

## Aiutate I vostri nipoti a superare lo stress durante la epidemia della malattia da Corona virus

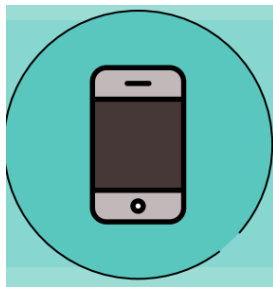


I bambini possono reagire allo stress in modi differenti diventando ad esempio più fastidiosi, ansiosi, irritabili, agitati, ritirandosi su se stessi o bagnando il letto. Rispondete a queste reazioni dei bambini supportandoli, ascoltando le loro preoccupazioni, dando loro ancora più amore e attenzioni del solito

I bambini hanno estremo bisogno dell'amore e delle attenzioni degli adulti nelle situazioni difficili. Dedicate loro più tempo e più cure.

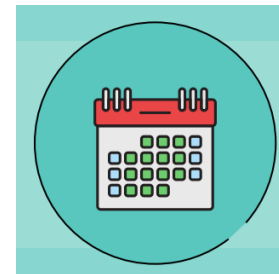
Ricordate di dare ascolto ai vostri nipoti, parlando loro amorevolmente e rassicurandoli.

Se possibile, offrite al bambino maggiori opportunità di giocare e rilassarsi.



Aiutate I bambini a stare più vicino possibile ai loro genitori e evitate il più possibile di separare i bambini da chi normalmente se ne prende cura. Se dovesse essere necessaria una separazione (per esempio per una ospedalizzazione) assicurate un contatto regolare (per esempio per telefono) e tranquillizzatevi.

Mantenete il più possibile le abitudini e I programmi usuali oppure aiutateli a crearne di nuovi in un ambiente nuovo, come per esempio nuove occasioni di apprendimento o più tempo per giocare e rilassarsi.



Presentate loro i fatti relativi a cosa è successo, spiegate cosa sta succedendo e date loro informazioni su come ridurre il rischio di essere infettati dalla malattia con parole che possano capire data la loro età.

Tutto ciò comprende anche dare informazioni in modo rassicurante su cosa potrebbe succedere (per esempio un membro della famiglia o lo stesso bambino potrebbero iniziare a sentirsi male e potrebbe essere necessario portarli in ospedale per qualche tempo in modo che i medici possano farli stare meglio)

Traduzione a cura di Stefano Nardini - Centro Studi SIP-IRS - 2020