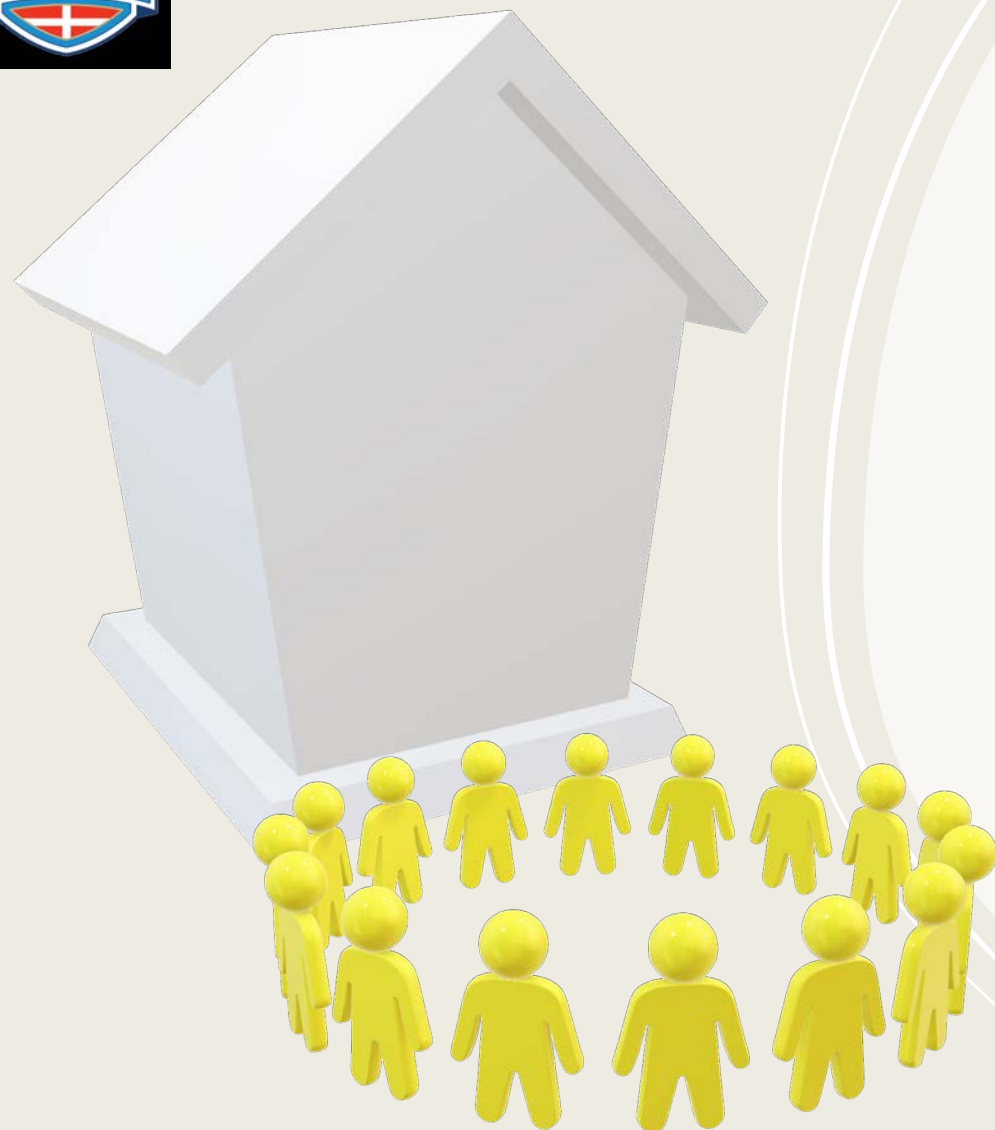




GENITORI AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

«ZONA ROSSA» MARZO 2021

Giorgina Giachino e Valentina De Marchi



IL LOCKDOWN SEGNA IL NOSTRO TEMPO IN MODO
SIGNIFICATIVO

ADULTI, BAMBINI E RAGAZZI POSSONO SPERIMENTARE
PAURA, INCERTEZZA E SOFFRIRE PER L'ISOLAMENTO FISICO E
SOCIALE DETERMINATO DALLA CHIUSURA DELLE SCUOLE

MOLTI STUDI HANNO MOSTRATO LA POSSIBILE INTENSITA'
DEGLI ESITI POST TRAUMATICI DELLA PANDEMIA

HANNO ANCHE EVIDENZIATO IL RUOLO FONDAMENTALE
DELLA FAMIGLIA IN QUANTO RISORSA INDISPENSABILE PER
LIMITARE IL MALESSERE GENERATO DAL CONFINAMENTO

GRAZIE AL AL SOSTEGNO E ALLE BUONE PRATICHE DEI
GENITORI, I BAMBINI E I RAGAZZI SARANNO IN GRADO DI
ATTIVARE COMPORTAMENTI RESILIENTI (RIORGANIZZARE
POSITIVAMENTE LA VITA DI FRONTE ALLE DIFFICOLTA') E DI
MITIGARE TUTTI I POSSIBILI EFFETTI NEGATIVI

QUALI COMPORTAMENTI DOVREMMO OSSERVARE?



ANSIA DA
SEPARAZIONE

IRRITABILITA',
RABBIA

USO ECCESSIVO DI
INTERNET/SOCIAL E
PIATTAFORME DI
GIOCO

DIFFICOLTA' DI
ATTENZIONE E
CONCENTRAZIONE

ANSIA E PAURA PER LA
SALUTE FISICA
PROPRIA, DI GENITORI E
PARENTI

COSA
FARE?

PROBLEMI LEGATI AL SONNO
DIFFICOLTA' DI
ADDORMENTAMENTO
DIFFICOLTA' DI RISVEGLIO



LE MISURE DI AIUTO



- ✓ AIUTARE I BAMBINI E I RAGAZZI A ESPRIMERE LE EMOZIONI DI ANSIA O TRISTEZZA IN MODO POSITIVO, SENZA TIMORE CHE POSSA FAR LORO MALE
- ✓ MANTENERE IN FAMIGLIA ROUTINE ABITUALI (CIBO, ATTIVITA' RICREATIVE, SONNO, RISVEGLIO)
- ✓ FORNIRE ASCOLTO ATTIVO AUMENTANDO LA SENSIBILITA' E LA DISPONIBILITA'
- ✓ INDIVIDUARE PER I PIU' PICCOLI GIOCHI E STORIE PER SPIEGARE LA SITUAZIONE
- ✓ COLTIVARE LA RESILIENZA CON UN ATTEGGIAMENTO ATTENTO AI BISOGNI E ACCOGLIENTE MA ALLO STESSO TEMPO FERMO E AUTOREVOLE

- ✓ NON POSSIAMO EVITARE LE EMOZIONI SPIACEVOLI DEI NOSTRI FIGLI MA CONTROBILANCIAMO GLI STATI D'ANIMO NEGATIVI CON EMOZIONI POSITIVE
- ✓ SORRIDIAMO – SE SORRIDIAMO A QUALCUNO CI METTIAMO IN COMUNICAZIONE CON LUI E TRASMETTIAMO GIOIA
- ✓ AIUTIAMO A RIDERE - UNA RISATA FA BENE, AIUTA LA PRODUZIONE DI ENDORFINE, GLI ORMONI DELLA FELICITA'
- ✓ NON BLOCCHIAMO IL PIANTO - ANCHE PIANGERE FA BENE, ATTRAVERSO LE LACRIME LIBERIAMOLE TOSSINE DELLO STRESS E CI SENTIAMO MEGLIO
- ✓ NON DIMENTICHIAMO I RISCHI POTENZIALI INSITI NELL'USO DELLA TECNOLOGIA – EPISODI SEMPRE PIU' FREQUENTI DI DIPENDENZA NELL'USO DI INTERNET CI DEVONO SPINGERE AD UN ATTEGGIAMENTO EDUCANTE NELL'USO DI STRUMENTI TECNOLOGICI. IL GIOCO ONLINE RILASSA E METTE I RAGAZZI IN COMUNICAZIONE CON I COMPAGNI E GLI AMICI MA PUO' AMPLIFICARE LE DIFFICOLTA' DI ATTENZIONE E CONCENTRAZIONE E IL FENOMENO DEL JET LAG DOMESTICO (ANDAREA LETTO MOLTO PIU' TARDI E NON RIUSCIRE A SVEGLIARSI AL MATTINO)





LE MISURE DI AIUTO DEI



- ✓ NON SOTTOVALUTIAMO IL NOSTRO BENESSERE PSICOFISICO
 - ✓ PRENDIAMOCI CURA DI NOI STESSI PER AFFRONTARE LA CRISI E PRESENTARCI COME MODELLI POSITIVI NEI CONFRONTI DEI NOSTRI FIGLI
 - ✓ SEGUIAMO LE STESSO STRATEGIE CHE PROPONIAMO AI NOSTRI FIGLI
- ✓ COLTIVIAMO LA RESILIENZA, LAVORANDO SULLE RISORSE INTERNE DELLA COMPASSIONE, AUTOSTIMA E GRINTA
- ✓ CHIEDIAMO AIUTO NEI MOMENTI DI BISOGNO