



# BAMBINI E COVID-19



**UNA PICCOLA GUIDA E QUALCHE SPUNTO PER LA GESTIONE DELLA QUOTIDIANITÀ CON I NOSTRI BAMBINI, IN QUESTO MOMENTO DELICATO.**



# BAMBINI E COVID-19

Un cambiamento delle nostre abitudini quotidiane, avvenuto in così breve tempo e in un modo così accentuato, porta con sé **l'alterazione della nostra giornata-tipo**.

Questo si riflette nei diversi ambiti della nostra vita, che possono **'dis-equilibrarsi'**, ecco che cosa potrebbe cambiare nella nostra vita in questo momento:

- Ritmi del sonno, aumento dell'insonnia o difficoltà nell'addormentamento;
- Aumento dell'appetito;
- Aumento del distress (lo stress 'cattivo'), con alterazione dell'umore che può diventare più 'cupo' o 'ballerino'.



# BAMBINI E COVID-19

Questo non succede solo ‘nei grandi’ ma avviene anche nei bambini, la differenza sostanziale (specialmente per i bambini più piccoli) sta **nel modo in cui questa alterazione si manifesta.**

I bambini infatti non sono ancora completamente in grado di regolare e riconoscere le loro emozioni e possono perciò manifestare questo malessere attraverso i loro comportamenti (solitamente **non** apprezzati dai genitori).



# POSSIBILE IMPATTO DELLA QUARANTENA, COSA POTRESTE NOTARE DI DIVERSO NEI VOSTRI BIMBI:

- **Regressione del comportamento:** il comportamento è più simile a quello di qualche anno prima, come se fosse tornato 'più piccolo'.
- **Agitazione, iperattività motoria:** il bambino si muove più di prima, si 'accende' più facilmente e si 'spegne' più difficilmente.
- **Difficoltà a concentrarsi:** maggiori difficoltà nello svolgere i compiti, difficoltà a stare sul compito o passaggio da un'attività all'altra senza portarla a termine
- **Aumento dei capricci, aumento dell'irritabilità.**
- **Disturbi del sonno:** difficoltà a prendere sonno, risvegli notturni.
- **Alterazione del tono dell'umore:** passare dal buon umore all'essere giù, anche in tempi relativamente brevi.



# CHE COSA POSSO FARE?

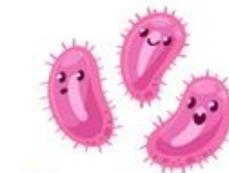
Il genitore è la prima e più importante figura di riferimento per il bambino.

**Il comportamento che il genitore adotta e le risposte che fornisce al suo bambino sono molto importanti.**

Il **comportamento adottato** si riferisce **non solo** a quello nei confronti del bambino, ma si riferisce anche quello adottato verso sé stessi o verso il partner ed in tutti i contesti in cui il bambino ha modo di osservarvi.



# CHE COSA POSSO FARE?



**Nei confronti del bambino** sarà importante:

- **accogliere** le sue emozioni, *“mi sembra che tu sia triste in questo momento, è così?”* questo permette al bambino di:
  - riflettere sulla propria emozione e di riconoscerla,
  - essere legittimato a provare questa emozione,
  - esprimerla (riprendendo l'esempio di prima, piangendo o raccontando il perché di questa tristezza).
- **Essere disponibili a parlare** con il vostro bimbo, *“mi racconti che cosa ti fa tristezza?”*
- **Dimostrare la propria presenza** stando nella situazione difficile e validare l'emozione *“mi dispiace che tu ti senta triste, questa situazione è proprio difficile”*.
- Riconoscere eventuali **antecedenti**, le situazioni o eventi, che precedono l'emozione negativa. Cercate di capire che cosa può agitare il bambino, in questo modo potrete prevenire o limitare queste risposte emotive.



# CHE COSA POSSO FARE?

## Come genitore ricorda di:

**1. mantenerti aggiornato**, senza però farti *contagiare emotivamente* o farti *sopraffare dalle notizie*:

Ricordati che le informazioni utili e veritiere provengono sempre da fonti ufficiali, affidati a quelle e diffida da messaggi senza una fonte indicata o senza prove scientifiche a supporto, sono fortemente ansiogeni e possono guastare la tua tranquillità e buon umore (oltre ad essere delle vere e proprie 'fuffe').



# CHE COSA POSSO FARE?

**Come genitore** ricorda di:

2. essere un **esempio**, avendo *cura di te*:

anche se non più piccini, i tuoi figli possono prenderti come esempio e come riferimento per capire come comportarsi in questa situazione. È importante alimentare i comportamenti positivi, cercando di rispettare il più possibile i ritmi di vita precedenti.

Come? Alcuni esempi:

- alzarsi al mattino e togliersi il pigiama, prepararsi, avendo cura della propria persona e della propria immagine;
- mantenere il più possibile una dieta sana ed equilibrata, questo aiuterà a regolare l'umore e la salute.



# CHE COSA POSSO FARE?

## Come genitore ricorda di:

### 3. aiutare i tuoi bambini ad avere delle *routine*:

il modo in cui viene gestita la giornata dipende da noi, ma non tutti i bambini (specialmente quelli più piccoli) e ragazzi, sono autonomi nella gestione del tempo. In questo momento il tempo libero è molto, è importante supportarli affinché possano trovare dei modi positivi e produttivi di trascorrere il tempo, ad esempio puoi stimolarli alla lettura leggendo loro qualcosa o presentando loro un bel libro.

Rimanere occupati inoltre li aiuterà a tenere lontana la negatività della pandemia e della quarantena. Si ricorda che dormire bene, nelle ore 'giuste' (quelle che vanno circa dalle 22.00 alle 6.00) e la cura di sé aiutano a ristabilire e mantenere il benessere e la sensazione di autoefficacia sulla propria vita.



# CHE COSA POSSO FARE?

Come genitore ricorda di:

## 4. ritagliare del tempo *per te*:

la convivenza forzata non renderà facile la realizzazione di questo punto, ma cerca di ritagliare un ora al giorno dedicata a te (magari al mattino presto quando la famiglia ancora dorme o la sera quando i figli sono occupati o sono già a letto), scarica un app per la meditazione o una per fare un po' di attività fisica/stretching, leggi un libro, dedicati alla formazione attraverso corsi online, organizza una chiamata con gli amici/amiche e con gli altri genitori.



# CHE COSA POSSO FARE?

Proposte di gioco per aiutare i bambini più piccoli nella regolazione emotiva<sup>(1)</sup>



## I. ORIENTAMENTO

Se notate che il vostro bimbo vi sembra un po' disorientato, molto agitato, questo è un gioco che possiamo fare insieme a lui per aiutarlo a ripristinare l'orientamento.

Quando si è un poco agitati avere uno schema da seguire aiuta rispetto al pensare autonomamente a quali elementi scegliere.



<sup>(1)</sup>Contenuti tratti dal documento COVID-19:attività di gioco per gestire lo stress nei bambini” a cura della dr.ssa Maria Puliatti (SISST).

# ATTIVITÀ DI GIOCO: (I) L'ORIENTAMENTO

## Sollecitiamo il sistema visivo

*Chiedete al bambino di trovare nella stanza in cui vi trovate le seguenti cose:*

- 3 cose rosse;
- 3 cose gialle;
- 3 cose blu;

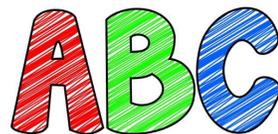


*(se l'età lo consente)*

- 3 cose che iniziano con la lettera A;
- 3 cose che iniziano con la lettera B;
- 3 cose che iniziano con la lettera C;

*(se l'età lo consente)*

- 3 numeri 1;
- 3 numeri 2;
- 3 numeri 3;



# ATTIVITÀ DI GIOCO: (I) L'ORIENTAMENTO



## Sollecitiamo il sistema tattile

*Chiedete al bambino di trovare nella stanza in cui vi trovate le seguenti cose:*

- 3 oggetti pesanti;
- 3 oggetti morbidi;
- 3 oggetti lisci;
- 3 oggetti ruvidi;



# ATTIVITÀ DI GIOCO: (I) L'ORIENTAMENTO

## Sollecitiamo il sistema olfattivo

*Chiedete al bambino di trovare nella stanza in cui vi trovate le seguenti cose:*

qualcosa che profumi di buono



qualcosa che abbia un odore poco piacevole



# CHE COSA POSSO FARE?

Proposte di gioco per aiutare i bambini più piccoli nella regolazione emotiva<sup>(1)</sup>

## II. LA RESPIRAZIONE

La respirazione ha un importantissimo ruolo nella regolazione delle emozioni e nella regolazione dell'attivazione (ossia quanto 'sono agitato' piuttosto che 'quando sono rilassato').



<sup>(1)</sup>Contenuti tratti dal documento COVID-19:attività di gioco per gestire lo stress nei bambini” a cura della dr.ssa Maria Puliatti (SISST).

# ATTIVITÀ DI GIOCO: (II) LA RESPIRAZIONE

## Inspiro positività, espiro negatività

Prima di iniziare il gioco fate un elenco con il vostro bimbo di cose positive da mettere dentro e cose negative da portare fuori.

Per esempio:

- Inspiro amicizia.... Butto fuori la solitudine;
- Inspiro la felicità... butto fuori la tristezza;
- Inspiro il coraggio.... Butto fuori la paura;



Mettetevi in piedi e fate tre lunghi respiri contando 1,2,3 mentre inspirate e 1,2,3 mentre espirate.

Mentre inspirate potete dire *“inspiro amicizia”*.

Mentre espirate potete dire *“lascio andare la solitudine”*.



# ATTIVITÀ DI GIOCO: (II) LA RESPIRAZIONE

## Il gioco dell'orsetto

Questo gioco si fa da sdraiati.

*Scegliete un luogo comodo e appoggiate sulla pancia un peluche non troppo grande (uno per voi e uno per il vostro bimbo).*

*Respirate facendo muovere su e giù il peluche.*

*Osservate il ritmo con cui il peluche lentamente si muove.*



# CHE COSA POSSO FARE?

Proposte di gioco per aiutare i bambini più piccoli nella regolazione emotiva<sup>(1)</sup>

## III. COME MI SENTO

### Il bollettino meteorologico

In questo gioco si incoraggia il bambino ad indicare il tempo meteorologico che meglio identifica le sue emozioni.



<sup>(1)</sup>Contenuti tratti dal documento COVID-19:attività di gioco per gestire lo stress nei bambini” a cura della dr.ssa Maria Puliatti (SISST).

# ATTIVITÀ DI GIOCO: (III) CAPIRE COME MI SENTO



Si chiede al bambino di mimare lentamente il tempo che ha scelto, ad esempio se ha scelto la pioggia, chiedere:  
*“fammi vedere come fai la pioggia, come si manifesta, ‘come fa la pioggia’”*

*“se sei il sole come faresti il sole”*

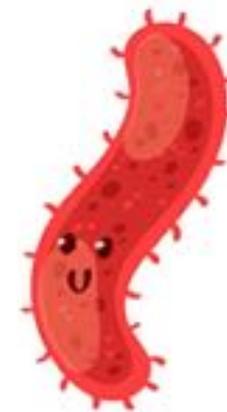
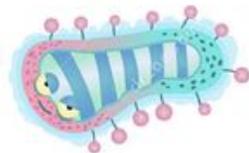
In questo gioco genitori e bambini si possono divertire mimando il tempo che corrisponde al loro stato d'animo provando a trasformare il tempo piovoso, nuvoloso o 'con i fulmini' in una bella giornata di sole.





# BAMBINI E COVID-19

## *FINE*



CON L'AUGURIO DI AVER TRASMESSO INFORMAZIONI UTILI VI RINGRAZIO PER LA LETTURA,  
SPERIAMO DI RIPRENDERE LA NOSTRA ROUTINE QUOTIDIANA PRESTO! UN CARO SALUTO.

LA DOTT.SSA GIANNA PANGOS

