

PICCOLO  
MANUALE  
DI SOSTEGNO  
PER GENITORI  
NEL TEMPO  
DEL COVID-19





1.

## **Dite la verità, senza esasperare.**

Limitate le spiegazioni a concetti chiari e non allarmanti, adattandoli all'età. Evitate la sovraesposizione a notizie ansiogene dalla tv e nei discorsi in casa e tra adulti: i bambini spesso ascoltano anche quando non sembra!



*In fondo a questo manuale trovi dei link utili per spiegare ai bambini cosa sta accadendo.*

## 2.

### Scegliete le parole giuste.

Non negate la paura, i bambini la percepiscono; dite loro di essere semplicemente preoccupati. Le preoccupazioni, se controllate, sono sane. Il panico diventa un problema.



*In fondo a questo manuale trovi dei link utili per chiedere aiuto se ne hai bisogno.*

### 3.

## Aiutateli a familiarizzare con le emozioni negative.

Imparare a gestirle e a condividerle è una competenza importante nello sviluppo emotivo. Non pensate di poterli solo proteggere dalla paura, dalla tristezza o dalla rabbia: aiutiamo il bambino a riconoscerle e gestirle.



*In fondo a questo manuale trovi dei link utili per avere un supporto psicologico se ne hai bisogno.*



**4.**

## **Approfittate del tempo a casa, ma non lasciatevi sopraffare!**

Può essere divertente proporre ai bambini attività creative ed educative, ma non pretendete di trasformarvi in educatori o insegnanti. I bambini hanno bisogno anche di “normalità” e noia, e i genitori di conservare le energie per affrontare questo periodo, che potrebbe anche essere lungo.

# 5.

## Aiutateli a mantenere le relazioni.

Con telefonate e, se vi è possibile, con videochiamate ai nonni, agli amici, alle persone importanti per loro.



*In fondo a questo manuale trovi dei link utili per scaricare programmi gratuiti per video-chiamate.*



**6.**

## **Mantenete una regolarità nella giornata**

Rispetto a pasti, cura di sé, sonno, attività scolastiche, gioco, uso di tablet/tv.

Fa bene a grandi e a piccini, e aiuta a non essere sempre concentrati sull'emergenza.



*In fondo a questo manuale trovi dei link utili per approfondire questo importante tema.*



# 7.

## I nostri stati d'animo influenzano i bambini!

Se noi manteniamo la calma, aiutiamo anche loro a essere sereni. Se i genitori sono due, ritagliatevi momenti di solitudine per prendervi cura di voi stessi.



*In fondo a questo manuale trovi dei link utili per chiedere aiuto se ne hai bisogno.*



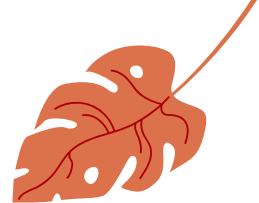
## 8.

### **Cercate di gestire le situazioni di conflitto.**

La convivenza continuativa e forzata può far insorgere o aggravare situazioni di conflittualità con i bambini, ma anche fra genitori.

Un clima di questo tipo può aumentare preoccupazione e angoscia nei bambini, se sentite di non riuscire a gestire queste situazioni **non esitate a chiedere aiuto.**

**Non siamo soli nell'affrontare  
questo momento.**



Servizio telefonico gratuito di aiuto e sostegno alle famiglie dell'**Ospedale Pediatrico Meyer** *(dalle 9.30 alle 12.30)*

**055-5662547**

Servizio gratuito di ascolto e informazione telefonica per cittadini e operatori sanitari dell'**Ordine degli Psicologi della Toscana** *(attivo dalle 9 alle 19)*

**+39 331 6826935**

L'**Associazione Professionale Il Rocchetto** prosegue la sua attività di consulenza, sostegno e psicoterapia per l'adulto e la famiglia telefonicamente e/o via Skype.

**+39 339 1359413**

# INFO UTILI

Sui entrambi i nostri siti abbiamo creato delle pagine dedicate alle risorse utili per i genitori in questo momento complesso.

Digitate uno degli indirizzi qui sotto (i contenuti sono gli stessi) e troverete molti link che speriamo possano esservi di supporto.

[www.ilrocchetto.org/covid-19-bambini](http://www.ilrocchetto.org/covid-19-bambini)


[www.beecom.org/covid-19-bambini](http://www.beecom.org/covid-19-bambini)



Il team de **Il Rocchetto** ha al suo interno psicologi-psicoterapeuti, ognuno con una sua specializzazione.

L'**Associazione Beecom** si occupa di comunicazione, facilitazione ed educazione.

Abbiamo insieme deciso di mettere a disposizione le nostre competenze per offrire un piccolo aiuto alle famiglie in questo momento complicato.

Speriamo con tutto il  che vi sia utile.



