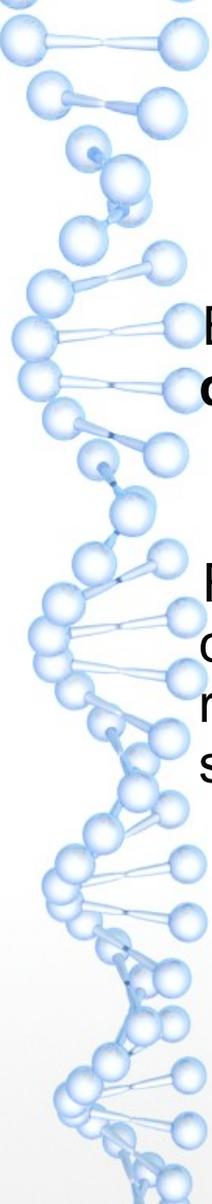
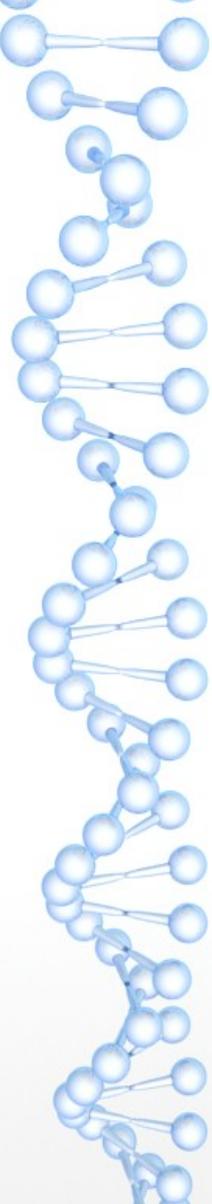


# Come affrontare le conseguenze emotive del covid-19



Bisogna fare attenzione a come stiamo e a quello che proviamo perché **quello che arriva ai bambini è soprattutto il nostro stato d'animo.**

Ricordiamoci che **il primo modo di apprendere è per imitazione**, di conseguenza se noi adulti dimostriamo apprensione/ansia, i bambini reagiranno di conseguenza con comportamenti di fuga/evitamento della situazione.

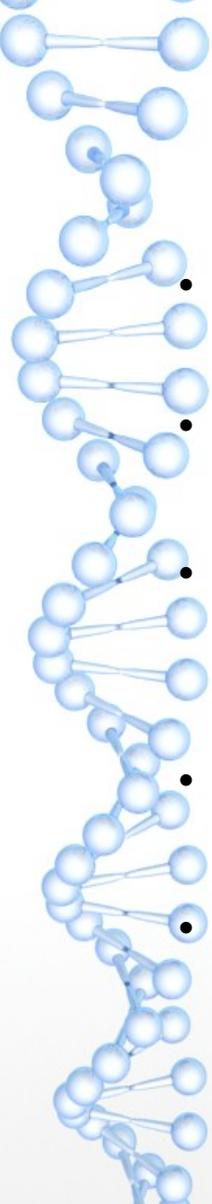


## - Frustrazione delle persone in quarantena/isolamento

Bisogna **continuare a mantenere quanto più è possibile una routine regolare** in cui devono trovare posto le necessarie ore per il sonno, l'alimentazione, l'attività fisica, oltre che per il contatto con familiari e amici.

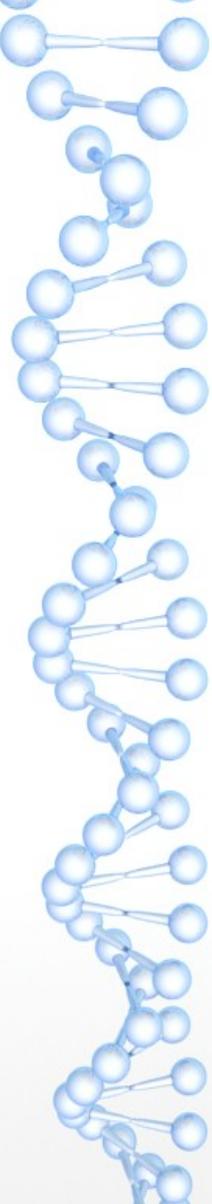
Importante è che i **vari membri della famiglia riescano a rispettare i propri tempi e gli spazi**, definendo regole chiare per i più giovani

Il solo **sapere di avere qualcuno su cui poter contare** può essere sufficiente a smorzare parte delle risposte allo stress, anche se quella persona non è fisicamente presente



## Isolamento sociale, mancanza di rapporti

- **Aumentare il senso di sicurezza.** Cercare il supporto di familiari, amici, ecc. e di coloro che vivono la stessa situazione.
- **Coltivare le attività che danno più calma.** Migliorare il senso di controllo e la capacità di sopportazione.
- **Riconoscere e accettare la realtà della situazione.** Prepararsi ad affrontare le emozioni e l'angoscia senza esserne sopraffatti/e. Distrarsi dalle emozioni inutili rimanendo occupati mentalmente e fisicamente.
- **Concentrarsi sui fatti piuttosto che sulle emozioni provate.** Fare delle pause, concedendosi attività piacevoli. Mantenere il più possibile le abitudini quotidiane.
- **Non lasciare che il distanziamento fisico impoverisca le reti di supporto.** È possibile imparare a convivere con la situazione di incertezza che accompagna questa pandemia, continuando a pianificare le nostre attività e a mantenere la vigilanza.



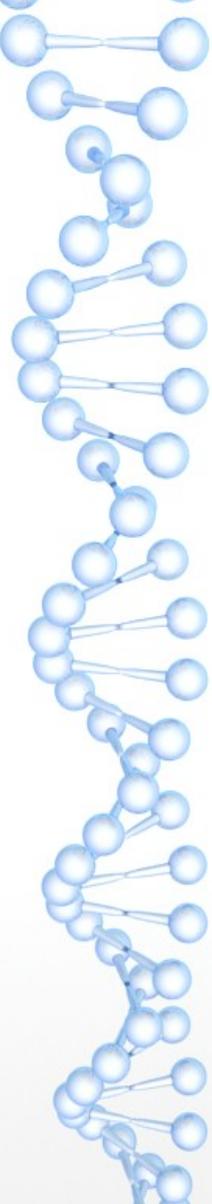
- tra le tante restrizioni dovute al COVID quanto incidono sulla vita degli bambini piccoli, dei bambini in età scolare dei pre-adolescenti/adolescenti e come essere loro d'aiuto.

**Normalizzare e condividere le reazioni emotive** può essere curativo e rassicurante sia per i bambini che per gli adulti ed è indispensabile per mantenere la fiducia nel mondo adulto e per consentire l'elaborazione emotiva

**quindi**

**Ascoltare**, soprattutto le emozioni: a tutte le età, per poter condividere contenuti e costruire consapevolezza è opportuno dare spazio alle paure e alle emozioni attraverso l'ascolto attivo

**Dire cose vere**: i contenuti dovrebbero essere autentici, non troppi tutti insieme, adattati alla età e comprensione di ciascun bambino o adolescente, rimodulati nel tempo e guidati dall'aver prima ascoltato.



**Utilizzare un linguaggio adeguato:** ad esempio parlare di distanziamento fisico piuttosto che di distanziamento sociale

Può essere opportuno **non cercare di dire tutto subito**, troppe informazioni impediscono di capire, meglio stare sulle cose essenziali ma lasciare spazio a domande successive di approfondimento

**Parlare in modo tranquillo e diretto**, è importante non minimizzare il problema o drammatizzarlo. La capacità di comprendere dei bambini, e ancor più degli adolescenti è spesso assai maggiore di quanto ci si aspetterebbe.

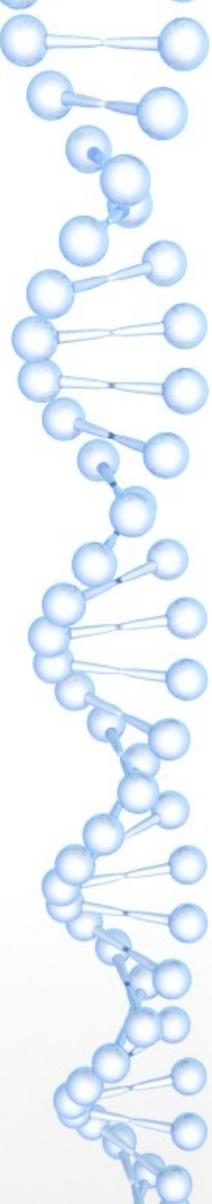
**Farsi aiutare da materiali adatti:** una storia può essere una buona traccia di partenza e un modo per poter riprendere l'argomento nel tempo, soprattutto con i più piccoli.



Dobbiamo **educare la loro mente a osservare quel che c'è di buono**, quel che va bene, quel che è possibile fare per migliorare la situazione.

Dobbiamo insegnare loro che **se c'è un problema non serve mai lamentarsi**, ma rimboccarsi le maniche.

Sin da piccoli **possono imparare a non avere paura ma amare**, a non pretendere ma accettare la realtà impegnandosi per migliorarla.



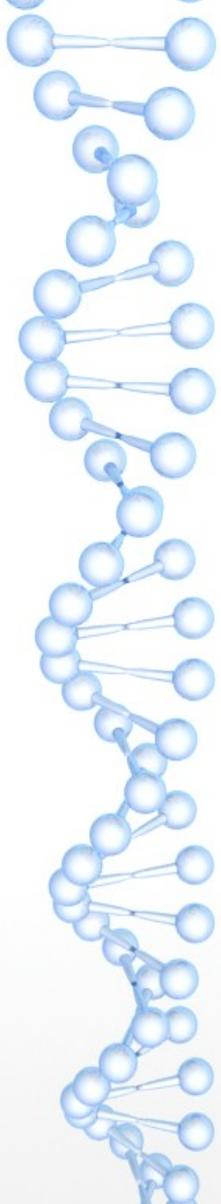
Provate il “**metodo FEEL**”, una mentalità generale con cui approcciarvi all’ansia:

**Fermarsi:** prendete una pausa e fate qualche respiro profondo insieme a vostro figlio. Respirare profondamente aiuta a rallentare la risposta del sistema nervoso.

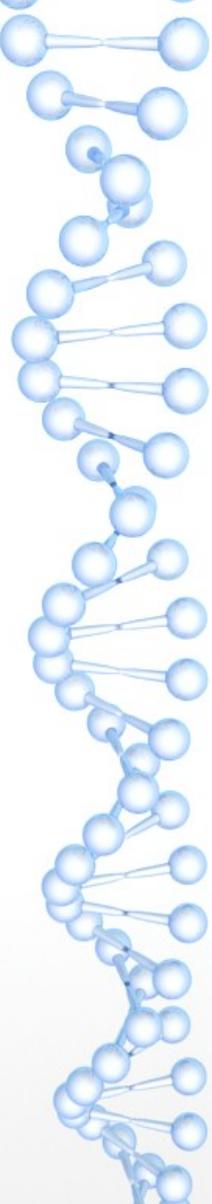
**Empatizzare** : l’ansia è paura. Vostro figlio vuole solo sapere che avete capito come sta.

**Eeguire una Valutazione:** una volta che il bimbo è calmo, è possibile valutare insieme una soluzione.

**Lasciare andare:** lasciare andare la vostra colpa; siete bravi genitori che danno al proprio figlio gli strumenti per maneggiare le paure.



1. L'obiettivo non è eliminare l'ansia, ma aiutare il bambino a gestirla.
2. Non evitare azioni perchè rendono il bambino ansioso.
3. Fate vedere che avete aspettative positive ma realistiche.
4. Rispettate i suoi sentimenti, ma non rafforzateli.
5. Incoraggiate il bambino a tollerare l'ansia.
6. Provate a mantenere breve il tempo d'attesa.
7. Provate a modellare modi salutari di gestire l'ansia.



## Vademecum

**Scandire una routine giornaliera**

**Cercare di mantenere un contatto con i propri cari**

**Evitare di cercare continuamente informazioni sulla pandemia**

**Fare attività fisica**

**Cercare del tempo per sé e per le proprie passioni**