

UN SALUTO E QUALCHE CONSIGLIO PRATICO PER GENITORI AL TEMPO DEL COVID 19

QUALI INFORMAZIONI?

Ai bambini e ai ragazzi servono informazioni CHIARE E VERE, **filtrate in base all'età, in modo che possano essere comprese.**

E' importante non sovraesporli a immagini e notizie non adatte al loro livello di comprensione e di 'digestione'. Potete scegliere pochi momenti **INSIEME** da dedicare alla visione di spezzoni di notiziari o conferenze stampa in modo da poterne poi discutere **CON** loro.

Cercate di stare loro accanto vigilando su eventuali ricerche via web di notizie, in modo tale da spiegare quanto emerge, renderlo comprensibile e rassicurarli sulle loro competenze ad affrontare la situazione: 'uniti si vince', mantenendo un focus realistico e orientato agli aspetti 'positivi'.

Spiegate loro che ci sono tante persone che si stanno occupando del coronavirus e di come tutelarci.

MANTENERE LUCIDITA'

I bambini e i ragazzi hanno il diritto di continuare a fare le 'loro cose' limitando i contatti nel rispetto delle normative in vigore: giocare all'aperto, stare con i loro animali, parlare di cose divertenti, fare i compiti e **imparare cose nuove in modo nuovo.**

Attivatevi accanto a loro rispetto alle nuove proposte scolastiche e sostenetele.

Ricordatevi che anche i bambini piccoli osservano e comprendono, giocate con loro e ascoltatele.

Il maggior tempo passato in casa può diventare **un tempo educativo** per sostenere la famiglia nei quotidiani lavori domestici, leggere un libro, organizzarsi nell'autonomia didattica on line, non dev'essere la giustificazione per l'utilizzo maggiore di videogiochi o videotutorial indirizzati ai videogiochi, **possono esplorare invece nuovi tutorial didattici, spiegarvi come funzionano** e possono fare giochi di società o vedere film insieme a voi.

Un bambino/ragazzo per sentirsi sicuro ha bisogno di stare con adulti sufficientemente sicuri, in grado di trasmettere affetto e padronanza, **aiutateli ad organizzare il tempo**, favorendo la didattica nelle ore mattutine e passeggiando con loro all'aperto quando possibile.

I bambini/ragazzi notano le nostre incongruenze, se diremo che "*Non bisogna avere paura*" facendo scorte alimentari o seguendo le notizie 24h su 24, genereremo in loro confusione e potrebbero iniziare a dubitare di noi. La fiducia è indispensabile per dare sicurezza. In questo momento non devono dubitare degli adulti intorno a loro.

Ricordatevi che se non riuscite a calmare voi stessi, sarà difficile dare sicurezza ai vostri figli. Se avete bisogno di aiuto per rassicurarvi, fatevi supportare da altri adulti (rete di amicizie o specialisti).

FLESSIBILITA' DEL SERVIZIO DI CONSULENZA PSICOLOGICA

In accordo con l'Associazione Pro.di.Gio e con la Dirigenza scolastica, la psicologa scolastica, anche in questo periodo, potrà rispondere alle vostre chiamate telefoniche.

Sarà a disposizione anche nel momento della riapertura della scuola per interventi in classe, ove necessario e per confronti individuali con chi lo desiderasse.

Potete accordarvi con la **dr.ssa Francesca Fontanesi** contattandola direttamente all'indirizzo mail francifontanesi72@gmail.com

Vi pensiamo!!! A presto!