

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 1-2 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.

## coronavirus consigli ai genitori

Scritto da Administrator

Sabato 04 Aprile 2020 07:22 - Ultimo aggiornamento Sabato 04 Aprile 2020 07:36

---

- 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 adeguata 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 brutto 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.

- 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 la frustrazione, l'ansia, il nervosismo crescente, bastano spesso pochi minuti.

- Decidete quando intervenire: finché il 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.

- Prestate loro attenzione: Lo strumento piu' potente per un controllo della situazione efficace e' 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 puo' essere particolarmente impegnativo. Una comunicazione chiara e la definizione delle aspettative possono aiutare, in particolare con i bambini piu' grandi.

- Cercate la collaborazione, non pretendete l'obbedienza con le minacce: dare sculacciate, botte, imporre castighi puo' solo aumentare a lungo andare l'aggressivita' 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 piu' che mai necessaria in questi momenti.

- Cercate di occuparvi con piu' 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, scambiatevi consigli e opinioni, aiutate chi del gruppo si trova in difficolta', 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: Senza dubbio, c'e' una generale preoccupazione per l'economia personale, 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 reagiro' meglio? Penso che questa situazione sara' senza via di uscita? Soffermarsi a rispondere a queste domande puo' essere un modo per sgonfiare la tensione e un sistema per evitare di prendersela coi propri figli.

## **coronavirus consigli ai genitori**

Scritto da Administrator

Sabato 04 Aprile 2020 07:22 - Ultimo aggiornamento Sabato 04 Aprile 2020 07:36

---

( a cura della SIPPS)