



# 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!



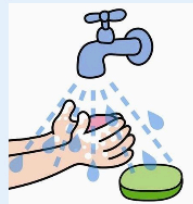
### ABITUDINI DI IGIENE

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](http://WWW.CENTRONEXIA.IT)