



**Telefono  
Azzurro**

Dalla parte dei Bambini



## Informazioni per i genitori su come riconoscere e affrontare la paura insieme ai bambini e adolescenti

### **1 Dai importanza ai loro pensieri, alle loro emozioni e fai attenzione ai segnali psico-fisici**

Offri uno spazio in cui possano sentirsi liberi di parlare delle loro timori e tranquillizzali sul fatto che è normale provare sentimenti di ansia o paura in situazioni come questa. I bambini potrebbero farti domande ripetitive e insistenti: sii paziente e rispondi a tutti i loro dubbi. Allo stesso modo, i più piccoli potrebbero manifestare le loro paure a livello psico-somatico (mal di testa, mal di pancia frequenti, oppure difficoltà a dormire). Rispetta però anche il loro silenzio qualora non si sentissero pronti a parlare.

### **2 I bambini tendono a preoccuparsi molto rispetto alla sicurezza di se stessi e dei loro familiari, soprattutto se non sono vicini**

Le preoccupazioni rispetto alla salute dei genitori e dei propri cari sono tra le paure più diffuse nell'infanzia. In questo particolare momento, cerca di rassicurarli e fai in modo che possano rimanere in contatto con amici e parenti che, al momento, non si possono frequentare dal vivo.

### **3 Spesso i bambini fanno fatica a verbalizzare le loro paure: aiutali ad esprimersi e a raccontare le loro emozioni tramite disegni o altre attività**

Anche se non riescono a farlo tramite le parole, i bambini sanno esprimere i loro stati d'animo e le loro preoccupazioni attraverso altri canali: il gioco e il disegno sono i più comuni, ma altre modalità ugualmente efficaci sono la recitazione e la messa in scena.

### **4 Tranquillizzali e sii positivo, ma cerca di non dare risposte che potrebbero rivelarsi troppo ottimistiche e poco realistiche**

Sebbene non possano comprendere pienamente il significato di questa emergenza, è importante che le informazioni che comunichi siano vere, all'interno di un clima di fiducia e di dialogo, e con un linguaggio adatto all'età.

### **5 Tenta di ridurre il più possibile l'esposizione alle notizie dei media e dei social media.**

Se vi capita di guardare insieme un telegiornale o di leggere una notizia, renditi sempre disponibile a spiegare loro il contenuto di quanto hanno appreso, cercando di creare un momento in cui i bambini si sentano liberi di esprimersi. I più piccoli, infatti, faticano a comprendere pienamente il significato delle notizie e la confusione potrebbe aumentare il senso di paura.



**Telefono  
Azzurro**

Dalla parte dei Bambini



**6 Comunica loro che ci sono tante persone che si stanno impegnando per fronteggiare questa emergenza e per aiutare i malati di Coronavirus**

È molto importante che i bambini sappiano che chi è malato non è solo e che tanti professionisti si stanno mobilitando per aiutare gli altri, affinché l'emergenza si risolva il prima possibile. Il senso di comunità e di appartenenza aiuta ad affrontare le paure.

**7 I bambini sono spesso molto influenzati dalle reazioni degli adulti, siano essi genitori, familiari, o insegnanti.**

**Se tu sei tranquillo, sarà più probabile che i più piccoli siano tranquilli**

I bambini percepiscono lo stato d'animo degli adulti che li circondano e si comportano di conseguenza: è importante che ti mostri sereno e disponibile, affinché possano rivolgersi a te per trovare stabilità e sicurezza.

**8 Continua a mantenere, per quanto possibile, la routine giornaliera**

È importante che i bambini facciano esperienza, nella quotidianità, di una sensazione di equilibrio, di stabilità e di continuità con lo stile di vita a cui erano abituati prima di questa emergenza. Cerca di coinvolgerli in un'alternanza di attività educative di apprendimento e di svago.

**9 Mantieni il contatto con la tua rete sociale utilizzando le moderne tecnologie**

Usa i canali digitali e i social per rimanere in contatto con amici vicini e lontani, magari organizzando videochiamate di gruppo in cui possano partecipare anche i bambini.

**10 I bambini con particolari vulnerabilità o difficoltà pre-esistenti, per esempio sul piano della salute mentale, potrebbero sperimentare livelli di preoccupazione più elevati**

In generale, se hai dei dubbi o sei in difficoltà, rivolgiti a degli esperti per aiutare tuo figlio in questo difficile momento e ricorda che non sei solo. La Linea di Ascolto **1.96.96** di Telefono Azzurro è attiva 24h su 24 per offrire supporto e consulenza.