

# Suggerimenti per affrontare le conseguenze emotive del covid-19

a cura della Dott.ssa Silvia Cignolini

## Vademecum

Scandire una routine giornaliera

Cercare di mantenere un contatto con i propri cari

Evitare di cercare continuamente informazioni sulla pandemia

Fare attività fisica

Cercare del tempo per sé e per le proprie passioni

**E' importante affrontare qualsiasi situazione provochi emozioni negative accettando quello che proviamo.**

**Bisogna fare attenzione a come stiamo e a quello che proviamo perchè quello che arriva ai bambini è soprattutto il nostro stato d'animo.**

**Il primo modo di apprendere è per imitazione**, di conseguenza se noi adulti dimostriamo apprensione/ansia, i bambini reagiranno di conseguenza con comportamenti di fuga della situazione.

**Normalizzare e condividere le reazioni emotive** può essere curativo e rassicurante ed è indispensabile per consentire l'elaborazione emotiva

**quindi**

**Ascoltare**, soprattutto le emozioni

**Dire cose vere:** i contenuti dovrebbero essere autentici, rimodulati nel tempo e guidati dall'aver prima ascoltato.

Può essere opportuno **non cercare di dire tutto subito**, ma lasciare spazio a domande successive di approfondimento

**Parlare in modo tranquillo e diretto**, è importante non minimizzare il problema o drammatizzarlo.

**Valorizzare le autonomie**: dedicare maggiore tempo nello sviluppo o nel consolidamento delle routine.

**Investire in attività positive** in cui vengano presentati modelli positivi, storie di speranza e resilienza.

**Farsi aiutare da materiali adatti**: una storia può essere una buona traccia di partenza.

Cercare di **continuare a mantenere quanto più è possibile una routine regolare**: il sonno, l'alimentazione, l'attività fisica, oltre al contatto con familiari e amici.

- Rispetto all'uso dei dispositivi digitali:

È fondamentale **stabilire dei limiti nell'utilizzo dei dispositivi virtuali riconoscendone però il loro valore**

**Proporre attività alternative** ai propri figli cercando di trasmettere la consapevolezza dell'unicità di questa occasione

Per i ragazzi **provare noia** può essere una buona occasione per imparare a stare con le proprie emozioni, **imparare a "sentirsi" e a riconoscere i propri bisogni**

**L'importante è fornire messaggi e regole chiare e accettabili** con limitazioni esplicite.