



Come parlare ai figli del coronavirus SARS-CoV-2

Per i bambini fino ai 10 anni di
età

**d.sa Maria Luisa Caviglia
d'Asti**

15 dicembre 2020, Villanova

ESSERE GENITORI AL TEMPO DEL CORONAVIRU S



Nella pandemia

- **Paura**
- **Rabbia**
- **Tristezza**
- **Confusione**
- **Colpa**
- **Ansia**





Manifestazioni dello stress nei bambini

- Irritabilità
- Comportamenti aggressivi
- Disturbi del sonno e incubi
- Isolamento
- Riduzione appetito
- Reazioni somatiche, cioè disturbi fisici come mal di pancia, mal di testa, o si ammalano più facilmente
- Richiesta di continue attenzioni da parte dei genitori

Come comportarsi?

- Dire la verità → non negare; non minimizzare
- Dare spazio alle domande
- Parlare delle nostre sensazioni e spiegare le nostre strategie
- Lasciare esprimere le loro emozioni / teatralizzazione
- Far loro capire che sono al sicuro

Cosa non fare?

- Non usare frasi come: «so come ti senti»; «poteva andare peggio»; «non ci pensare»; «diventerai più forte dopo questo»
- Non far finta che non sta succedendo nulla
- Non lasciarli soli davanti a TV, PC, tablet, smatphone



Ricordiamo: le paure nei bambini e nei preadolescenti sono normali.

- Nella maggior parte dei casi sono temporanee e passeggere. Si manifestano in un periodo particolarmente difficile e tendono ad attenuarsi e a scomparire.

E i nonni?

- Non preoccupare i bambini →
 - a. Non farsi sentire mentre si parla
 - b. Evitare di fare continue rassicurazioni
 - c. Non far sentire i bambini responsabili
 - d. Utilizzare il gioco per mantenere il contatto coi nonni: il diario dei nonni ed il p elouche transazionale



NATALE 2020

Un Natale diverso, forse,
ma sicuramente memorabile...



... e pur sempre Natale!!!!



**GRAZIE PER L'ATTENZIONE E BUONE
FESTE!!!**