



Dare un orientamento ai bambini



I seguenti suggerimenti sono pensati come un supporto e uno stimolo da adeguare e modificare in ogni momento in base alle necessità individuali.

Come parlare del Coronavirus e cosa dire?

1. Per utilizzare una metafora: Diventate un „faro“. **L'orientamento e il collegamento** sono dei fattori molto stabilizzanti in tempi di „alta marea“. Un buon orientamento ha bisogno di due messaggi che potete dare: „Quello che sta succedendo è strano e a volte infonde anche insicurezza“ ovvero „Io ci sono per te, so quello che bisogna fare e quello che sta succedendo non ci farà del male.“. Trovate le parole giuste per i vostri sentimenti personali e segnalate che sono del tutto normale, che fanno parte della situazione e non minacciano nessuno.



2. Segnalate la vostra **disponibilità al dialogo** e chiedete al vostro bambino cosa ha sentito, cosa sa già, quali sono le sue valutazioni, i suoi pensieri e le sue domande. Parlate anche del fatto che la preoccupazione e l'insicurezza in situazioni completamente nuove e di cui non sappiamo niente, in un certo senso sono normali, ma che al momento tutte le persone possono fare in modo che la situazione presto migliori. **Prendete sul serio le preoccupazioni del vostro bambino** e parlate di cose o fate delle cose che rendono il tutto più sopportabile.

3. Fornite delle **informazioni adeguate** sulla situazione attuale, questo in base all'età, al carattere, alla maturità e allo stato di irrequietezza del vostro bambino. Date al tema l'importanza necessaria, ma non ingigantitelo più del dovuto.

Fornire e correggere delle informazioni

Diciamo al nostro bambino, **cosa sappiamo veramente** e soprattutto diciamogli anche che non è vero tutto vero quello che al momento si legge e si sente. Spiegategli che è „normale“ che appaiano e vengano divulgate anche informazioni sbagliate quando tante persone parlano di un tema. I bambini conoscono questa situazione dal gioco **“telefono senza filo”**. Quando ne parlate, vi consigliamo di fare riferimento alla nostra informativa **“Coronavirus – spiegato ai bambini”**



Trovate delle informazioni per adulti affidabili e fondate presso l'istituto Robert-Koch-Institut (* www.rki.de), la WHO (* www.who.int) oppure presso UNICEF (* www.unicef.de). Utilizzate le informazioni messe a disposizione per informarvi ed essere sempre aggiornati, ma **limitate** il contenuto e la quantità di informazioni che trasmettete soprattutto ai bambini più piccoli. Attenetevi alle domande che vi fanno e a quello che attualmente i bambini devono sapere e saper fare veramente. Anche in questo contesto resta sempre valido il principio: l'informazione necessaria, la calma possibile.

Siate sinceri se nemmeno voi avete la risposta a qualche domanda. Potete riflettere insieme dove trovare l'informazione richiesta oppure spiegare che "al momento si sanno sempre più cose sul Coronavirus e quotidianamente si hanno più risposte". Per i bambini più piccoli potete trovare delle informazioni per esempio sul sito internet della serie televisiva "Sendung mit der Maus" (* www.wdrmaus.de) . Per i bambini più grandi una fonte di informazione è sicuramente anche il formato „Logo“ del canale televisivo ZDF (* www.zdf.de/kinder/logo). Consultate il siti però possibilmente sempre insieme ai vostri bambini per poter rispondere alle loro reazioni o domande.

L'obiettivo dei vostri discorsi dovrebbe essere quello di tranquillizzare la testa del bambino e di rendere il suo cuore più sicuro dopo il discorso – se doveste notare che il vostro bambino diventa piuttosto più irrequieto o più insicuro, chiedete supporto e consiglio.

Ribadire la sicurezza

La nostra **prospettiva e il nostro atteggiamento** determinano la nostra visione del mondo: Questo vale sia per i bambini, che per gli adulti. Siate un esempio per i vostri bambini anche in questa situazione. Se vi fate prendere dall'agitazione generale che c'è in giro e vi fate travolgere da ogni nuova informazione, si allarmeranno molto anche i vostri bambini.



Se vi rendete conto di essere sopraffatti dai vostri sentimenti e avete bisogno di qualcuno che vi ascolti oppure di una **spalla su cui appoggiarvi**, prendete sul serio la vostra esigenza e chiedete il supporto di altri adulti. I bambini possono diventare molto insicuri se confrontati con l'intensità della paura, della frustrazione o del sovraccarico degli adulti; questo potrebbe farli chiudere in se stessi poiché non vogliono essere più esposti ad altre paure oppure potrebbero non più credere che andrà tutto bene. In entrambi i casi perderanno il contatto e quindi proprio l'unione di cui al momento hanno bisogno più che mai.

Il Coronavirus e le sue ripercussioni al momento prendono una grossa fetta della vita, ma appunto sono soltanto UN pezzo di un puzzle molto più grande. A questo punto verificate anche come si articola il vostro **utilizzo dei media** e quale è il vostro atteggiamento in merito. Verificate con scrupolo quali informazioni sono veramente fondate e impegnatevi a ricavarvi dei momenti senza i media. Non tutto quello che al momento accade attorno al Coronavirus è direttamente rilevante per la propria vita e per quella dei bambini.

Filtrate e pilotate le situazioni, interrompendole quando ci sono dei discorsi che fanno „riscaldare gli animi“ oppure che portano ad essere più irrequieti anziché ad avere una visione migliore delle cose. In questo modo aiutate – soprattutto i bambini più piccoli – quando fanno difficoltà a distinguere tra la propria situazione e quella mostrata dai media. Tenete sempre conto del fatto che i bambini riescono a manovrare le paure molto più difficilmente rispetto agli adulti.

Create un **contrappeso stabile** parlando con i bambini delle misure che si stanno adottando in tutto il mondo per tutelare la sicurezza delle persone. Evidenziate il fatto che in tutto il mondo, anche in Germania e nella propria città, ci sono degli esperti che stanno lavorando per capire meglio il Coronavirus, per sviluppare dei medicinali, per curare le persone già malate e per proteggere le persone sane. Fategli capire che anche "restare a casa" e limitare le visite ai nonni fanno parte delle misure che noi tutti stiamo prendendo per aiutare. Non dimenticate di parlare quotidianamente del fatto che le cose in tutto il mondo stanno migliorando e non contate le persone malate a livello mondiale, ma quelle che hanno sconfitto la malattia e stanno bene.

I bambini per sentirsi sicuri hanno la necessità di mantenere – per quanto possibile – le **routine e le strutture** che conoscono oppure di sviluppare, se necessario, dei nuovi processi su cui fare

affidamento. Continuate ad essere quotidianamente il loro “faro”, stabilite insieme ai bambini delle nuove routine e tenete sempre conto del fatto che le emozioni in periodi difficili sono più difficili da gestire. Pertanto se fanno degli “sbagli” oppure ci sono dei momenti di “nervosismo”, agite con chiarezza ma senza essere severi o impartire punizioni.

Inoltre potete trasmettere sicurezza attraverso la **sensazione di unione** con un’idea fondamentale. Evidenziate il fatto che la questione “non dipende da dove uno proviene o che aspetto ha”, ma che al momento “tutti insieme, quindi tutto il mondo sta affrontando il Coronavirus”. Non serve cercare dei colpevoli oppure diffondere pregiudizi.

Nella situazione attuale essere attivi e dare il proprio supporto aiuta a creare una sensazione di sicurezza. Chiarite con i bambini chi – a partire dal capo dello stato fino al bambino della scuola materna – ha quale responsabilità e chi ha quale compito per aiutare.

Diventare parte attiva

Poter fare qualcosa è una delle migliori possibilità per ridurre la propria insicurezza e preoccupazione. Riduce la sensazione di essere abbandonati ad una situazione e trasmette **un’autostima più forte e più attiva**.



In questo momento di sfida siete voi a dare i limiti. Entro questi limiti potete includere i bambini in maniera regolare e **adatta all’età** nella ricerca di informazioni, nello svolgimento e nell’organizzazione della giornata.

A volte per i bambini non è facile, ma allo stesso tempo elementare spiegare cosa li preoccupa e non restare soli con i loro sentimenti. Concordate che è vostro compito informarvi bene e trovare delle risposte. Il compito dei vostri bambini è quello di riconoscere le preoccupazioni e le domande che hanno ancora bisogno di risposte e di rivolgersi a voi.

Inoltre i bambini possono essere coinvolti e attivati come segue:

- Rendete visibile la vostra nuova struttura della giornata attraverso un piano scritto o disegnato e fate spuntare i punti al vostro bambino.
- Definite in quale maniera il vostro bambino può contribuire alla nuova struttura della giornata. Per esempio potrebbe aiutare a preparare i pasti.
- Spiegate e allenatevi con i vostri bambini a prendere le contromisure per mantenere le distanze e fare attenzione all’igiene. Lodateli quando riescono a fare le cose!
- Spiegate al vostro bambino che nei periodi difficili è particolarmente importante prendersi cura di testa, cuore e corpo. Prendete degli spunti su quali metodi potete intraprendere con il vostro bambino.
- Suggeste delle possibilità per permettere al vostro bambino di mantenere il contatto con i parenti e conoscenti e di prendersi cura delle amicizie.
- Stabilite insieme dei piccoli segni per tutti che al momento stanno aiutando o sono malati, per esempio accendendo una piccola luce oppure incollando un biglietto alla finestra con scritto „Noi vi pensiamo!“

In tutte queste cose non è tanto importante quanto sia grande l’azione oppure quanto sia profondo il gesto, ma piuttosto il **principio base**, ovvero quello di fare qualcosa di efficace. Pertanto ponetevi la domanda: “Al momento come posso trasmettere al mio bambino la sensazione di avere un ruolo, di fare qualcosa o di contribuire a fare qualcosa?”

Quando il vostro bambino non riesce ad entusiasarsi per qualcosa (aldilà dell’effettiva necessità) e vi dice chiaramente che non vuole fare una cosa, chiedetevi se il vostro bambino potrebbe sentirsi sovraccaricato e per questo motivo si fa indietro.

Cercate degli stimoli adatti all'età per coinvolgere i vostri bambini e leggete i **fogli strumentali** della AETAS Kinderstiftung. Qui trovate altri suggerimenti concreti da attuare. Li trovate nel sito www.aetas-kinderstiftung.de.

** Nonostante un accurato controllo, non ci assumiamo nessuna responsabilità per i contenuti di link esterni. La responsabilità per il contenuto dei link alle pagine resta esclusivamente del gestore.*

Fonti: AETAS Kinderstiftung (fondazione per i bambini) (2020): Dare un orientamento ai bambini. AETAS Kinderstiftung. Monaco. Disponibile online su www.aetas-kinderstiftung.de, aggiornato al: 27.03.2020.

Promosso da:

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Con il cortese sostegno
di:



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**