

# VADEMECUM GENITORI PER AFFRONTARE AL MEGLIO COVID-19



In questo momento storico particolare, sono tanti i dubbi che attanagliano i genitori circa l'impatto che avrà il covid-19 sullo sviluppo del proprio figlio. In breve si cercherà di rispondere alle domande più frequenti dei genitori, fornire consigli e allegare link utili.



## DOMANDE FREQUENTI

### 1. È fondamentale parlarne ai bambini?

**Certamente!** Il bambino vive la stessa situazione di allarme dei genitori ma, non avendo le giuste risposte, può produrre interpretazioni personali, generando una quantità eccessiva di paure. **Far finta di nulla, dunque, è controproducente!**

### 2. Quale linguaggio devo usare per comunicare a mio figlio questa situazione?

**Il bambino non è un adulto in miniatura!** È necessario 'adattare' il proprio linguaggio al suo modo di pensare (ricordiamo la differenza che intercorre tra un infante di 3 anni, un bambino di 5 anni e uno di 10 anni). Il mondo di nostro figlio è cambiato improvvisamente (non va più a scuola, non può giocare con gli amici, mamma e papà parlano continuamente di coronavirus, le persone indossano mascherine, ecc.) e bisogna spiegare in modo opportuno il motivo.

### 3. Come rispondo alla domanda: "Mamma, che cos'è il coronavirus?"

**Usiamo esempi pratici!** Ricordiamo al bambino delle esperienze che ha già vissuto (es: "Ricordi quando tua sorella aveva la febbre e l'hai presa anche tu? Quella febbre è causata da un piccolissimo virus che passa da una persona all'altra. Il coronavirus è un virus un po' più difficile da curare, per questo i bambini e gli anziani devono stare più attenti").

### 4. Se mio figlio mi chiede: "Ma tu o papà morirete?"

**Il bambino deve essere informato ma anche tranquillizzato!** Il piccolo è sicuramente molto spaventato per fare una domanda così specifica. Rispondere con un rassicurante "no" è la scelta più opportuna per evitare di trasmettergli ulteriore angoscia.

5. Cosa devo rispondere alla domanda: "Perché non posso giocare con i miei amici?"

La sospensione delle attività con i compagni non è una punizione! È importante che il bambino non la percepisca come tale, ma che comprenda che è una situazione passeggera e che presto si tornerà alla normalità. Potrebbe essere utile spostare l'attenzione su attività piacevoli e di condivisione (es. inventare giochi nuovi, cucinare insieme, ecc.)



### ALCUNI CONSIGLI

Il coinvolgimento di entrambi i genitori, in questo periodo, è **FONDAMENTALE!!**

Alternarsi in attività e turni evita il sovraccarico di uno dei due membri della coppia genitoriale e rende le attività piacevoli per tutti. Sono tantissime le cose che si possono fare:

- + per i più piccoli: puzzle, costruzioni, giochi istruttivi, leggere storie, guardare cartoon, ecc.
- + per i più grandi: cucinare (preparare pizza, torta, biscotti), guardare film, documentari, aggiustare oggetti, giocare a carte, giochi da tavolo, ascoltare musica, ecc.

Un'attività molto importante è il **DISEGNO**, soprattutto in questo periodo, perché consente di esprimere le emozioni che il bambino non è in grado di verbalizzare. È il suo specchio interiore, la lente attraverso cui guarda e interpreta il mondo e le persone.



### ATTENZIONE AI CAMPANELLI D'ALLARME

Mantenersi informati attraverso i media è giusto, ma **BISOGNA LIMITARE IL PIÙ POSSIBILE L'ESPOSIZIONE MEDIATICA DEL BAMBINO!** Se la TV, o l'accesso ai social con le immagini, continuano a parlare di coronavirus, contagiati e decessi, il bambino potrebbe risultarne angosciato. Ecco alcuni possibili campanelli di allarme:

- Mostra alterazioni del ciclo sonno-veglia
- Mostra aumento o diminuzione dell'appetito
- È insolitamente aggressivo e irascibile
- Ha incubi notturni
- Chiede di dormire con i genitori
- Ricomincia a fare la pipì a letto
- Riferisce dolori vari (mal di pancia, mal di testa, ecc.)
- Riferisce paure ingiustificate
- Piange spesso
- È particolarmente oppositivo o eccessivamente ubbidiente

In questi casi è opportuno fornire al bambino le dovute rassicurazioni rispondendo, in modo semplice, chiaro e privo di allarmismi, alle domande che pone. Bisogna ricordare che i genitori svolgono una funzione di *'rispecchiamento emotivo'*, per cui se mamma e papà sono sereni, anche il piccolo è sereno!



## DIECI REGOLE D'ORO

1. Presta attenzione alle domande di tuo figlio
2. Fornisci informazioni chiare con un linguaggio adeguato alla sua età
3. Ascolta i suoi timori e rassicuralo
4. Cerca di passare più tempo con lui
5. Fallo giocare e rilassare
6. Stabilisci contatti regolari con i parenti (chiamate e videochiamate con nonni, zii, cugini)
7. Stabilisci una routine da seguire (orari per i compiti e per le attività ludiche)
8. Non mostrarti eccessivamente agitato
9. Limita l'esposizione ai mass media
10. Cerca di creare un clima sereno



## LINK UTILI

Ecco alcuni link che possono risultare utili ai genitori per spiegare, attraverso video, storie e canzoni, cosa sta accadendo e cosa fare in questa situazione:

<https://www.youtube.com/watch?v=NcbXqSR1LmA> (video tratto da "*Biancaneve e i sette nani*" che può aiutare a comunicare ai più piccoli l'importanza di lavarsi le mani)

<https://www.youtube.com/watch?v=ttfyyQGdZFG> (video sul coronavirus spiegato ai bambini dai bambini)

<https://www.youtube.com/watch?v=ocoglgJ2Ppk> (video sul coronavirus spiegato dal Ministero della Salute)

Dott.ssa Tiziana Manlio  
Psicologa Psicoterapeuta