



COVID-19: Il vostro benessere, il benessere dei vostri figli

Qui di seguito sono riportati alcuni suggerimenti per gestire ansia e stress durante la quarantena forzata per la pandemia di COVID-19. Saranno utili a genitori, figli maggiori che si prendono cura dei propri fratelli e caregiver familiari.

Perché il vostro benessere è importante

Gli attacchi di stress, paura e ansia possono insinuarsi nel corpo in molti modi e farvi sentire fisicamente e mentalmente esausti. È fondamentale stare bene durante questi momenti difficili. Di seguito, capirete quanto è importante il vostro benessere.

- Sarete più lucidi nel prendere le decisioni
- Sarete più tranquilli per far fronte alla situazione attuale
- Sarete più pazienti nel gestire situazioni in cui i vostri figli potrebbero mostrare segni di frustrazione, rabbia, tristezza, ecc.
- Sarete più predisposti a comprendere i sentimenti e accettare i comportamenti dei vostri figli
- Stare bene con voi stessi, vi renderà più forti
- I bambini fino ai 12 anni danno senso al mondo esterno dal modo in cui voi vi ponete a contatto con le influenze che vi raggiungono dal mondo. Il loro benessere è direttamente collegato al vostro benessere. I bambini sono lo specchio delle vostre azioni e delle vostre reazioni allo stress.

Consigli per il vostro benessere emotivo

Si possono trovare molti modi per poter stare bene durante questi momenti difficili. Ne riportiamo alcuni qui di seguito. Se già dedicate del tempo ad un'attività rilassante in casa, provate ora a mantenerla nella vostra routine quotidiana.

- Alzatevi sufficientemente riposati, ma non restate a letto più ore rispetto a quelle a cui siete solitamente abituati; attenetevi, dunque, al vostro programma di sonno normale.
- Prendetevi del tempo per voi stessi, almeno cinque minuti al giorno.
- Parlate con amici o vicini; se non vi è permesso lasciare la vostra abitazione, potete chiamarvi o mandarvi messaggi al telefono.
- Non cercate continuamente notizie. Piuttosto, stabilite un momento della giornata in cui tenervi informati.
- Cercate di distinguere le notizie certe dalle indiscrezioni.
- Assicuratevi di fare un po' di esercizio fisico, visto che le circostanze attuali non vi permettono di fare attività fisica all'aperto.
- Una volta seguite le raccomandazioni su igiene e contatto con gli altri, siate fieri di voi stessi per aver fatto tutto ciò che si può fare per proteggere voi e la vostra famiglia.

- Accettate il fatto che siete persone. I sentimenti di ansia, paura e/o rabbia sono normali. Una volta riconosciuti questi sentimenti, provate a pensare a cose belle, cercate di parlare con tono più rilassato e calmo respirando normalmente.

Suggerimenti per il benessere dei vostri figli

Consigli per tutte le età:

- I vostri figli devono capire che non è cambiato tutto nella loro vita. Per quanto possibile, attenetevi agli orari stabiliti per mangiare, fare le pulizie, giocare e dormire.
- Usate questi consigli anche per le vostre attività.
- Per quanto possibile, è importante sostenere e spronare i vostri figli nel continuare a imparare e giocare, in questi giorni in cui non possono frequentare la scuola.

Consigli per fasce di età:

0 – 3 anni

- I bambini piccoli sono molto sensibili alla vostra presenza emotiva e al vostro contatto fisico. Per quanto possibile, cercate di rivolgervi a loro nello stesso modo con cui facevate prima.
- Intorno ai due anni, i bambini dicono spesso di 'no'. Bene, accettatelo come un comportamento normale.

3 - 6 anni

- Ricordate ai vostri bambini che siete lì per prendervi cura di loro.
- Alcuni bambini potrebbero perdere delle abilità che avevano acquisito da poco. Ad esempio, potrebbero bagnare il letto; una reazione normale allo stress.
- I bambini di questa età vogliono scoprire cose e tenersi occupati. In tal caso, non imponete loro dei limiti, ma assicuratevi che possano farlo, sempre se consentito dalle autorità.

6 - 11 anni

- A questa età, sono frequenti incubi e paure di perdere genitori, nonni o persone strette. Dimostrategli che li capite perfettamente, e cercate di normalizzare i loro sentimenti, 'se pensi che nonna sia in pericolo, questo fa paura...'
- Chiedete ai vostri figli a che cosa pensano e/o che cosa gli fa paura (specialmente i più piccoli potrebbero dare spiegazioni e avere percezioni molto più spaventose rispetto a quello che è la realtà).
- Lasciate parlare i vostri figli e dategli modo di esprimere le loro paure. Potete usare frasi come 'alcuni bambini hanno paura che...'
- Parlate ai vostri figli dei fatti in corso, senza esagerare, ma siate sinceri e non fate mai false promesse.
- Fate capire ai vostri figli il perché "rimanere a casa" è un obbligo; è una precauzione, non perché uscire fuori sia pericoloso.

- Ricordate ai vostri figli che siete lì per prendervi cura di loro.
- Trasmettete positività ai vostri figli spiegando che questa situazione non sarà per sempre (senza dare false speranze).
- Non trascorrete tutto il giorno ad ascoltare le notizie alla TV, alla radio o sui social media.
- Evitate di pronunciare numeri di persone seriamente malate o decedute.

Dai 12 anni in su

- I ragazzi di questa età probabilmente cercheranno da soli le informazioni. Ciononostante, potrebbero non riuscire a distinguere i fatti veri dalle indiscrezioni. Potrebbero venire a conoscenza di informazioni che generano panico. Perciò, mantenete la calma e cercate di aiutarli a capire la realtà che li circonda.
- I ragazzi potrebbero avere scatti di rabbia. Una reazione tipica a questa età, e che nelle circostanze contingenti di maggiore stress, paura e incertezza, potrebbe essere più frequente.
- I ragazzi di questa età si lasciano coinvolgere emotivamente dai loro coetanei. Bisogna comprendere che i ragazzi stanno attraversando un momento difficile, perché i contatti con gli amici sono limitati. Ciononostante, non consentite eccezioni alle limitazioni.
- I ragazzi di questa età spesso si isolano in casa. È normale in questa fase della loro crescita.
- I ragazzi di questa età hanno bisogno di fatti. Sono molto sensibili e capiscono subito se gli state nascondendo la verità o li escludete dal sapere qualcosa che li riguarda. A quel punto, non si fideranno più di voi, e vi vedranno come fonte di informazioni non affidabili.

Contatti:

Koen Sevenants, PhD: ksevenants@unicef.org

Ashley Nemiro, PhD: ane@redbarnet.dk