



COVID-19: Il vostro benessere, il benessere dei vostri figli

Qui di seguito sono riportati alcuni suggerimenti che aiuteranno voi e i vostri figli a gestire ansia e stress generati dalla quarantena forzata per la pandemia del COVID-19. Saranno utili a genitori, figli maggiori che si prendono cura dei propri Fratelli, e caregiver che assistono bambini.

Perché il vostro benessere è importante

Gli attacchi di stress, paura e ansia possono insinuarsi nel corpo in molti modi e farvi sentire fisicamente e mentalmente esausti. È essenziale stare bene durante questi momenti difficili. Di seguito, capirete l'importanza del vostro benessere.

- Sarete più lucidi nel prendere le decisioni
- Sarete più tranquilli per far fronte alla situazione
- Sarete più pazienti nel gestire la situazione, soprattutto quando i vostri figli inizieranno a mostrare segni di frustrazione, rabbia, tristezza, ecc.
- Sarete più predisposti a comprendere sentimenti e comportamenti dei vostri figli
- Stare bene con se stessi, rende più forti
- I bambini fino ai 12 anni danno senso al mondo esterno dal modo in cui voi vi ponete a contatto con le influenze che vi raggiungono dal mondo. Il loro benessere è direttamente collegato al vostro benessere. I bambini sono lo specchio delle vostre azioni e delle vostre reazioni allo stress.

Consigli per il vostro benessere emotivo

Si possono trovare molti modi per poter stare bene durante questi momenti difficili. Ne riportiamo alcuni qui di seguito. Se già dedicate del tempo a una attività rilassante in casa, private ora a mantenerla nella vostra routine quotidiana.

- Alzatevi sufficientemente riposati, ma non restate a letto più ore rispetto a quelle a cui siete solitamente abituati; attenetevi al vostro programma di sonno normale.
- Prendetevi del tempo per voi stessi, almeno cinque giorni al giorno.
- Parlate con amici o vicini; se non vi è permesso lasciare la vostra abitazione, potete chiamarvi o mandavi dei messaggi.
- Non cercate continuamente notizie. Piuttosto, stabilite un momento della giornata per tenervi informati.
- Cercate di distinguere le notizie certe dalle indiscrezioni.
- Assicuratevi di fare un po' di esercizio fisico, anche se le circostanze non vi permettono di fare attività fisica all'aperto.
- Una volta seguite tutte le linee guida relative all'igiene e al contatto con gli altri, siate fieri di voi stessi per aver fatto tutto ciò che si poteva fare per proteggere voi e la vostra famiglia.

- Accettate che siete persone. I sentimenti di ansia, paura e/o rabbia sono normali. Una volta riconosciuti questi sentimenti, provate a pensare a cose belle, provate a parlare con tono più rilassato e calmo respirando normalmente.

Suggerimenti per il benessere dei vostri figli

Consigli per tutte le età:

- I vostri figli devono capire che non è cambiato tutto nella loro vita. Per quanto possibile, attenetevi a orari stabiliti per mangiare, fare le pulizie, giocare e dormire.
- Usate i consigli dati anche per le attività.
- Per quanto possibile, è possibile continuare a imparare e giocare, anche se non i bambini non possono frequentare la scuola in questi giorni.

Consigli per fasce di età:

0 – 3 anni

- I bambini sono molto sensibili alla vostra presenza e vicinanza. Per quanto possibile, anche se sono piccoli, cercate di rivolgervi a loro nello stesso modo con cui facevate prima.
- Intorno ai due anni, i bambini dicono spesso di 'no'. Bene, accettatelo come un comportamento normale.

3 - 6 anni

- Ricordate ai vostri figli che siete lì per prendervi cura di loro.
- Alcuni bambini potrebbero perdere delle abilità che avevano acquisito da poco; ad esempio, potrebbero bagnare il letto, una reazione normale, di reazione allo stress.
- I bambini di questa età esplorano cose e vogliono tenersi occupati. In tal caso, non imponete loro dei limiti, ma assicuratevi che possano farlo nel luogo dove vivete, sempre se consentito dalle autorità.

6 - 11 anni

- A questa età, sono frequenti gli incubi e la paura di perdere genitori, nonni o persone strette. Dimostrategli che li capite, e cercate di normalizzare i loro sentimenti, 'se pensi che nonna sia in pericolo, questo fa paura...'
- Chiedete ai vostri figli a che cosa pensano e/o che cosa gli fa paura (specialmente i più piccoli potrebbero fornire le loro spiegazioni e percezioni molto più spaventose della realtà stessa).
- Lasciate parlare i vostri figli e dategli modo di esprimere le loro paure. Potete usare frasi come 'alcuni bambini hanno paura che...'
- Parlate ai vostri figli dei fatti in corso, senza esagerare, ma siate sinceri e non fate mai false promesse.
- Fate capire ai vostri figli il perché "rimanere a casa" è un obbligo; è per precauzione, non perché uscire fuori è pericoloso.
- Ricordate ai vostri figli che siete lì per prendervi cura di loro.

- Trasmettete positività ai vostri figli spiegando che questa situazione non sarà per sempre (senza dare false speranze).
- Non trascorrete tutto il giorno a sentire le notizie alla TV, alla radio o sui social media.
- Evitate di pronunciare numeri di persone seriamente malate o decesse.

Dai 12 anni in su

- I ragazzi di questa età probabilmente cercheranno da soli le informazioni esistenti. Eppure, potrebbero non riuscire a distinguere i fatti veri dalle indiscrezioni. Potrebbero venire a conoscenza di informazioni che generano panico. Mantenete la calma e cercate di aiutarli a capire la realtà che li circonda in questo momento.
- I ragazzi potrebbero avere scatti di rabbia. Questa reazione è tipica di questa età, ma quando aumentano stress, paura e incertezza, potrebbero essere frequenti i loro scatti di ira.
- I ragazzi di questa età si lasciano coinvolgere emotivamente dagli amici della loro stessa età. Bisogna saper accettare che il ragazzo attraversa un momento difficile quando questi contatti sono limitati. Eppure, non consentire eccezioni alle limitazioni.
- I ragazzi di questa età spesso si isolano quando sono in casa. È normale in questo stadio della loro crescita.
- I ragazzi di questa età hanno bisogno di fatti. Sono molto sensibili e capiscono subito se gli state nascondendo la verità o li escludete dal sapere qualcosa che li riguarda. A quel punto, non si fideranno più di voi e vi vedranno come fonte di informazioni non valide.

Contatti:

Koen Sevenants, PhD : ksevenants@unicef.org

Ashley Nemiro, PhD : ane@redbarnet.dk