUGGERIMENTI PER VIVERE AL MEGLIO AL TEMPO DEL CORONAVIRUS:

1) NON ESPORRE E I TUOI FIGLI A UN FLUSSO COSTANTE D'INFORMAZIONI

Una delle caratteristiche della pandemia di Covid-19 è la grande mole di informazioni disponibili su media a social. Un primo consiglio è quello di non esporre e i tuoi figli a un flusso informativo costante: informarsi poche volte al giorno, facendo riferimento solo alle fonti autorevoli, può aiutare a controllare l'ansia. Nel farlo, occorre tenere presente che la situazione è in divenire, quindi non è possibile conoscere tutti gli sviluppi della ricerca scientifica. Occorre dunque avere fiducia nel lavoro che migliaia di medici e ricercatori stanno facendo, non solo in Italia.

2) SPIEGA AI TUOI FIGLI LA SITUAZIONE IN MODO SEMPLICE, EVITANDO TONI ALLARMISTICI

È normale che bambini e adolescenti facciano molte domande su questa emergenza. Parlare con loro li aiuta a comprendere la situazione, per questo motivo è importante spiegare quanto sta succedendo, usando parole semplici e adatte ad età e livello di maturazione, evitando di lasciarli da soli di fronte alle notizie che possono apprendere da tv, social ed amici. Soprattutto per i più piccoli è importante evitare l'esposizione ai toni allarmistici e a immagini terrificanti.

3) MOSTRATI SEMPRE DISPONIBILE ALL'ASCOLTO PER EVITARE DI TRASMETTERE ANSIA

I bambini percepiscono le paure e le ansie degli adulti quindi è utile che, in quanto genitore, ti mostri sempre disponibile all'ascolto, provando a mantenere equilibrio e serenità, a beneficio tuo e di tuo figlio.

4) DI' SEMPRE AI TUOI FIGLI LA VERITÀ CON LA GIUSTA EMOTIVITÀ

Sminuire o nascondere la verità ai bambini è un atteggiamento che li manda in confusione e può amplificare le loro paure, suggerendo che sta succedendo qualcosa che è così grave che va nascosto o di cui non si può parlare. È preferibile dire ai bambini la verità con la giusta emotività, aiutandoli a capire che se si adottano buone norme di comportamento è possibile evitare il contagio. Rassicurazioni generiche che invitano a stare calmi e tranquilli non riescono a contenere il loro malessere. È preferibile rassicurarli dicendo che tutti, in famiglia e fuori, stanno prendendo le misure adeguate per proteggersi.

5) CERCA DI MANTENERE I CONTATTI CON I FIGLI ANCHE IN CASO

DI SEPARAZIONE FORZATA



È molto importante mantenere la vicinanza dei bambini ai loro genitori anche in caso di separazione forzata. Per esempio, se dovesse essere necessaria una ospedalizzazione o l'autoisolamento, laddove possibile è utile garantire un contatto telefonico.

6) FAI MANTENERE I CONTATTI CON PARENTI O AMICI ATTRAVERSO IL TELEFONO

Anche se non ci si può incontrare, è possibile mantenere contatti con i nonni o con gli amici attraverso il telefono o le diverse applicazioni a disposizione. Sentire la vicinanza dei cari è molto importante e garantirsi occasioni di incontro può rassicurare tutti sul fatto che si sta bene. I bambini possono aver sentito spesso che il virus colpisce soprattutto gli anziani. Considerate che possono aver sperimentato una forte angoscia di perdere i nonni o gli stessi genitori. Spesso è una paura difficile da mettere in parola: presta quindi attenzione a cogliere eventuali segnali di disagio.

7) SE TUO FIGLIO MANIFESTA UN MALESSERE PASSA PIÙ TEMPO CON LUI GIOCANDO

È possibile che i bambini, soprattutto i più piccoli, esprimano il disagio manifestando irritabilità, necessità di contatto, agitazione. Possono diventare particolarmente piagnucolosi e, in alcuni casi, fare la pipì a letto. È utile aiutarli a esprimere il loro malessere: il gioco o il disegno

sono i loro strumenti di fronteggiamento dello stress. Passa più tempo con tuo figlio impegnandoti in queste attività insieme a lui.

8) CREA NUOVE ROUTINE INSIEME AI TUOI FIGLI

A causa della quarantena, bambini e adolescenti non possono più fare affidamento su una organizzazione del loro tempo e dei loro spazi. Per quanto possibile, è importante mantenere alcune routine, creandone di nuove. La quarantena può essere un momento in cui beneficiare del tempo che normalmente non hai a disposizione. Sfruttalo in maniera creativa e generativa, facendo in modo che sia il tempo della relazione e non dell'autoisolamento sui social o attraverso l'utilizzo dei diversi devices presenti a casa. Disegnare, raccontare una storia, ascoltare musica o creare piccoli manufatti sono in primo luogo occasioni per stare insieme. Alcune attività quali disegnare o fare dei lavoretti sono normalizzanti perché riproducono quanto viene fatto a scuola e possono rassicurare tuo figlio, riportandolo a prassi usuali. Per i bambini e gli adolescenti che hanno bisogno di stancare il corpo, sono utili le attività di movimento che possono essere fatte anche a casa. Non trascurare l'uso di paste modellabili: la manipolazione serve a sciogliere la tensione e un effetto benefico si può raggiungere anche impastando pane o pizza. Numerosi psicologi dell'età evolutiva hanno creato delle storie che sono disponibili online per spiegare il Coronavirus ai bambini. Cerca e leggi insieme a tuo figlio: da sempre le fiabe sono un modo per combattere la paura.



9) OFFRI A TUO FIGLIO STRATEGIE ALTERNATIVE PER AFFRONTARE LA SITUAZIONE

Come gli adulti, bambini e adolescenti possono adottare strategie disfunzionali di fronteggiamento dell'ansia o di contrasto alla noia. Potresti notare, per esempio, la tendenza ad assumere più cibo o a fare spuntini frequenti e numerosi. Se questo succede, prova ad offrire a tuo figlio strategie alternative, mostrandoti disponibile ad impegnare il tempo della quarantena in maniera produttiva, mantenendo disponibilità all'ascolto ed essendo pronto a parlare del momento che state vivendo. È importante mantenere le routine di cura e igiene personale, anche se si sta a casa. Non si tratta di prassi frivole, ma di modi concreti di prendersi cura di sé, dedicandosi la giusta attenzione. Bere qualcosa di caldo, fare un bagno, mettere una crema, sono tutti modi per distendersi. Se normalmente tu e tuo figlio meditate, continuate a farlo: si tratta di una pratica efficace contro lo stress.

10) SE TI SENTI IN DIFFICOLTÀ NON ESITARE A CONTATTARE UN ESPERTO, ANCHE ONLINE

Provare ansia e sentirsi stressati è normale in questo momento. Se senti di non riuscire a gestire le tue emozioni o riscontri difficoltà in tuo figlio, non esitare a contattare un esperto che può aiutarti a far fronte alla situazione, anche online. Diverse ricerche internazionali hanno dimostrato l'efficacia del supporto psicologico da remoto.

È doveroso ricordare che ognuno di noi può fare qualcosa per proteggersi dal rischio di contagio ed evitare la diffusione

del Coronavirus, a partire dal rispetto delle norme igieniche di prevenzione indicate dagli esperti e delle regole varate dalle Autorità competenti.