



In breve - 10 suggerimenti per restare a casa



I seguenti suggerimenti sono pensati come un supporto e uno stimolo da adeguare e modificare in ogni momento in base alle necessità individuali. Potete trovare ulteriori informazioni più dettagliate in merito al tema „restare a casa“ nel documento „Suggerimenti per la quarantena in casa e per l’uscita limitata“ sulla nostra pagina.

Consiglio 1 Spiegate ai vostri bambini cosa sta succedendo

Per i bambini è importante capire cosa sta succedendo e perché bisogna attenersi ad alcune cose. Spiegategli cosa è al momento permesso e cosa è vietato, che è importante che tutte le persone partecipino. Parlate anche con bambini piccoli perché gli dà la sensazione di sicurezza. Forse il vostro bambino è triste o insoddisfatto. Considerate che per i bambini è particolarmente difficile non poter fare delle cose belle. Siate chiari ma tranquilli, non li sgridate.



Consiglio 2 Tranquillizzate i vostri bambini

Molti bambini che si sentono malati, al momento hanno paura di essersi contagiati con il Coronavirus. Prendete sul serio la loro paura e ditegli chiaramente che sapete cosa fare. Chiedete a degli esperti se avete il dubbio che vostro bambino possa essersi contagiato. Spiegate al vostro bambino che ha una „polizia del corpo“ molto potente che riesce a difendersi bene dalle malattie, pertanto non deve aver paura. Spiegategli anche cosa farete per aiutare la „polizia del corpo“ nel suo lavoro (tisane, riposo, medicina, distrazione, conforto).

Consiglio 3 Elaborate un piano giornaliero e delle regole

Scrivete o disegnatte un piano con tutti i punti importanti della giornata. Un piano comune dà ai bambini la sensazione di potersi orientare. Ne fanno parte l’alzarsi, il mangiare dopo aver lavato le mani, il gioco e anche le telefonate con le persone che la vostra famiglia al momento non può incontrare. Definite delle regole: in presenza dei vostri bambini non parlate di temi che incutono paura, fatelo soltanto con altri adulti. Offrite ad ogni membro della famiglia la possibilità di ricavarsi uno spazio proprio per rilassarsi.

Consiglio 4 Chiudete un occhio

Accettate il fatto che sia normale litigare di più quando tutti stanno continuamente insieme. Ponetevi l’obiettivo di fare subito pace. Questo è molto più importante del „vincere“ un litigio. Se

vi rendete conto che state per litigare, non incalzate nei confronti del vostro bambino, ma interrompete la situazione. Continuate a parlare soltanto quando vi siete calmati.

Consiglio 5 Litigate in maniera diversa

Concordate che ogni membro della famiglia deve avere la possibilità di dire „STOP“ quando si sta andando oltre. In questo modo ci si prenderà una pausa per aspettare che tutti si calmino. Sarà importante che vi lasciate per un poco in pace, che vi separeiate per esempio in diverse stanze o diversi spazi nella stessa stanza. Continuate a parlare soltanto quando nessuno si innervosirà. Poi cercate una soluzione!

Consiglio 6 Giocate e fate dei lavoretti con i piccoli

Giocare, fare lavoretti o dipingere è importante per i vostri bambini e li aiuta in caso di irrequietezza e noia. In assenza della scuola materna o dell'asilo nido alcuni bambini fanno difficoltà a farsi venire delle idee o a giocare da soli. Non li sgridate, ma aiutate i vostri bambini. Questo giocando con loro o facendovi mostrare a cosa i bambini hanno giocato, cosa hanno creato o dipinto. Se possibile, fatevi aiutare in quello che state facendo. Utilizzate la televisione o i giochi sul cellulare soltanto per periodi limitati.

Consiglio 7 Lasciate degli spazi liberi ai più grandi

Per i bambini più grandi e gli adolescenti è particolarmente difficile essere „rinchiusi“ e non poter fare tante cose. Prendetene coscienza e lasciategli dello spazio in cui ritirarsi e poter anche stare da soli. Permettetegli di contattare gli amici via cellulare e internet e in questo periodo non sequestrate il cellulare come punizione. Cercate di mettere da parte i litigi il più presto possibile e dimostrate la vostra forza non facendovi sfidare.

Consiglio 8 Muovetevi con la vostra famiglia

Andate all'aria aperta! Uscire, tenere le distanze e mantenere le regole igieniche devono essere parte del vostro piano quotidiano, questo perché il movimento è importante per tutti.

Consiglio 9 Prendetevi il vostro tempo

Attualmente molti genitori devono occuparsi di tante cose e questo non è semplice. Cercate di svolgere questi compiti uno dopo l'altro e non contemporaneamente; non vi arrabbiate se non funziona tutto perfettamente. Siamo tutti nella stessa situazione! Fate le cose come è possibile ogni singolo giorno e fate attenzione alla vostra tensione. Se capite che state esagerando, prendetevi una breve pausa. A volte bastano già 5 minuti da soli in bagno, respirare profondamente e farsi scorrere l'acqua sulle mani. Scoprite cosa e chi può aiutarvi a restare con i piedi per terra.

Consiglio 10 Chiedete aiuto

Se vi rendete conto di essere arrivati al limite delle vostre forze, se si creano sempre nuovi forti litigi per i quali non trovate una soluzione oppure se vi preoccupate per il vostro bambino, chiedete consigli. Ci sono delle strutture che potete telefonare e che sanno offrirvi un supporto. Va bene aver bisogno di aiuto ed è giusto chiederlo.

Auguriamo il meglio a voi e alla vostra famiglia!

Fonti: AETAS Kinderstiftung (fondazione per i bambini) (2020): *In breve: 10 suggerimenti per restare a casa.* AETAS Kinderstiftung. Monaco. Disponibile online su www.aetas-kinderstiftung.de, aggiornato al: 13.05.2020.

Promosso da:

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Con il cortese sostegno
di:



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**