



Il Covid-19 Formato Smart

ISTRUZIONI PER MAMME E PAPA'

Dipartimento di Salute Mentale - U.O.S.D. Neuropsichiatria Infantile

Mamme e papà questo momento è complicato! Restare a casa senza più fare le attività a cui siamo abituati e cercare di spiegare ai nostri figli questo cambiamento non è facile!

Niente amici, niente parenti, niente scuola e niente attività sportive!

Cerchiamo insieme di sopravvivere però a tutte queste novità!

Ecco allora:

- alcune semplici informazioni per spiegare ai nostri figli cosa sta accadendo e gestire al meglio le loro possibili paure
- un semplice vademecum
- una piccola bibliografia e filmografia dove scegliere un libro o un film che possono farci compagnia





CORONAVIRUS CHE PAURA!

GUIDA PER GENITORI

Mamma che cos'è il Coronavirus?

È importante non cadere nella trappola della banalizzazione! Spesso per non spaventare i bambini si sceglie di aggirare il discorso (“non è nulla, sono cose da grandi”) o di dare risposte vaghe e poco veritiere (“un po’ di febbre, niente di grave”) spesso discordanti con quello che i bambini captano nei discorsi tra adulti. È necessario dire ai bambini la verità usando un linguaggio semplice e alla loro portata. Si possono inventare piccole storie (alcune sono già disponibili in internet), si possono proporre disegni del mostriciattolo che ci costringe a casa e giochi di ruolo per drammatizzarlo.

Se arriva a casa nostra possiamo morire?

Può succedere ma accade raramente, soprattutto a persone anziane e con malattie già esistenti... Ci sono medici e scienziati che stanno lavorando attivamente per aiutare chi si ammala. Inoltre se laviamo spesso le mani, starnutiamo all’interno del gomito, evitiamo baci e abbracci, riusciremo a non ammalarci e non succederà nulla di grave.

Tu e papà avete paura?

I genitori, nel tentativo di proteggere i figli, spesso cercano di mostrarsi impavidi e coraggiosi. È necessario però che l’adulto esprima le emozioni con sincerità perché i bambini ci respirano! Se siete molto spaventati cercate del tempo per gestire la vostra paura, non mostratevi in panico. Attraverso le strategie che avete usato per contenere i vostri timori, fornite ai vostri figli un modello da imitare e soprattutto se i vostri piccoli vi vedranno calmi, penseranno che non c’è motivo di essere in stato di allarme.





Mamma io ho tanta paura

Quando un genitore vede i bambini travolti dalla paura, tende a voler automaticamente bloccare questa emozione: “Non aver paura, non c’è nulla da temere! Non succederà nulla!”. In realtà la paura è un’emozione importantissima che si è evoluta filogeneticamente per proteggere la nostra sopravvivenza. Se i nostri antenati non avessero avuto paura, sarebbero stati catturati dai predatori; così oggi, allo stesso modo, se non avessimo paura, non metteremmo in atto le strategie preventive e potremmo essere contagiati dal virus! È molto importante accogliere le emozioni dei nostri bimbi e validarle dicendo loro che li comprendiamo, che anche noi da bambini avevamo paura di qualcosa (“capisco che tu abbia paura, capita anche a me di essere spaventata”). Stiamo nella paura, abbracciamola e solo dopo aver capito che non ci travolgerà, possiamo insieme trovare delle strategie valide ad affrontarla. Può essere utile ad esempio concentrarsi sul “qui ed ora”: cosa sta accadendo adesso? Siamo a casa, stiamo bene, siamo attenti alle misure preventive, non abbiamo sintomi, etc. E' inutile quindi concentrarsi ad immaginare spaventosi scenari futuri! Potremmo poi proporre ai bambini di disegnare insieme ciò che li spaventa e poi strappare il foglio e buttarlo lontano. È importante favorire il pensiero positivo e non alimentare, con il proprio comportamento, catastrofismi e allarmismi.





VADEMECUM DI SOPRAVVIVENZA

Curate il rapporto con la famiglia

Pensate a questo momento di stallo come un'opportunità per trascorrere del tempo di qualità con i vostri figli.

Pianificate le attività

Per i bambini sarebbe utile e divertente creare un cartellone e stabilire insieme delle routine quotidiane da rispettare. Ad esempio si potrebbe dedicare la mattina allo svolgimento dei compiti per i bambini in età scolare e allo svolgimento di attività ludico-didattiche per i bambini in età prescolare; nel pomeriggio si potrebbe dedicare del tempo alla lettura di un libro, alla preparazione di un dolce, ad un gioco da tavola tutti insieme, a dei cartoni/film, etc.

Affidate delle piccole mansioni ai bambini

Coinvolgeteli nelle attività domestiche, nel riordinare la cameretta, lasciateli apparecchiare la tavola, affidategli la cura di una piantina, etc.

Limitate l'uso dei dispositivi

Usateli per seguire le attività didattiche, per guardare tutorial su attività ricreative, per tenere i contatti con amici e parenti. non leggete continuamente informazioni relative al contagio da Covid 19, filtrate i contenuti e siate sicuri di aver scelto fonti attendibili

Inventate cose nuove

Stampate foto e create un album di famiglia, improvvisate teatrini, create gioielli con filo e pasta o macchinine con la scatola delle scarpe.

Ritagliate del tempo per voi adulti

Non dimenticatevi di voi stessi! Dedicatevi anche a ciò che amate, a ciò che vi rilassa e vi permette di mantenere il vostro benessere psicofisico. Se l'adulto di riferimento riesce ad essere sereno, tutto il resto della famiglia ne trarrà beneficio!



LETTURE CONSIGLIATE...

In età prescolare...



Libri di Hervé Tullet come: "La fabbrica dei colori. I laboratori di Hervé Tullet"; "La cucina degli scarabocchi"; "Un libro dei suoni"; "Colori"; etc): Hervé Tullet scrive libri interattivi e ogni attività da lui proposta è scelta per stimolare la fantasia dei bambini senza richiedere particolari abilità artistiche. I suoi libri sono un modo per unire lettura e manualità, un connubio perfetto per attirare l'attenzione dei più piccoli.

"i Colori delle Emozioni" di Anna Llenas: un libro che descrive in modo chiaro la gioia, la rabbia, la tristezza e la paura. Disponibile anche in versione pop-up (stupenda!!!). Dopo la lettura di questo libro si potrebbe proporre ai bambini di disegnare ciò che li fa diventare neri di paura, gialli di gioia, rossi di rabbia e blu di tristezza!



"Con la testa tra le favole. Favole e attività per bambini che pensano serenamente" di Roberta Verità. È disponibile anche una versione contenente un CD-ROM. Ogni storia affronta un tema diverso: la paura del giudizio altrui, il timore del rifiuto e dell'abbandono; il senso di colpa, il perfezionismo, etc. Dopo ogni storia ci sono delle attività da svolgere pensate per aiutare i bambini a sviluppare un pensiero di tipo positivo.

"Inside out". Tratto dal film Disney/Pixar, è disponibile in versione piccoli cartonati adatti alle mani dei più piccoli.

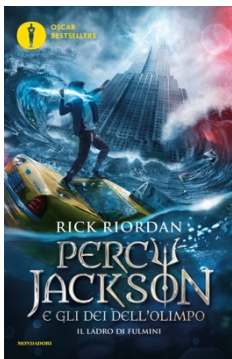


In età scolare...



“Calmo e attento come una ranocchia. L’album delle mie attività” di Eline Snel. È disponibile una versione con file audio per il download e con Poster e adesivi. Questo libro aiuta i bambini a ritrovare la calma e l’attenzione attraverso diverse attività.

“Il bambino che si arrampicò fino alla luna” di David Almond. Consigliato a bambini dagli 8 anni in su. È un libro che esalta il valore delle idee e il coraggio di sostenerle con forza.



Saga di *Percy Jackson e gli dei dell'Olimpo*: romanzi di formazione di genere fantasy il cui protagonista è un ragazzo di nome Perseus Jackson, che all'età di 12 anni scopre di essere un semidio, ovvero figlio di una mortale, Sally Jackson e di una divinità dell'antica Grecia, nel suo caso Poseidone, dio del mare e dei cavalli.

...DA VEDERE



L'albero azzurro: un programma televisivo per bambini di età compresa tra i 4 e i 7 anni che fornisce diverse storie da ascoltare, canzoncine da ballare e attività manuali.

“Siamo fatti così”: cartone a puntate in onda su NETFILX che spiega ai bambini i segreti del corpo umano, fino ai più microscopici particolari, compresi gli effetti dei virus!



“Inside out”: cartone animato della Disney/Pixar che racconta le avventure della piccola Riley pilotate dalle sue emozioni di base (Gioia, Paura, Tristezza; Rabbia e Disgusto) e sottolinea l'importanza della tristezza che di solito tende invece ad essere un'emozione rifiutata.

“Monster e Co”: film d'animazione della Pixar che racconta di una squadra scelta di mostri che tutte le sere entra nelle stanze dei bambini per spaventarli e trasformare le urla dei bambini in energia.



“Wonder”: storia di un ragazzino con una malformazione craniofacciale che gli impedisce una vita normale. Trama commovente e piena di spunti di riflessione.