



**Come affrontarlo
con le bambine
e i bambini**



VITARE TROPPIA TELEVISIONE E SOCIAL MEDIA AI BAMBINI

Le notizie che vengono diffuse in questi giorni tendono ad avere toni enfatici che poco si addicono all'infanzia. Inoltre spesso sono contraddittorie ed esagerate. Meglio non esporre i bambini a tali fonti di informazione a lungo e senza gli adulti. Risulta essere più opportuno che le notizie siano filtrate dagli adulti seguendo anche i punti successivi. Ricordatevi che comunicare è una responsabilità; occorre essere consapevoli di ciò che scegliamo di condividere con i bambini.



SCOLTARE I BAMBINI E DIALOGARE CON LORO

I bambini hanno diritto all'ascolto delle loro domande, idee, curiosità. La conversazione è di per sé il primo strumento per affrontare le paure. Un adulto che chiacchiera con i bambini, sta dimostrando che l'argomento si può affrontare e che le emozioni si possono gestire insieme. Le parole sono un ponte per farsi capire: prendetevi il tempo che serve per valutare le parole che usate con i bambini, tenendo ben presente le loro individualità e la loro età.



INFORMARSI AL MEGLIO EVITANDO NOTIZIE INFONDATE

Ci sono molte informazioni che circolano, una parte di queste non corrisponde a verità. Cercare informazioni corrette, prevalentemente dalle autorità competenti, è un altro modo per sostenere i bambini nelle loro curiosità, attraverso argomentazioni veritiere. Cercate e condividete anche informazioni positive come le guarigioni o il grande lavoro che molte persone stanno svolgendo per la sicurezza della comunità.



ESSERE CHIARI ED EVITARE DI ALLARMARE I BAMBINI

Le informazioni vanno date ai bambini in modo chiaro e per quanto possibile "pulito", evitando di caricarle con le ansie degli adulti che, pur legittime, non aiutano i bambini a comprendere l'argomento nel modo migliore.



PRENDERSI CURA DELL'IGIENE

La vera, unica prevenzione è curare l'igiene. Da questa situazione si può apprendere quanto l'igiene sia importante e mettere in gioco comportamenti di cura che potranno anche continuare quando la situazione del virus sarà superata. Lavarsi le mani è sempre una buona abitudine!



GIOCARE IN CASA E ALL'APERTO

Giocare è in assoluto la cosa che fa meglio ai bambini. Farlo in casa e all'aperto permette loro di vivere condizioni di salute e attraverso queste gestire le paure e le preoccupazioni. In particolare, sarebbe molto utile stare all'aperto almeno un'ora al giorno. Questo vale sempre e per sempre.



ACCogliere E VALORIZZARE LE EMOZIONI DEI BAMBINI

Le ansie e le paure, così come le preoccupazioni, non sono necessariamente condizioni emotive negative. Accoglierle, valorizzarle per superarle fa parte del processo di crescita nell'infanzia. Come detto sopra, poter conversare sulle paure e sulle emozioni ci aiuta a superarle, partendo dall'idea che esse abbiano comunque un valore.

LA SICUREZZA SI COSTRUISCE TUTTI INSIEME!