

VADEMECUM IN 9 PUNTI

indicazioni e consigli utili per aiutare le famiglie e i minori ad orientarsi di fronte all'emergenza del Covid-19

1. ANSIA

In questo momento è normale sentirsi spaventati, impotenti e vulnerabili, nonché provare emozioni quali ansia, paura, incertezza. L'ansia entro certi limiti aiuta a mettere in atto gli accorgimenti necessari a salvaguardare se stessi e gli altri; se però è troppo intensa espone ad uno stato di tensione e allerta continua.

Alcune strategie per non lasciarsi sopraffare dall'ansia:

- Attenersi ai fatti, non dando spazio alla propria immaginazione e a scenari catastrofici
- Ridurre la sovraesposizione alle informazioni
- Far sempre affidamento alle misure di contenimento e rispettarle
- Gestire in modo costruttivo il tempo a disposizione e mantenere una routine giornaliera, stilando piani d'azione concreti e fattibili
- Condurre uno stile di vita sano ed equilibrato, facendo quotidianamente esercizio fisico, mantenendo abitudini alimentari salutari e ritmi regolari
- Crearsi delle distrazioni, dedicarsi ad attività creative e piacevoli
- Cercare di adottare un atteggiamento costruttivo, focalizzandosi sulle opportunità positive che questa situazione può offrire

Con bambini e ragazzi:

- Spiegare che è normale sentirsi in questo modo, che è una reazione naturale alla situazione che stiamo vivendo e che non sono gli unici a provare queste emozioni
- Offrire aiuto, conforto, supporto e non lasciarli soli ad affrontare le proprie emozioni negative
- Incoraggiarli a rivolgersi alle persone di cui si fidano e stimolarli ad esprimersi e condividere i propri stati emotivi
- Trasmettere tranquillità, calma, speranza e fiducia, dimostrando disponibilità, accoglienza empatica e vicinanza affettiva: hanno bisogno di essere rassicurati e non ulteriormente angosciati

3. INFORMAZIONE

- È importante mantenersi informati, ma anche disconnettersi
- Accedere a poche informazioni ufficiali solo in limitati e specifici momenti della giornata

Con bambini e ragazzi:

- Proteggerli dalla sovraesposizione a immagini e notizie
- Non negare la possibilità di vedere le notizie ma non lasciarli soli davanti alla TV
- Scegliere un momento al giorno in cui condividere gli aggiornamenti e consultarli insieme
- Spiegare attentamente quello che sta succedendo, attenendosi alla realtà e alla verità dei fatti
- Non mentire, né banalizzare; ma neanche ingigantire la portata della situazione o esporre a informazioni allarmistiche
- Avere un atteggiamento sereno e rassicurante, dando informazioni chiare e semplici senza agitarsi
- Comunicare con un linguaggio semplice, adatto all'età e allo stadio di sviluppo in cui si trovano
- Concedere spazio alle domande e offrire sempre la propria disponibilità a parlare serenamente di quello che possono aver sentito o li intimorisce

2. PAURA

Avere paura è una reazione naturale e comune, però bisogna fare attenzione che questa non si trasformi in pericolosi sentimenti di angoscia o di panico.

- Sopravalutare il problema può avere risultati controproducenti, portando a comportamenti irrazionali, ma anche sottovalutarlo non è efficace, poiché può condurre a comportamenti inadeguati ed imprudenti
- Avere una giusta considerazione del pericolo, basandosi solo su dati oggettivi e su fonti informative certe e ufficiali
- Fare attenzione ed usare la prudenza, ma senza perdere la lucidità
- Un potente strumento per arginare la paura è la conoscenza: avere accesso ad una corretta informazione, rimanendo ancorati al rischio oggettivo
- Preservare dei momenti di pausa durante i quali staccare la spina e non pensare all'emergenza in atto
- Nutrirsi anche di emozioni positive, ritagliandosi giornalmente degli spazi da dedicare a queste emozioni

Con bambini e ragazzi:

- Aiutarli a comprendere cosa sta accadendo, evitando di esporli eccessivamente e in modo continuativo a notizie allarmanti
- Avere cura di ascoltarli, stimolarli ad accedere a fonti d'informazione ufficiali, aiutarli a dare un senso a questa esperienza
- Assicurarsi che abbiano compreso bene la situazione e che rispettino le indicazioni

4. RESPONSABILIZZAZIONE

L'emergenza che ci troviamo ad affrontare è un fenomeno collettivo e non individuale, per cui occorre proteggersi come collettività responsabile.

- Evitare di assumere comportamenti a rischio ed attenersi alle indicazioni ufficiali
- Agire in modo informato e responsabile e aiutare gli altri a farlo

Con bambini e ragazzi:

- Sensibilizzarli e responsabilizzarli, chiarendo loro che si tratta di una cosa seria
- Aiutarli a comprendere la situazione e cosa possano fare
- Assicurarsi che siano a conoscenza di tutte le semplici azioni necessarie a ridurre il rischio di contagio e che le applichino
- Puntare sulla loro responsabilità e richiedere la loro collaborazione attiva, spiegando che ciascuno deve fare la sua parte, rispettando le direttive per contenere il contagio e agendo responsabilmente
- Educarli alla corretta informazione, stimolandoli ad accedere a fonti informative ufficiali ed affidabili e a diffondere solo informazioni certe

VADEMECUM IN 9 PUNTI

indicazioni e consigli utili per aiutare le famiglie e i minori ad orientarsi di fronte all'emergenza del Covid-19

5. GESTIONE DEL TEMPO

In questo particolare periodo è molto facile che i nostri ritmi ordinari abbiano subito un forte sconvolgimento.

- Tornare a riappropriarsi e impadronirsi del proprio tempo e gestire positivamente le proprie giornate
- Concentrarsi su piccole cose che prima si davano per scontate: il piacere di condividere i pasti insieme, la cura del proprio corpo, il preparare insieme una ricetta, il tempo da dedicare ad un buon film o libro, il condividere pensieri, progetti futuri o momenti ludici
- Trasformare questo tempo in un'esperienza positiva di senso, di crescita, di riscoperta e di cura delle proprie relazioni
- Programmare e pianificare in anticipo le proprie giornate, prefissandosi ogni giorno dei piccoli obiettivi da raggiungere o dei compiti da portare a termine
- Concludere le attività iniziate, non lasciarle mai in sospeso
- Mantenersi attivi e fare esercizio fisico
- Avere abitudini alimentari salutari e fare i pasti ad orari regolari
- Mantenere inalterati i ritmi di vita, avere una regolarità nell'orario del sonno e del risveglio
- Non trascorrere un tempo eccessivamente lungo davanti agli schermi, prefissandosi delle pause

Con bambini e ragazzi:

- Aiutarli a gestire in modo proficuo questo periodo e a rimodulare la loro routine quotidiana
- Stabilire un tempo da riservare allo studio e ai compiti scolastici, che sia bilanciato con le altre attività di svago
- Continuare a stimolare la loro curiosità e gli interessi personali

7. LONTANANZA DAGLI AMICI

Essere costretti ad affrontare una lontananza dai propri amici, è certamente spiacevole. Tuttavia, è importante in questo momento continuare a coltivare le proprie relazioni amicali, seppur a distanza.

- Trovare nuovi canali per restare ugualmente in contatto con i propri amici (ad esempio mediante i social media)
- Oltre alle consuete telefonate, organizzare anche degli appuntamenti in videochiamata
- Utilizzare gli strumenti tecnologici anche per inventarsi delle attività creative da svolgere insieme (aiutarsi a preparare la stessa ricetta in videochiamata, fare un gioco collettivo, formare dei gruppi virtuali, organizzare un aperitivo o una colazione insieme)
- Non fare in ogni caso un uso sconsiderato della tecnologia
- Pianificare e concordare con i propri genitori il tempo da trascorrere davanti agli schermi

6. RESTRINZIONE IN CASA

I provvedimenti limitano in modo sostanziale le possibilità individuali e la libertà personale.

Alcune strategie per aiutarsi a trovare delle valvole di sfogo e dei momenti di svago:

- Inventare modalità per trascorrere il tempo a disposizione in modo produttivo, dando libero sfogo alla creatività e dedicandosi a hobbies e passioni
- Concentrarsi su se stessi, prendersi cura del proprio benessere e coltivare i propri interessi personali
- Fare cose nuove, occuparsi di ciò che si è sempre dimenticato, procrastinato o voluto fare, non trovandone mai il tempo
- Alcuni suggerimenti: cimentarsi in nuove attitudini, ascoltare nuovi dischi musicali, iniziare un libro che volevamo leggere da tempo, guardare una nuova serie tv, suonare uno strumento musicale, raccogliere nuove idee, trascrivere i propri sogni o i propri pensieri, fare delle liste di tutti i film e libri preferiti, di tutte le cose che vorremmo fare, dei posti che ci piacerebbe visitare, dei progetti che vorremmo realizzare. E' il momento di essere creativi!
- Essenziale fare esercizio fisico: ogni giorno ritagliarsi un momento in cui mettere in atto qualche esercizio pratico, in modo da mantenersi in forma ed attivi
- Semplicemente rilassarsi e imparare a rallentare la propria frenetica quotidianità, lasciando spazio anche alla sana noia

8. LONTANANZA DAI PROPRI PUNTI DI RIFERIMENTO

La lontananza dalle proprie figure di riferimento può essere dolorosa, tuttavia è necessario evitare di andare a trovarli, pur continuando a mantenere il più possibile un contatto.

Con bambini e ragazzi:

- Aiutarli a comprenderne le motivazioni e i possibili rischi derivanti dal mancato rispetto delle restrizioni imposte
- Renderli consapevoli che bisogna farlo per riuscire ad arginare l'emergenza
- Spiegare che questa è una condizione necessaria, ma che si tratta di una situazione temporanea
- Rassicurarli sul fatto che finita l'emergenza, potranno tornare a vedere le persone a loro care
- Agevolare i contatti virtuali e mantenere una continuità, in modo che i ragazzi avvertano una vicinanza affettiva e non si sentano abbandonati o lasciati soli

9. COME RIPARTIRE

Anche se potrebbe sembrarci di essere in pausa, bisogna ricordare che il tempo non si è fermato e la fase di emergenza avrà un termine.

- Prendersi cura oggi del proprio domani, concentrandosi su se stessi, sulla propria crescita e sul proprio benessere giorno per giorno
- Non rimandare la cura di se stessi a quando l'emergenza cesserà
- Il modo in cui staremo una volta passata l'emergenza, dipenderà anche dalle singole azioni che abbiamo compiuto oggi, da come abbiamo speso le nostre giornate e da quello che abbiamo costruito giorno dopo giorno
- Sfruttare a pieno il tempo a disposizione, nella consapevolezza che questo momento di sospensione potrà servire a ripartire meglio di prima, custodendo e facendo tesoro di tutto ciò che si è vissuto: delle nuove esperienze fatte, delle riflessioni maturate, delle consapevolezze raggiunte, dei legami ricostruiti, degli affetti ritrovati