

1 COVID-19 GENITORIALITÀ

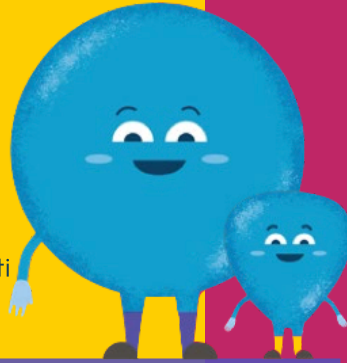
Tempo "uno a uno"

Non puoi andare a lavorare? Scuole chiuse? È normale sentirsi stressati e sopraffatti.

La chiusura delle scuole è anche un'opportunità per migliorare la relazione con i nostri figli. Il tempo "uno a uno" non costa ed è piacevole. Fa sentire i nostri figli amati e sicuri e mostra loro che sono importanti.

Metti da parte del tempo da trascorrere insieme a ciascuno dei tuoi figli

Possono essere solo 20 minuti oppure di più, dipende da noi. Può essere ogni giorno alla stessa ora così che i bambini o gli adolescenti non vedano l'ora che quel momento arrivi.



Chiedi a tuo figlio cosa gli piacerebbe fare

Scegliere costruisce la fiducia in noi stessi. Se tuo figlio vuole fare qualcosa che non rispetta la distanza di sicurezza fisica può essere l'opportunità per affrontare questo tema. (Vedi prossimo volantino)



Cosa fare con un neonato



- Imita le sue espressioni facciali e i suoi suoni.
- Canta canzoni, fai musica con pentole e cucchiai.
- Impila tazze o altri oggetti sicuri.
- Racconta una storia, leggi un libro, guarda immagini.



Cosa fare con un adolescente

- Parla di qualcosa che gli piaccia : sport, musica, personaggi famosi, amici.
- Cucinate insieme uno dei suoi piatti preferiti.
- Fate esercizio insieme ascoltando la sua musica preferita.

**Ascoltali, guardali.
Dai loro attenzione.
Divertiti!**

Cosa fare con un bambino

- Leggete un libro o guardate delle immagini.
- Fate disegni con matite o pennarelli.
- Ballate con della musica o cantate una canzone.
- Fate lavoretti insieme: trasforma le pulizie o la cucina in un gioco.
- Aiutalo nei compiti.

Poster tratti da WHO-Oms
Traduzione a cura del Servizio di psicologia dell'ASL TO5



2 COVID-19 GENITORIALITÀ

Resta positivo

È difficile rimanere positivi quanto i nostri figli ci fanno impazzire. Finiamo spesso per dire: "Smettila di fare quello!" Ma i bambini, così come gli adolescenti, hanno molte più probabilità di fare ciò che chiediamo se diamo loro indicazioni positive e molti riconoscimenti per ciò che fanno bene.

Rendi esplicito il comportamento che desideri vedere

Usa parole positive quando dici a tuo figlio cosa fare; come: "Per favore, metti a posto i tuoi vestiti" (invece di "Metti a posto questo casino!")

Sta tutto nel modo di porsi

Urlare contro tuo figlio farà solo in modo che entrambi vi sentiate più stressati ed arrabbiati. Richiama l'attenzione di tuo figlio chiamandolo per nome. Parla con una voce calma.

Premia tuo figlio quando si comporta bene

Cerca di premiare tuo figlio, che sia un bambino o un adolescente, quando fa bene qualcosa. Potrebbe non mostrare che il complimento gli faccia piacere, ma vedrai che rifarà quella cosa buona. Lo rassicurerà inoltre del fatto che tu l'hai notata e che ci tieni.

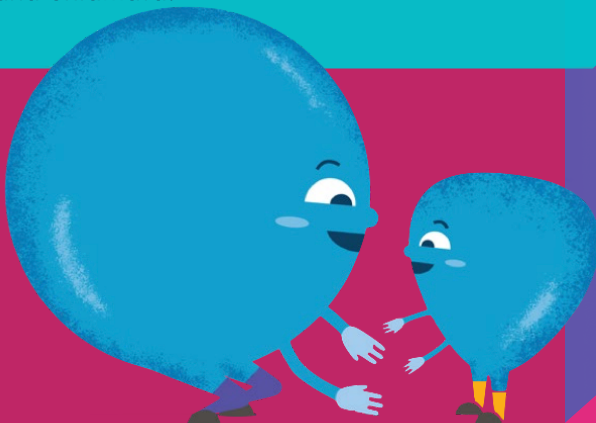


Sii realistico

Tuo figlio può davvero fare ciò che gli stai chiedendo? È davvero difficile per un bambino rimanere calmo chiuso in casa per un giorno intero, ma può rimanere tranquillo per 15 minuti mentre fai una chiamata.

Aiuta tuo figlio adolescente a mantenere i contatti

Gli adolescenti hanno particolarmente bisogno di poter comunicare con i loro amici. Aiutali a rimanere in contatto attraverso i social media ed altri modi che garantiscano la distanza fisica. È anche una cosa che potete fare insieme!



Poster tratti da WHO-Oms
Traduzione a cura del Servizio di psicologia dell'ASL TO5



3 COVID-19 GENITORIALITÀ

Un po' di organizzazione!

Il COVID-19 ha cambiato la tua routine quotidiana al lavoro, a casa e a scuola. Questo è difficile da gestire per i bambini e i ragazzi oltre che per te. Creare delle nuove routine può aiutare!

Crea una routine quotidiana flessibile, ma costante

- Fai un programma per te e tuoi bambini che comprenda sia attività strutturate che tempo libero. Questo può aiutare i bambini a sentirsi più sicuri e a comportarsi meglio.
- I bambini e i ragazzi possono aiutare a pianificare la routine della giornata, come se fosse un orario scolastico. I bambini la seguiranno più volentieri se parteciperanno nella programmazione.
- Questo programma deve includere un po' di esercizio fisico ogni giorno. Questo aiuta a ridurre lo stress, anche nei bambini molto vivaci.



Tu sei un modello per i tuoi bambini

Se tu mantieni le distanze di sicurezza, pratichi un'igiene corretta e tratti gli altri in modo empatico, specialmente chi è malato o vulnerabile, i tuoi bambini e ragazzi impareranno da te.

Insegna ai tuoi bambini a mantenere le distanze di sicurezza

- Se nel tuo paese è possibile, porta fuori i bambini.
- Puoi anche scrivere letterine e fare disegni da condividere con le persone. Esponili davanti a casa perché gli altri li possano vedere!
- Puoi rassicurare il tuo bambino parlando di cosa fate per stare al sicuro. Ascolta i suggerimenti dei tuoi figli e prendili sul serio.

Trasforma l'igiene e il lavaggio delle mani in un momento divertente

Inventa una canzoncina di 20 secondi per lavare le mani e aggiungi delle azioni! Dai ai bambini un punteggio e fai loro dei complimenti quando si lavano regolarmente le mani.

Crea un gioco per vedere quante volte vi toccate il viso e dai un premio a chi lo tocca il minor numero di volte (ognuno conta per l'altro).

Alla fine di ogni giorno prenditi un minuto per ripensare alla giornata trascorsa. Di' ai tuoi bambini una cosa positiva o divertente che hanno fatto.

Complimentati con te stesso per le cose buone che hai fatto oggi. Ottimo lavoro!



Poster tratti da WHO-Oms
Traduzione a cura del Servizio di psicologia dell'ASL TO5



4 COVID-19 GENITORIALITÀ

Cattivi comportamenti

Tutti i bambini si comportano male. È normale che i bambini facciano così quando sono stanchi, affamati, spaventati o stanno imparando ad essere indipendenti. E possono farci impazzire quando siamo chiusi in casa.

Sposta l'attenzione

- Cerca di cogliere un cattivo comportamento precocemente e sposta l'attenzione dei tuoi ragazzi verso un comportamento virtuoso.
- Fermali prima che inizino! Quando iniziano a diventare irrequieti li puoi distrarre con qualcosa di interessante o di divertente "venite, facciamo un gioco insieme!"

Fai una pausa

Hai voglia di urlare?
Fai una pausa di 10 secondi.
Inspira ed espira lentamente 5 volte. Poi cerca di rispondere in maniera più calma.

Milioni di genitori dicono che funziona-
MOLTO.

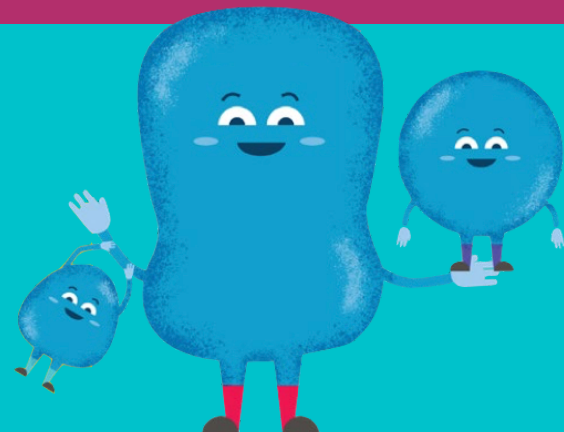
Usa le punizioni

Le punizioni aiutano ad insegnare ai tuoi bambini che sono responsabili delle loro azioni. Permettono inoltre di mantenere la disciplina stabilendo delle regole precise e prevedibili. Questo è più efficace degli schiaffi o delle urla.

- Dai ai tuoi figli la possibilità di seguire le tue istruzioni prima di dare loro una punizione.
- Cerca di mantenere la calma quando dai una punizione.
- Assicurati di poter portare a termine una punizione, per esempio togliere il telefono a un adolescente per una settimana è difficile da rispettare, toglierlo per un'ora è più realistico.
- Una volta che la punizione è terminata dai ai tuoi bambini la possibilità di fare qualcosa di buono e fai loro i complimenti per questo.

Continua ad usare i suggerimenti dei volantini 1 e 3

- Tempo "uno a uno", complimenti quando si comportano bene e la routine quotidiana aiuteranno a ridurre i cattivi comportamenti.
- Dai ai tuoi bambini e ragazzi dei lavoretti da svolgere con responsabilità. Assicurati solo che siano cose che sono in grado di fare. E fai loro i complimenti quando lo fanno!



Poster tratti da WHO-Oms
Traduzione a cura del Servizio di psicologia dell'ASL TO5



5 COVID-19 GENITORIALITÀ

Mantieni la calma

E' un momento stressante. Prenditi cura di te in modo da poter sostenere i tuoi figli.

Non sei solo

Milioni di persone hanno le tue stesse paure. Trova qualcuno con cui parlare di come ti senti. Ascoltalo. Evita i social media che ti fanno sentire in preda al panico.

Prenditi una pausa

Tutti abbiamo bisogno di una pausa ogni tanto. Quando i tuoi figli dormono fai qualcosa per te di divertente o rilassante. Fai una lista di attività salutari che ami fare. Te lo meriti!



Prenditi una pausa

1 minuto di attività di rilassamento che puoi fare ogni volta che ti senti stressato o preoccupato.

- **Step 1: Preparazione**
 - Trova una posizione seduta comoda con i piedi appoggiati sul pavimento e le mani appoggiate sul grembo.
 - Chiudi gli occhi se ti senti a tuo agio.
- **Step 2: Pensiero, emozioni, corpo**
 - Chiediti: "A cosa sto pensando adesso?"
 - Nota i tuoi pensieri. Nota se sono positivi o negativi.
 - Nota come ti senti emotivamente. Nota se le tue emozioni sono positive o no.
 - Nota come si sente il tuo corpo. Nota tutto ciò che crea dolore o tensione.

Ascolta i tuoi figli

Sii aperto e ascolta i tuoi bambini. I tuoi figli ti cercheranno per ricevere conforto e rassicurazione. Ascoltali quando condividono come si sentono. Accogli i loro sentimenti e dà loro conforto.

- **Step 3: Focalizzazione sul respiro**
 - Ascolta nel tuo respiro l'aria che entra ed esce.
 - Puoi mettere una mano sullo stomaco per sentirlo salire e scendere ad ogni respiro.
 - Prova a dire a te stesso "Va bene. Qualunque cosa sia, io sto bene".
 - Dopo ascolta il tuo respiro per un po'.
- **Step 4: Ritorno**
 - Nota tutte le sensazioni del tuo corpo.
 - Ascolta i rumori nella stanza.
- **Step 6: Riflessione**
 - Chiediti: "Notio qualche differenza rispetto a prima?"
 - Quando sei pronto, apri gli occhi.

Prendere una pausa può essere utile anche quando senti che tuo figlio diventa difficilmente gestibile o quando ha fatto qualcosa che non doveva. La pausa può darti una possibilità per sentirti più calmo. Anche pochi respiri profondi o connettersi con la sensazione del pavimento che ti sostiene può fare la differenza. Puoi anche prendere una pausa con i vostri bambini.

Poster tratti da WHO-Oms
Traduzione a cura del Servizio di psicologia dell'ASL TO5



6 COVID-19 GENITORIALITÀ

Parlare del Covid-19

Sii disponibile a parlare. I tuoi figli avranno già sentito qualcosa. Il silenzio e i segreti non proteggono i nostri bambini. L'onestà e l'apertura sì. Pensa a ciò che sono in grado di capire. Tu li conosci meglio di chiunque altro.

Sii aperto e ascolta

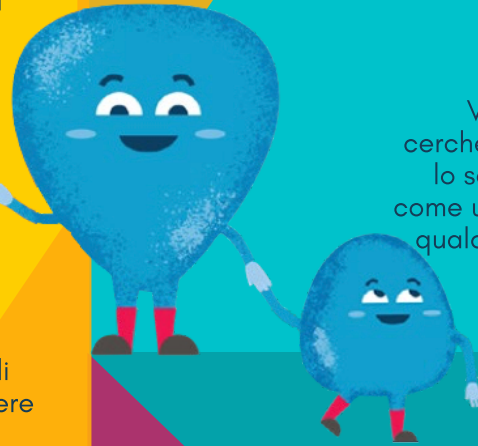
- Permetti a tuo figlio di parlare liberamente. Ponigli delle domande aperte a scopri ciò di cui è già a conoscenza.

Sii onesto

- Rispondi sempre sinceramente alle sue domande. Pensa all'età di tuo figlio e a ciò che è in grado di comprendere.

Sii di supporto

- Tuo figlio può essere spaventato o confuso. Offrigli uno spazio per condividere come ti senti e fai sapere che sei lì per lui.



È normale non avere tutte le risposte

Va bene dire: "Non lo so, ma cercherò la risposta" oppure "non lo so, ma ci penso". Usa questo come un'opportunità per imparare qualcosa di nuovo con tuo figlio.

Eroi non bulli

Spiega che il COVID-19 non ha nulla a che vedere con l'aspetto, la provenienza o la lingua. Di' ai tuoi figli che dobbiamo essere compassionevoli verso le persone ammalate e verso coloro che se ne prendono cura.

Racconta loro le storie delle persone che stanno lavorando per fermare l'epidemia e che si prendono cura delle persone ammalate.

Ci sono un sacco di storie in giro

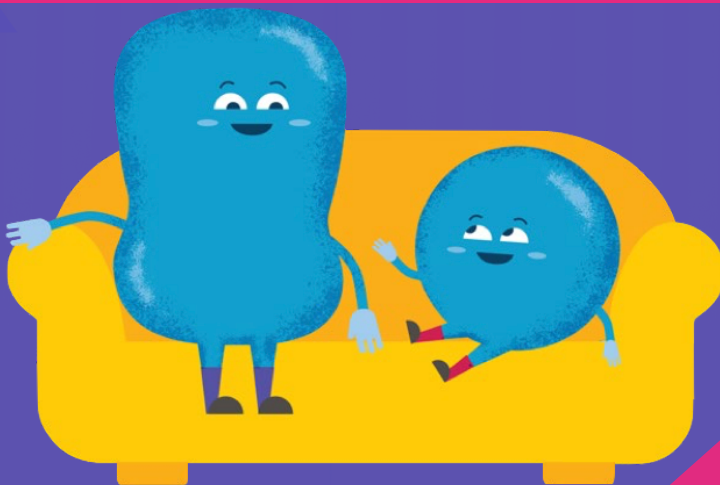
Alcune possono non essere vere. Usate siti affidabili tratti da WHO e UNICEF:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advise-for-public>

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

Termina con una osservazione positiva

Verifica che tuo figlio stia bene. Ricordagli che gli vuoi bene e che può sempre parlare con te. Dopo fate qualcosa di divertente insieme!



Poster tratti da WHO-Oms
Traduzione a cura del Servizio di psicologia dell'ASL TO5

