



Suggerimenti per la quarantena in casa e le limitazioni per l'uscita



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

La crisi Coronavirus al momento ci sta tutti ponendo davanti a grandi sfide. Questo impatta soprattutto le famiglie e gli affetti che vivono i bambini e gli adolescenti. Le limitazioni per l'uscita, la chiusura delle scuole, delle strutture di assistenza e per il tempo libero, i contatti mancanti ecc. possono diventare un peso.



Per i bambini in questo periodo è importante **poter capire** cosa succede e per quali motivi alcune cose al momento devono essere così come sono. Per questo motivo per esempio spiegate perché adesso tante cose non sono possibili e che nel caso è importante osservare la quarantena oppure perché tutte le persone devono contribuire con il proprio aiuto. Potete trovare degli spunti sul foglio strumentale "L'igiene spiegata ai bambini" oppure il foglio informativo "Il Coronavirus spiegato ai bambini". I bambini molto piccoli forse comprendono soltanto una parte delle vostre spiegazioni, ma è comunque bene trovare le parole per dargliene. Già questo gli trasmette la sensazione di sicurezza.

Allo stesso tempo dovrete accettare il fatto che non sarà possibile evitare nemmeno con le migliori spiegazioni una parte di malumore o tristezza per il fatto che al momento determinati cose non sono possibili. Pertanto segnalate la vostra **comprensione** e prendete a cuore la realtà che le misure protettive sono importanti, ma allo stesso tempo possono essere pesanti e frustranti. Evidenziate che per nessuno è facile non poter mantenere la normale routine e la quotidianità come avete sempre fatto.

Trasmettete alla vostra famiglia che un aumentato **potenziale di conflitto** è normale quando le persone di colpo trascorrono molto più tempo insieme rispetto a quanto fanno di solito. Questo avviene anche quando tutti si vogliono bene, per coloro che di solito vanno a gonfie vele e soprattutto per chi già di solito litiga oppure che non è proprio abituato a stare sempre insieme. In breve: una nuova situazione, nella quale tutti sono più tesi del solito e allo stesso tempo tutti hanno meno possibilità per evadere, può facilmente portare a più litigi.

Nel caso in cui i bambini o gli adolescenti riscontrino dei sintomi influenzali oppure se non si sentono bene per qualunque altro motivo, questa sensazione può essere causata dalla paura di essersi contagiati con il Coronavirus. **Prendete sul serio la loro paura** e ditegli chiaramente che sapete cosa c'è da fare. Evidenziate il fatto che le persone giovani e sane hanno una forte "polizia del corpo" e possono gestire bene le malattie, di solito anche un'infezione da Coronavirus (vedi foglietto informativo "Coronavirus spiegato ai bambini"). Capite voi stessi i sintomi del vostro bambino. Esistono delle tabelle che mettono a confronto i sintomi principali di influenza, raffreddore e infezione da Coronavirus.

Indipendentemente dalla malattia che ha contratto vostro figlio, segnalate in ogni modo che ci sono delle opportunità per supportare la polizia del corpo nel suo lavoro. Questo si ripercuoterà anche sulla paura. Intraprendete tutte le misure necessarie per curare la malattia in maniera tranquilla e serena.

Per molti bambini piccoli è utile immaginare come una tisana, la medicina, il riposo o fare qualcosa di divertente possa aiutare la polizia del corpo a fare il proprio lavoro con tanta forza e divertimento. Per esempio fate un disegno che mostra come è fatta la polizia del corpo e come diventa ancora più forte dopo aver bevuto una tisana contro l'influenza.

La AETAS Kinderstiftung (fondazione per i bambini) fornisce supporto per la crisi da Coronavirus. I foglietti informativi approfondiscono determinati aspetti che potrebbero essere applicabili per la vostra situazione individuale. Nella presente pubblicazione abbiamo collezionato dei suggerimenti per bambini piccoli e più grandi, così come per l'intera famiglia. Lo sviluppo di bambini e adolescenti è diverso, non tutti hanno bisogno delle stesse cose. Questo vale soprattutto quando si è sotto tensione.

Suggerimenti per tutta la famiglia

Chiarite con la vostra famiglia che si tratta di una **situazione eccezionale** e che una nuova situazione ha bisogno di nuove regole. Diventate il loro "faro" e date delle linee guida che permettono a tutti i membri della famiglia di collaborare. Includete i seguenti aspetti quando fate dei piani:



- Create una **struttura della giornata** che comprende l'alzarsi, i pasti, giocare, leggere o studiare. Includete anche l'igiene, come per esempio lavarsi le mani e avere contatto con le altre persone che al momento non potete andare a visitare, ma potete contattare per esempio via telefono.
- Non abbiate troppe **pretese** nei vostri confronti o nei confronti della vostra famiglia: Una struttura della giornata non deve creare ulteriore pressione ma facilitare l'orientamento.
- Rendete **visibile** la nuova struttura della giornata attraverso un piano scritto o disegnato, definite come vostro figlio può **contribuire** e fategli spuntare le attività fatte. Degli schemi chiari danno la sensazione di sapersi gestire e di osservare quello che è già stato fatto.
- Formulate delle **regole** di convivenza per questo periodo particolare. Dovrebbe vigere il principio: meno regole possibili, ma chiare e valide per tutti allo stesso modo!
- E' importante garantire che ogni membro della famiglia per sé, ma anche la famiglia come entità non abbia costantemente un **livello di stress** troppo elevato. Pertanto osservate se un discorso, un passatempo o un'informazione comporta un orientamento e una connessione maggiore, e pertanto più **sicurezza e calma**, oppure se succede il contrario. I grandi e gli adolescenti hanno la visione delle cose e aiutano i piccoli. Per predisporre le condizioni ideali, vi proponiamo quanto segue:
 - Prevedere del **tempo per stare da solo** e definire dei **luoghi di ritiro** (stanze oppure anche soltanto un posto all'interno dell'appartamento); può essere utile anche indossare delle cuffie.
 - **Prendere degli accordi** su come gestire le tensioni (v. anche il contenuto della

sezione “conflitti”), stabilire dei **segnali di stop** per i momenti in cui uno dei membri della famiglia vuole staccare dinamicamente o tematicamente. Dipende da persona a persona chi è quando ha bisogno di pace. Pertanto vi preghiamo di prendere sul serio tutti i segnali di stop, di introdurre una breve pausa per tutti i presenti e di pensare insieme su come agire.

- Riflettete su **quali temi** e contenuti pesanti sono adatti per chi e in quale misura. Questo significa che bisogna sempre decidere di nuovo chi parla con chi, per quanto tempo e di quale argomento, e chi invece si assenta durante il discorso.
- Chiarite tra **fratelli e sorelle** che è vero che fa parte del gioco prendersi in giro e farsi piccoli dispetti, ma che non è permesso inserire temi seri e minacciosi. Fate prendere ai bambini più grandi e agli adolescenti l’impegno di non incutere paura ai più piccoli.
- **Lodate e siate contenti** ogni qualvolta un accordo va a buon fine, quando un segnale di stop funziona oppure quando si trova la soluzione per un litigio.
- Coinvolgete anche il **corpo**:
 - Se possibile andate regolarmente all’aria aperta, per esempio in giardino, oppure fate una passeggiata rispettando le regole in vigore.
 - Fate dello sport o giochi di movimento che si possono fare anche all’interno, oppure prendete un poco di aria fresca davanti alla finestra aperta. Questo può diventare anche un bel gioco da fare insieme: provate a camminare a ritmi diversi accanto al vostro bambino e immaginate in quale posto potreste trovarvi. Descrivetevi a vicenda il „luogo“ attraverso il quale state camminando, oppure descrivete le persone che nell’immaginazione state incontrando. Nel vostro immaginario correte attraverso una giungla, fate jogging lungo la spiaggia oppure introducetevi in un bosco. Incontrate dei draghi, delle sirene e dei porcellini d’India giganti, diventate un ladro esperto oppure mettetevi in viaggio per conto di una regina...

Conflitti

Come descritto all’inizio, in un momento di limitazione delle uscite e di isolamento sociale è del tutto normale che si sia più tesi e pertanto si litiga più velocemente e per cose banali. Pertanto vale la pena analizzare le situazioni di conflitto e adeguarsi:



Innanzitutto si consiglia di non **combattere sempre per tutto e subito**. Piuttosto conviene interrompere i discorsi che si stanno trasformando in litigio e riprenderli quando tutte „le teste si sono di nuovo schiarite“, inclusa la propria. Anche se pensate di avere ragione, ha più senso abbassare i toni e far **“calmare velocemente”** gli animi litigiosi per abbassare la tensione generale. I litigi in assenza di possibilità di ritirarsi creano un miscuglio altamente esplosivo. Non mettete all’angolo la persona che vi sta di fronte, grande o piccola che sia, ma cercate di affrontare la situazione in maniera **conciliante**, magari in modo più conciliante del solito. Se ci riuscite, avete già tolto il 50% della dinamica dalla situazione che sta per esplodere.

Pensate già in anticipo in che modo volete gestire come famiglia la rabbia e i litigi. Potete farlo inserendo dei **segnali di stop** che fanno capire che un discorso sta accelerando troppo o diventando troppo pesante. Quando – chiunque – segnala lo stop, va premuto il „**tasto pausa**“ e si devono prendere le distanze, questo perché la **distanza, la distrazione e il passare del tempo** portano la calma. I bambini piccoli non devono però avere la sensazione di essere puniti con un’interruzione dei rapporti. Andate per esempio per un paio di minuti in stanze diverse oppure almeno in angoli diversi della stessa stanza. Anche le cuffie possono trasmettere la sensazione di

staccarsi da una situazione. Per favore tenete conto del fatto che durante queste pause dei rapporti interpersonali è esplicitamente permesso distrarsi, giocare, ascoltare della musica – quindi tutto ciò che aiuta a distaccarsi. Quanto più velocemente si placano gli animi, tanto più velocemente si può **continuare a parlare in maniera calma**. Tenete conto del fatto che il tempo impiegato per calmarsi in situazioni di costrizione come quella che stiamo vivendo, può risultare più lungo del solito.

Suggerimenti per gestire i conflitti nella maniera più efficace possibile:

1. Chiedetevi: „**Il tema per il quale si sta attualmente creando un conflitto è veramente importante e vale la pena litigare?**“ (a tal proposito leggete anche i suggerimenti per le persone di riferimento in questo plico.) Cercate di rispondere a questa domanda in maniera sobria e senza la rabbia che state provando.
2. Se la risposta alla domanda è „**No, mi fa arrabbiare, ma non è veramente importante**“, fate cadere il tema e non cercate in maniera attiva il conflitto. Se la risposta è „**Si**“, chiedetevi se il tema non è importante in generale, ma soltanto in questo specifico momento. Deve essere combattuta proprio adesso oppure è un „classico“ che già conoscete?
3. Se la risposta è „**Importante, ma un classico**“, mettete da parte il tema e ditelo anche a tutte le altre persone coinvolte nel conflitto. Dite per esempio: „questo è un tema importante che già conosciamo e per il quale ancora non abbiamo trovato una soluzione. Al momento siamo tutti molto tesi, pertanto probabilmente non è il momento migliore per trovare una soluzione. Convieni parlare di nuovo del tema quando tutti siamo più tranquilli.“ Forse conviene annotare il tema in maniera tale che nessuno abbia la sensazione che si voglia soltanto rimandare.
4. Se la risposta è „**Importante, deve essere risolto subito**“, ponetevi l’obiettivo di trovare soltanto una **soluzione intermedia** momentanea. Questa soluzione dovrebbe essere una risposta abbastanza seria al tema, ma tener conto anche della situazione particolare del momento. Questo non è il momento adatto per chiarire dei temi grandi in tutti i loro dettagli. E’ importante mettere chiaramente il focus sulla soluzione e non „fare spazio“ all’obiettivo di voler avere ragione oppure di „non perdere“ il litigio. Finireste soltanto per accelerare il conflitto oppure di prolungarlo.

Al contrario mostrate la vostra forza attraverso un approccio ponderato e attraverso la capacità di mettere da parte o di lasciar perdere dei temi.

Situazione dei bambini più piccoli e comportamento utile

I bambini più piccoli nell’immediato si sentono più tranquilli vedendo cosa è già stato fatto e vivendo un piccolo rituale. Pertanto potete creare per esempio una lista della giornata che comprende i diversi punti che possono essere depennati una volta portati a termine. Lasciate al vostro bambino questo compito. Anche i metodi che evidenziano quanti giorni sono già passati aiutano i bambini ad orientarsi. Per favore guardate sempre in avanti. Se non sapete quanto tempo prende effettivamente la situazione da superare, concordate con il vostro bambino che andrete a prendere in considerazione una settimana dopo l’altra. Ecco una variante che piace sia ai bambini della materna, ma anche a quelli delle elementari:



- Disegnate per il periodo di una settimana sette letti diversi vuoti su un foglio di carta

grande. Un letto a baldacchino, un nido, un cestino, un'amaca... Ogni sera, prima di andare a letto, potete riempire uno di questi letti insieme al vostro bambino. Tante famiglie per esempio hanno degli adesivi che ritraggono degli animaletti; in questo modo potete mettere a letto un „animaletto sticker“. Oppure disegnate insieme al vostro bambino ogni sera un animaletto o altro che va messo a letto. Sfruttate la vostra fantasia.

- **Attività ludiche o di bricolage** aiutano a superare la noia e permettono alla testa di prendersi una piccola pausa. I siti internet come p.e. www.quarantaene-kids.de si aggiornano quotidianamente con nuove idee. Potete anche ascoltare o vedere, oltre alle vostre cose, sempre trasmissioni nuove p.e. su * www.br.de/kinder. **L'esercizio fisico** può aiutare i bambini ad alleviare la tensione, a sentirsi impegnati e a rilassarsi meglio. Questo è particolarmente importante quando la libertà di movimento è limitata, ma allo stesso tempo la tensione è alta. Fate dei giochi di movimento che possono essere svolti anche all'interno e utilizzate il tempo per giocare e divertirvi insieme. Trovate degli spunti per esempio al sito * www.familie.de/kleinkind/kinderspiele.
- Per i bambini **giocare** è essenziale e particolarmente utile per diminuire lo stress. Durante il gioco hanno la possibilità di esprimere le cose che provano e di elaborare allo stesso tempo delle situazioni difficili. A volte la tensione, la carenza dell'ambiente di gioco conosciuto e delle linee guida a cui si è abituati, ma anche una situazione insolita possono causare ai bambini problemi nel gestirsi da soli oppure di riuscire a giocare. Sarebbe bene se poteste aiutarli giocando con loro! Se i bambini fanno da soli un lavoretto, disegnano o colorano, fatevi mostrare le cose o i giochi in maniera tale da partecipare in quello che fanno. Un altro motivo per cui al momento i bambini hanno più bisogno di compagnia, partecipazione o attenzione da parte degli adulti, può essere l'insicurezza. Molti piccoli „osservano“ attentamente i grandi per sentirsi sicuri. Questo può essere faticoso. Per favore tenete in considerazione il fatto che al momento il vostro bambino è già insicuro e non rimproveratelo o punitelo se „non vi lascia pace“. Al contrario fate partecipare il vostro bambino quando fate delle cose, dategli dei piccoli compiti (parziali) e date a voi stessi la libertà di „parcheggiare“ i bambini vicino a voi con un audio o un film per bambini, anche se di solito cercate di evitare queste cose. Fin quando fissate dei limiti con una motivazione e indicate inizio e fine, potete permettergli questi mezzi.
- Al momento i bambini non possono fare tante cose a cui tengono e che gli piacciono. Si tratta per esempio di uscire o di incontrarsi con altri bambini, di andare a fare sport o musica, di andare a fare visita ai propri nonni oppure di scatenarsi all'asilo. Per i bambini è molto difficile o quasi impossibile comprendere tutto questo e pertanto le spiegazioni oggettive nei confronti dei più piccoli spesso portano solo parzialmente o momentaneamente tranquillità. Loro capiscono difficilmente il motivo per cui una cosa brutta possa essere necessaria e sensata. Ciò nonostante spiegate in maniera chiara e univoca cosa al momento è possibile fare e perché. Abbiate comprensione per la frustrazione del vostro bambino, ma difendete il vostro punto di vista in maniera amorevole. Provate a confluire l'energia su qualcosa che è possibile fare. Se per esempio non si può andare a trovare i nonni e questo comporta una grande tristezza, suggerite di fare un disegno per i nonni.
- Sopportare la frustrazione, già in tempi normali è un grande compito dello sviluppo. Diventa particolarmente difficile quando si tratta di , **stare lontani da persone importanti**. Una situazione che molti bambini al momento vivono con i loro nonni, con i parenti malati, ma anche nell'ambito delle amicizie e conoscenze. Dover sopportare questo è un compito veramente doloroso e può provocare la rabbia o persino la collera nei bambini. Ma forse il vostro bambino reagisce anche con tristezza o infelicità oppure mostra in alternanza degli atteggiamenti di rabbia e di tristezza. Rendetevi conto del fatto che i sentimenti del vostro

bambino sono completamente normali e sani, accompagnatelo e supportatelo in questi periodi. Restate amorevoli e chiari, segnalate la vostra comprensione e affrontate il dolore insieme al vostro bambino. Per favore **non** incontratevi „a distanza“ con altri bambini, parenti o amici. Stare davanti alla finestra oppure dall'altra parte della strada e vedere le persone che ci stanno a cuore e non poterli avvicinare, per i bambini più piccoli spesso è ancora molto più difficilmente sopportabile che non vederli proprio e capire che è impossibile incontrarsi.

Situazione dei bambini più grandi o degli adolescenti e comportamento utile



- I bambini più grandi e gli adolescenti, rispetto ai più piccoli hanno più possibilità di capire la situazione, i retroscena e le eventuali conseguenze. Questo gli permette di avere più **comprensione, ma causa anche più preoccupazione**. Pertanto dosate anche per questa fascia d'età le informazioni da condividere. Fate attenzione alla qualità e all'equilibrio tra notizie negative e positive e parlatene. Trovate altre informazioni in merito all'interno del foglietto informativo „Dare ai bambini un orientamento“.
- Gli spazi ristretti di casa per i bambini più grandi e gli adolescenti rappresentano delle sfide particolari, questo perché sono in una fase del loro sviluppo in cui cercano la distanza dai genitori, l'autonomia e sono alla ricerca della propria strada. Sentirsi stretti e limitati in questa fase e doversi esporre e adeguare per **questa fascia d'età risulta spesso difficile**, anche se la difficoltà non viene esternata direttamente. Questo può rendere gli adolescenti più irritabili e bellicosi, possono esserci più „schianti“ e forse la loro capacità di collaborazione, di rendimento e di concentrazione è più bassa del solito. Tenete in mente questa situazione particolare quando vi arrabbiate oppure quando siete „l'obiettivo“ di rabbia e frustrazione.
- Il **contatto con coetanei** per gli adolescenti non è rilevante soltanto per le proprie sensazioni, ma anche molto obiettivamente importante per un distacco sano e il proprio sviluppo. Attraverso il contatto vivono cosa significa l'appartenenza e il sostegno e apprendono il tipo di comprensione e supporto di cui hanno bisogno per non sentirsi soli. Poiché al momento il contatto personale non è possibile, l'incontro con i coetanei si articolerà ancora più del solito attraverso il social media.
 - Adeguate i vostri **accordi inerenti l'utilizzo dei media** alla situazione attuale ed assicuratevi che questo tipo di contatto sia realmente stabilizzante e di grande importanza. Di conseguenza va bene se in tempi in cui si possono utilizzare i media, l'utilizzo sia ampliato. Spiegate le vostre motivazioni e chiarite esplicitamente che la situazione attuale è una situazione eccezionale con regole modificate. Evidenziate che per voi è importante agire nell'interesse del vostro bambino o adolescente senza far saltare in aria tutte le regole e strutture.
 - Poiché questi mezzi al momento hanno un'elevata importanza, in questo periodo non utilizzate **la sottrazione di „tempo online“ come punizione**.
- Concedete **assolutamente delle pause**, durante le quali il vostro bambino o adolescente abbia la possibilità di ritirarsi e di stare per un poco per conto proprio, senza contatto, interscambio o partecipazione alla vita familiare. Trovate una struttura nella quale questi momenti si alternano con momenti in cui fare determinati compiti oppure in cui tutta la famiglia si riunisce.

Suggerimenti per le persone di riferimento

Infine una buona notizia: la scienza è unanime. Noi, come „i grandi“ abbiamo in mano la **leva più forte** per lo sviluppo all'interno della famiglia. Questo comprende il proprio atteggiamento, le proprie pretese e la cura della propria persona con una buona misura di attenzione per se stessi.



Atteggiamento

- Considerando la situazione attuale, si tratta soprattutto di superare un periodo difficile con meno feriti e attriti possibili. Non si tratta principalmente di educazione oppure di non perdere durante i conflitti. Sono d'aiuto la sensazione di unione e la chiarezza piuttosto che la severità e l'intransigenza. **A voi la scelta** quali conflitti volete chiarire al momento e quali riconoscete come segni di tensione e non gli attribuite importanza. Allenatevi a riconoscere „cose di poca importanza“ o „cose che capitano“ come tali, in questa maniera non perdetevi inutilmente le forze. Diventate voi stessi un modello e dimostrate quello che desiderate e che al momento è importante: Come gestite i momenti in cui siete irascibili oppure quando voi stessi sbagliate i toni? Quali sono le vostre strategie per ritrovare la calma? Come vi scusate e fate nuovamente pace?

Pretesa

- Molti genitori al momento devono ricoprire i ruoli più disparati: devono essere persona di riferimento per bambini e altri adulti, occuparsi delle faccende di casa, essere maestra di supplenza per la scuola, gestire le crisi, svolgere il proprio lavoro in home office.... Già tutto questo fa „saltare i nervi“. Il rischio aumenta ulteriormente quando si pretende da se stessi di ricoprire tutti questi ruoli in maniera perfetta e senza fare errori, indipendentemente dal fatto se il singolo compito è conosciuto o nuovo e senza considerare quanto è forte la propria tensione o preoccupazione. **Permettetevi** – non solo per gli altri, ma soprattutto per voi stessi – di fare errori e di „chiudere un occhio“. Ma rendetevi soprattutto conto che non potete svolgere tutti questi ruoli contemporaneamente. Piuttosto chiedetevi: „**In questo momento chi sono?**“. Sono maestra, papà, persona che consola, casalinga, poi comunicatelo apertamente alla famiglia. Dite quello che è al momento il vostro compito e quando per esempio potete essere nuovamente disponibile per una domanda scolastica. Forse includete queste riflessioni nel vostro piano della giornata. Ovviamente possono esserci delle eccezioni quando un bambino ha bisogno di aiuto o di essere consolato. Pianificate consciamente dei momenti in cui non avete nessun ruolo tranne che essere voi stessi e fare quello di cui avete bisogno per restare con i piedi per terra. E non dimenticate: Lodate regolarmente e abbondantemente voi stessi. State gestendo una situazione particolarmente difficile.
- Al momento non c'è la scuola normale e non è possibile riprodurre fedelmente la scuola a casa. L'obiettivo delle lezioni adesso dovrebbe essere quello di mantenere la **sensazione di una struttura conosciuta** e di tenere impegnata la mente. Il raggiungimento di rendimenti scolastici in questo momento particolare non occupa il primo posto. Non tentate di sostituirvi alla scuola e liberatevi da paure concernenti il confronto con altre famiglie. Mantenete la struttura senza avere grandi aspettative sul rendimento e senza esercitare pressione. Al momento le menti, di piccoli e grandi, funzionano diversamente rispetto al solito. Le circostanze sono già abbastanza impegnative e soltanto poche persone di riferimento sono veramente insegnanti e di solito non lo sono per i propri bambini.

Cura della propria persona

- **Tenete d'occhio la vostra tensione.** All'interno della vostra struttura della giornata prevedete ogni tanto dei momenti in cui potete trovare la calma. Questo è importante per voi ma anche per i bambini che si orientano guardando voi e che dal vostro livello di stress

percepiscono la gravità attuale della situazione.

Pertanto pianificate delle brevi **pause** solo per voi stessi: una tazza di tè senza distrazioni, un giro attorno all'isolato, la durata di una doccia oppure il tempo che i bambini sentono un'audiolettura. Anche le piccole interruzioni hanno il loro effetto e fanno una grande differenza. Concordate con tutti: Chi ha quale mezz'ora o ora libera? Questo deve essere possibile per tutti. Se accudite i vostri bambini da soli, prendetevi la vostra mezz'ora la sera quando tutti dormono e in quel tempo non fate più niente di „utile“. Invece ascoltate, leggete, guardate o percepite qualcosa che vi fa ricaricare le batterie. Quale musica o quale tecnica di rilassamento, quale rivista, quale film, quale gel doccia, quale pezzo di cioccolato fondete o quale telefonata vi aiuterà ad avere più forza rispetto a prima dopo quei 30 minuti?

- **Pensate in maniera consapevole**, cosa vi dona stabilità: anche i grandi hanno preoccupazioni e ogni tanto hanno bisogno di non dover essere forti. Cercatevi altre persone **grandi per „appoggiarvi“**, di persona, via telefono o virtualmente.

Se già prima la paura e la preoccupazione erano un grande tema, teneteli assolutamente d'occhio. Quali strategie hanno funzionato in passato? **Quale aiuto**, tra supporto terapeutico online o una consulenza telefonica potete utilizzare per voi stessi?

Riconsiderate il vostro **consumo dei media** e datevi delle regole: stabilite per esempio per voi stessi che cercate soltanto tre volte al giorno delle nuove informazioni anziché leggere ogni ora le nuove notizie. Scegliete delle fonti che aiutano a darvi orientamento e sicurezza e non quelli che comportano panico o irrequietezza.

Notate quando avete bisogno di una breve interruzione e provate il seguente metodo per ritornare con i piedi per terra: **Mini-pausa d'emergenza**: Andate in bagno, sedetevi sul water o sul bordo della vasca e percepite semplicemente che state seduti. Per un momento non sostenete il vostro corpo ma lasciate questo compito alla seduta. Rilassate prima gli occhi, poi abbassate le spalle, aprite le mani e rilassate la pancia. Respirate una volta profondamente facendo muovere petto e ventre, poi fate fuoriuscire con energia l'aria.

Il vostro atteggiamento, la gestione delle proprie pretese e la vostra capacità di prendervi cura di voi stessi diventano ciò che i bambini imparano da voi. Siate buoni con voi stessi!

** 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): Suggestioni per la quarantena in casa e le limitazioni per l'uscita.. AETAS Kinderstiftung. München. Monaco. Disponibile online su www.aetas-kinderstiftung.de, aggiornato al: 13.05.2020.

Promosso da:

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



GEWALT
LOS
WERDEN
bayern-gegen-gewalt.de

Con il cortese sostegno
di:



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**