



LA FAMIGLIA AI TEMPI DEL COVID-19

Come affrontare l'emergenza con bambini e ragazzi?



RIDURRE AL MINIMO L'ESPOSIZIONE AI TELEGIORNALI E ALTRI SOCIAL MEDIA

Anche se è necessario rimanere informati, cercate di ridurre al minimo il tempo davanti ai social media a cui i vostri figli sono esposti. Verificate quindi regolarmente con loro ciò che hanno visto o sentito su Internet e chiarite eventuali informazioni errate.

AIUTARLI AD ESPRIMERE LE EMOZIONI

Ritagliatevi del tempo per parlare con loro delle paure e preoccupazioni, aiutateli ad esprimere le proprie emozioni anche attraverso il disegno e il gioco. Spesso i bambini non riescono ad esprimere verbalmente quello che provano e ricordatevi di accoglierle sempre, non esistono emozioni sbagliate!



ABITUDINI DI IGIENE

Trovate il modo di incoraggiare un comportamento corretto rispetto alle buone abitudini di igiene. Cercate di responsabilizzarli abituandoli ad alcune mansioni, iniziando magari dalla pulizia e dall'ordine della loro cameretta. Alla fine però ricordatevi sempre di elogiarli e incoraggiarli per il loro impegno.



RASSICURARLI SULLE CURE

Rassicurate i vostri figli che, se necessario, riceveranno le giuste cure. Medici e infermieri lavorano per la nostra salute. Spiegate anche che non sempre la tosse o uno starnuto è un primo sintomo di virus COVID-19.



GIOCARE INSIEME

Rispolverate vecchi giochi da tavolo, le carte, i puzzle, le costruzioni, insomma fate tutto quello che vi fa star bene e divertire insieme. Sia i bambini che gli adolescenti si sentono più felici e migliorano il rapporto con i genitori se partecipano abitualmente a giochi in famiglia.

Cercate di mantenere una routine quotidiana in famiglia, scandendo i tempi (quando si tratta di andare a letto, di mangiare e di fare i compiti). La routine è prevedibile e rassicurante, per questo piace molto ai bambini, permette loro di vivere in un ambiente che fornisce delle certezze e delle costanti.



PC, TABLET E CELLULARI

Utilizzate in modo positivo smartphone e tablet chiamando i nonni e gli amici più stretti. Non dimenticate di far partecipare i bambini alle opportunità di apprendimento offerte dalle loro scuole o da altre istituzioni (lezioni virtuali, videochiamate, collegamenti via Skype).



**Ingredienti principali ?
Pazienza, tolleranza e rassicurazioni**

WWW.CENTRONEXIA.IT