

Consigli per genitori: aiutare i Vostri figli nell'affrontare le attuali misure contro il coronavirus

Ogni bambino ed ogni adolescente reagisce diversamente a situazioni gravi.

Alcuni mostrano sintomi di stanchezza, mal di testa, mal di pancia o anche inappetenza. Altri invece sono preoccupati, insicuri o anche agitati e nervosi, hanno problemi a prendere sonno e a dormire. Ovviamente esistono anche molti bambini che non mostrano sintomi particolari di nessun tipo.

11 consigli, con i quali potete aiutare i Vostri figli:

o Consentite ai Vostri figli di esprimere i propri sentimenti e siategli vicini.

Prendete sul serio le preoccupazioni del bambino. Dimostrategli sicurezza con il vostro comportamento.

o Dedicate del tempo ai Vostri figli in questo momento difficile.

Giocando riescono ad esprimere più facilmente i loro sentimenti, siate pronti a rispondere alle loro domande.

o State vicini ai Vostri figli.

Alcuni bambini probabilmente non riescono a stare o dormire da soli, consentitegli la vostra vicinanza, ma rispettate anche i Vostri propri limiti. Dimostrate fiducia, sicurezza e tranquillità.

o Dialogate con i Vostri figli in modo comprensibile.

Spiegategli le attuali misure, la chiusura delle scuole, dei negozi e la limitazione dei contatti sociali, fate tutto ciò in modo semplice e tranquillo.

o Non è necessario accennare ogni argomento sulla situazione attuale, altrimenti correte il rischio di aumentare l'ansia.

Tutelate i Vostri figli dalle immagini preoccupanti in TV o su internet.

o Siate un esempio per i Vostri figli ed affrontate questa situazione con fiducia e calma.

I Vostri figli impareranno da Voi come affrontare la situazione.

o Chiedete ai Vostri figli che tipo di aiuto desiderano in momenti difficili, forse vogliono distrarsi o semplicemente riposare.

o Il gioco, l'attività fisica anche in casa o i lavori casalinghi sono dei metodi adatti per pensare ad altro.

Una piccola passeggiata con la propria famiglia è consentita, evitando comunque grandi raduni di gente e sempre mantenendo le distanze necessarie dalle persone estranee.

o Date ai Vostri figli un ritmo giornaliero tenendo conto delle loro esigenze (pasti in famiglia, tempo per lo studio e tempo libero). Organizzate la giornata o la settimana assieme ai Vostri figli.

o Usfruite dalle proposte scolastiche, informatevi nelle proprie scuole, ma non pretendete troppo dai Vostri figli e da Voi stessi.

o Consentite ai Vostri figli i contatti sociali con famigliari ed amici tramite le social media, ma non fatevi prendere dal panico.

Il nostro ritmo giornaliero, attività varie, cioè lavoretti in casa o in giardino, attività fisiche tipo fitness online, o altro, e tutto ciò che vi può rendere felici e tranquilli, vi aiuterà a distrarre e tranquillizzare Voi stessi ed i Vostri figli.

Siate in contatto con nonni, parenti ed amici condividendo non solo l'attuale situazione ma anche pensieri e momenti positivi. Datevi sostegno l'uno con l'altro!

Ed anche in una crisi sono consentiti sorrisi e scherzi che rinforzano il sistema immunitario!

www.schulberatung.bayern.de

www.kibbs.de