



**Telefono
Azzurro**

Dalla parte dei Bambini

Coronavirus: come parlarne ai bambini

Le notizie sui media e social media possono costituire esperienze stressanti per chi le fruisce, soprattutto per i bambini e gli adolescenti.

La chiusura delle scuole, la sospensione delle attività sportive, la ricerca di mascherine e di disinfettanti possono impattare gli equilibri di una famiglia. Chiaramente, non tutti reagiscono allo stesso modo. Tuttavia, la situazione attuale, e le informazioni spesso discordanti, possono generare una certa confusione che, può anche condurre a sentimenti di paura e di disagio.

Come gestire le loro ansie?

Quale messaggio dare a bambini e adolescenti?

Come rispondere alle loro domande?

In che modo parlare di questi avvenimenti, a casa e nelle aule scolastiche?

- Prima di introdurre l'argomento del Coronavirus con i bambini e gli adolescenti, o di condividere notizie, assicurati di esserti informato sufficientemente e tramite fonti attendibili;
- Supervisiona, per quanto possibile, l'esposizione dei più piccoli alle notizie a riguardo, prevenendo la sovraesposizione e il controllo eccessivo della situazione;
- Cerca di trovare il tempo e la tranquillità necessari per stare insieme ai tuoi figli e offri loro uno spazio di dialogo;
- Ascolta tutte le loro domande, anche se ripetitive, insistenti e contraddittorie e rispondi con sincerità. Non fornire troppi dettagli, che potrebbero essere fonti di preoccupazione;
- Accogli le loro eventuali paure e timori, anche se possono sembrare eccessivi;
- Anche se non sei in grado di fornire una risposta specifica, l'importante è essere presenti e preservare la stabilità;
- Utilizza parole adatte alla loro età, scegliendo termini comprensibili per spiegare quello che sta succedendo;
- Presta attenzione a possibili manifestazioni di paure e di ansia, che possono esprimersi in diversi modi, per esempio, reazioni psico-somatiche o variazioni nel comportamento;
- Rassicurali sul fatto che la routine non cambierà totalmente. Cerca di mantenere almeno alcune delle vostre abitudini a casa (per es. gli orari della cena, la visione di un film insieme);
- Attenersi alle indicazioni regionali e nazionali è molto importante, al fine di permettere azioni di prevenzione efficaci. Allo stesso tempo, è bene permettere momenti in cui i tuoi figli (e anche tu) possano mantenere i contatti con la propria rete sociale, anche grazie al supporto mondo digitale;
- Segui i comportamenti indicati dalle linee guida del Ministero della Salute e promuovi la condivisione di queste buone abitudini all'interno della famiglia;
- In caso di necessità o di supporto per la comunicazione con i bambini e gli adolescenti su questo tema delicato, contatta il Centro di Ascolto e Consulenza [1.96.96](tel:1.96.96) di Telefono Azzurro, attivo 24 ore su 24, tutti i giorni, o consulta il sito www.azzurro.it

www.azzurro.it