



GUIDA PER GENITORI DURANTE LA QUARANTENA DA CORONAVIRUS

Roberta Facchin
Psicologa in Neuroscienze Cognitive

**ANCHE SE LA TUA
FAMIGLIA È
PREPARATA,
UNA QUARANTENA
FORZATA PUÒ
ESSERE MOLTO
STRESSANTE**

Per far fronte a
questo stress, seguire
alcune **semplici**
raccomandazioni può
aiutare il benessere
psicologico di tutta
la famiglia





EMOZIONI

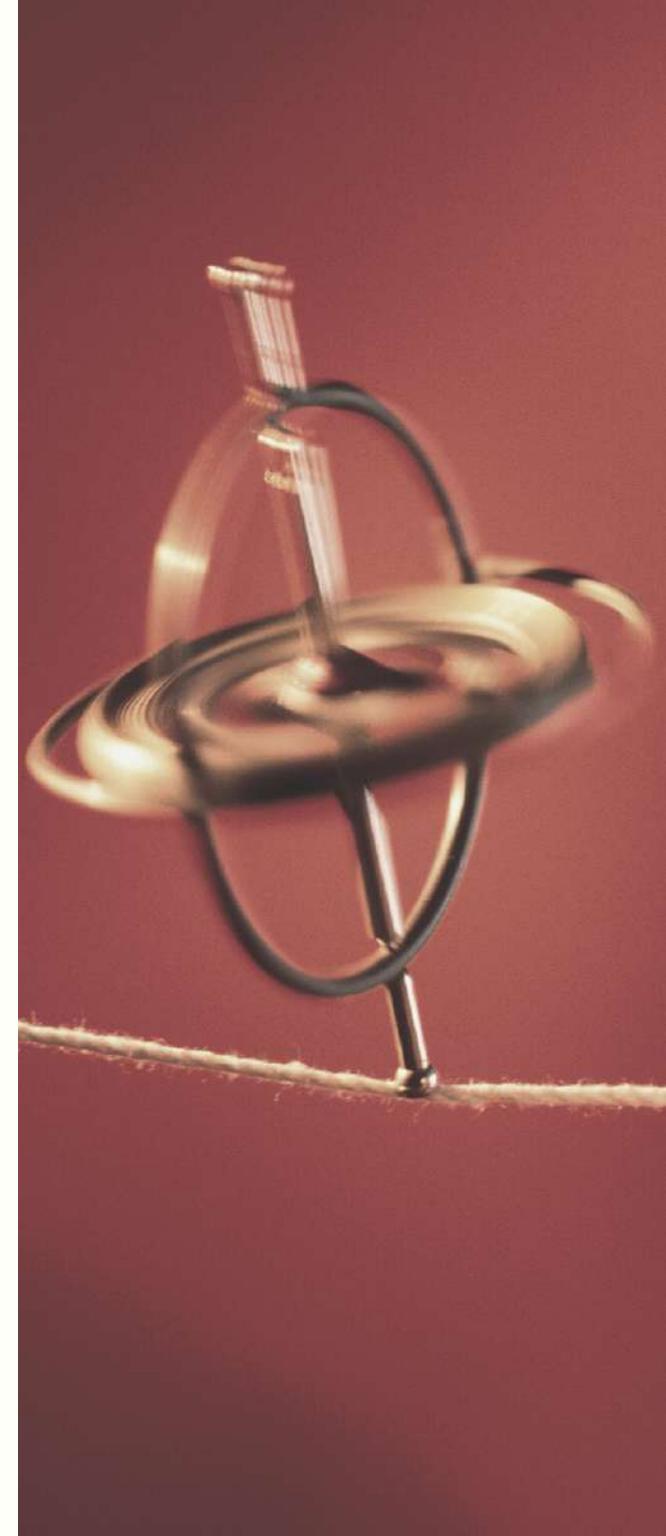
La diffusione del coronavirus sta avendo un forte impatto sulla nostra quotidianità e sul nostro benessere psicologico, aumentando l'intensità di emozioni come **paura, tristezza e rabbia** soprattutto nei bambini e negli adolescenti

AUTOREGOLAZIONE

I bambini imparano per modellamento e imitazione. Vedere quindi i propri genitori che, seppur impauriti, non mostrano angoscia è fondamentale.

Come genitore devi quindi imparare ad autoregolare le tue emozioni perché se non lo fai, è impensabile che tu possa insegnarlo ai tuoi figli.

Dire che non hai paura, se invece ce l'hai, è sbagliato. E' necessario far vedere che ti difendi dalla paura con il buon senso.





COME?

Dando voce alla preoccupazione ma fornendo anche indicazioni su come affrontarla.

Ad esempio:

"Sono preoccupato per questo contagio. Per questo motivo mi lavo le mani".

Mostrati ai tuoi figli mentre ti lavi le mani con cura, come se fosse un gesto naturale, con serenità e costanza più volte al giorno. In questo modo, piano piano, loro saranno spinti a copiarti e a farlo poi in autonomia.

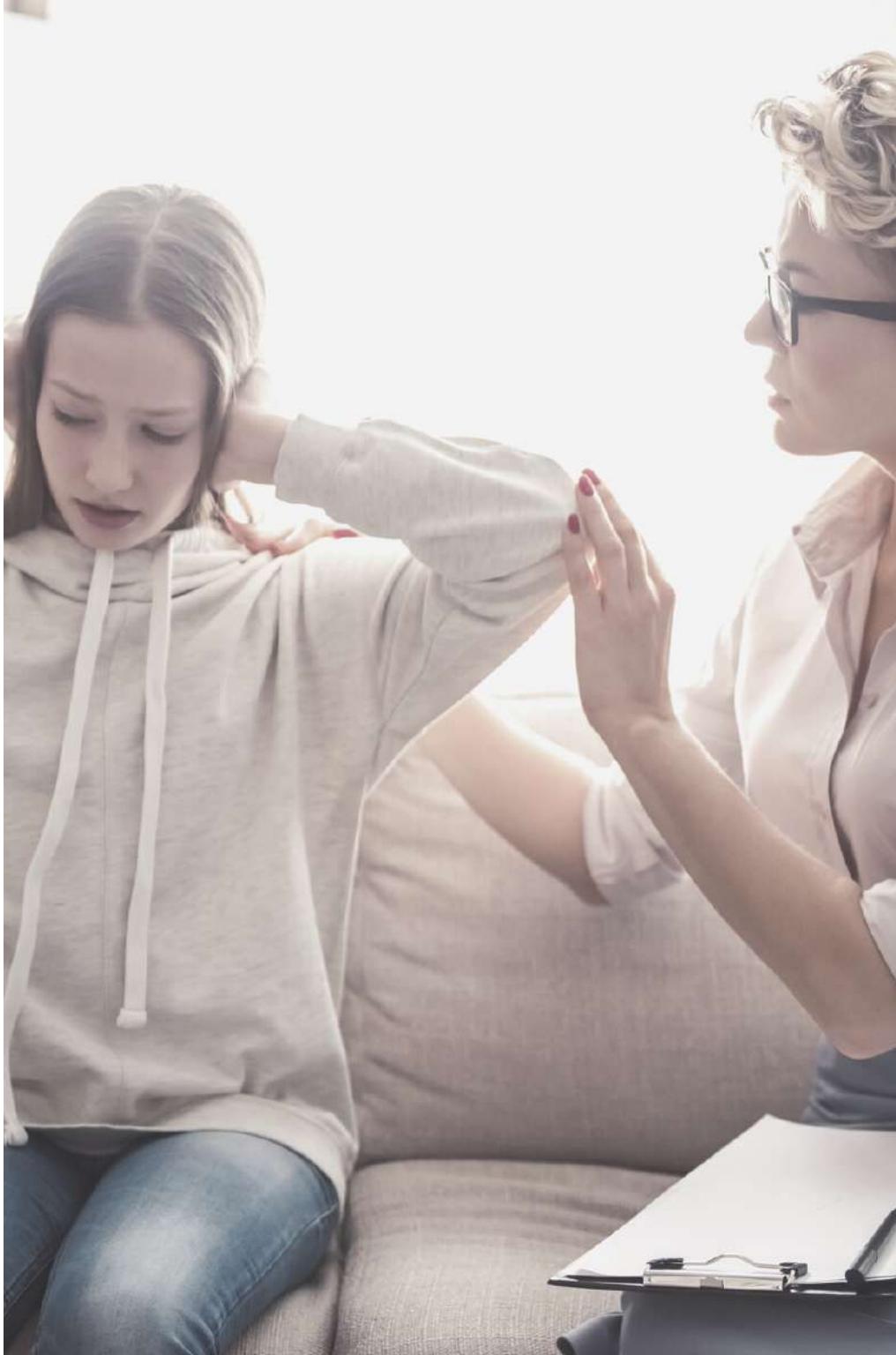
ASCOLTO

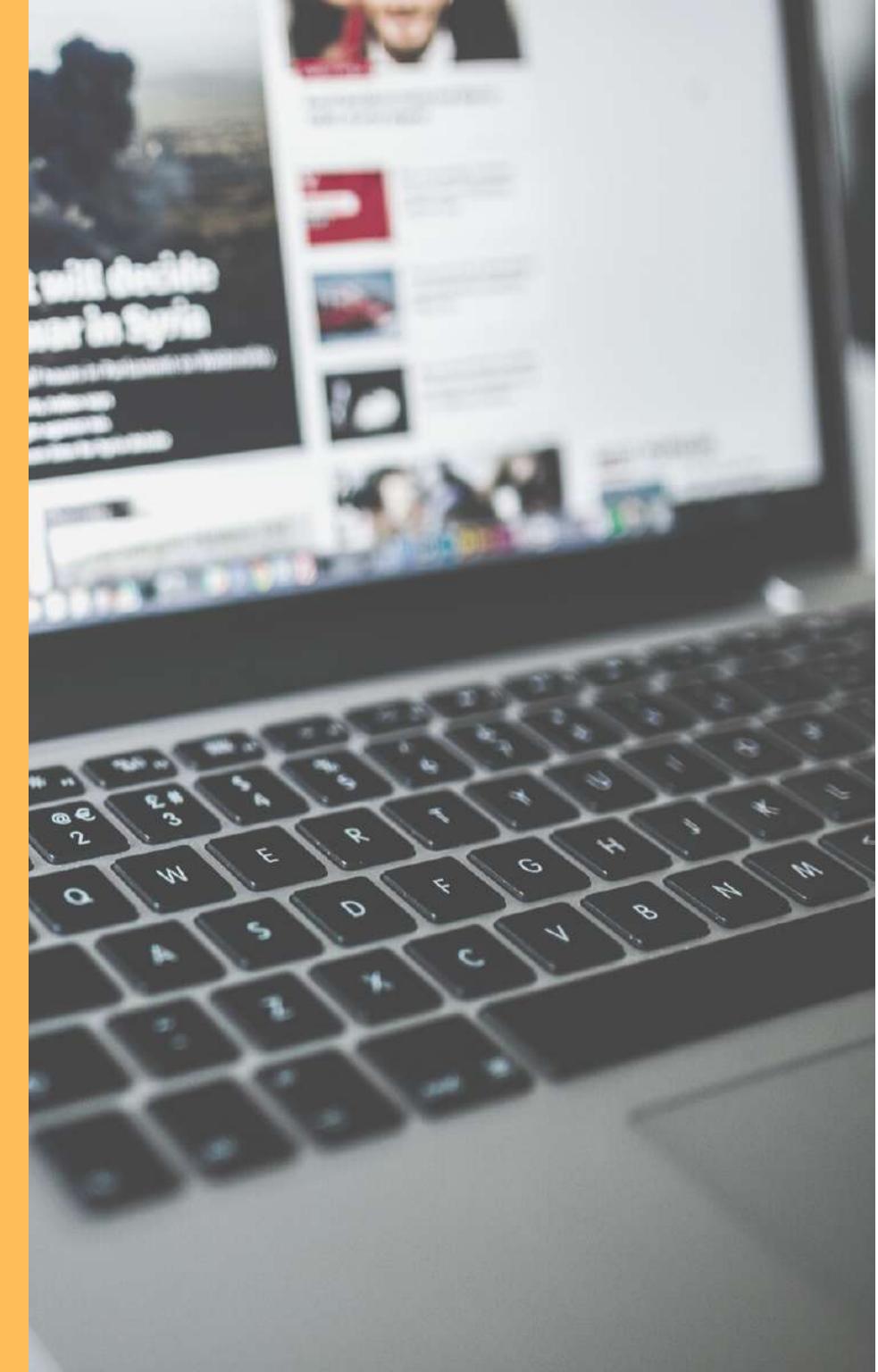
Ascolta i tuoi figli, lasciali parlare, dai loro modo e soprattutto tempo di esprimersi. Questo è un aspetto molto difficile da mettere in pratica ma è cruciale riuscirci.

Se tu genitore parli per 10 minuti del coronavirus o di un qualunque altro argomento e i tuoi figli rimangono 10 minuti in silenzio ad ascoltarti, questo servirà a ben poco perché il cervello fino ai 20 anni non è completamente sviluppato e, a seconda dell'età, può non comprendere ancora discorsi astratti, ipotetici o dettati da ragionamento.



Non sono le
lezioni e le
prediche ad
aiutare nel
riconoscimento
e nella gestione
delle emozioni





Sebbene sia necessario tenersi informati sull'evoluzione del contagio, cerca di **ridurre al minimo** l'esposizione tua e dei tuoi figli ai media, ai social o a notizie che potrebbero promuovere paura o panico.

Quando hai acquisito le informazioni di base, limitati a verificare gli aggiornamenti su fonti affidabili come:

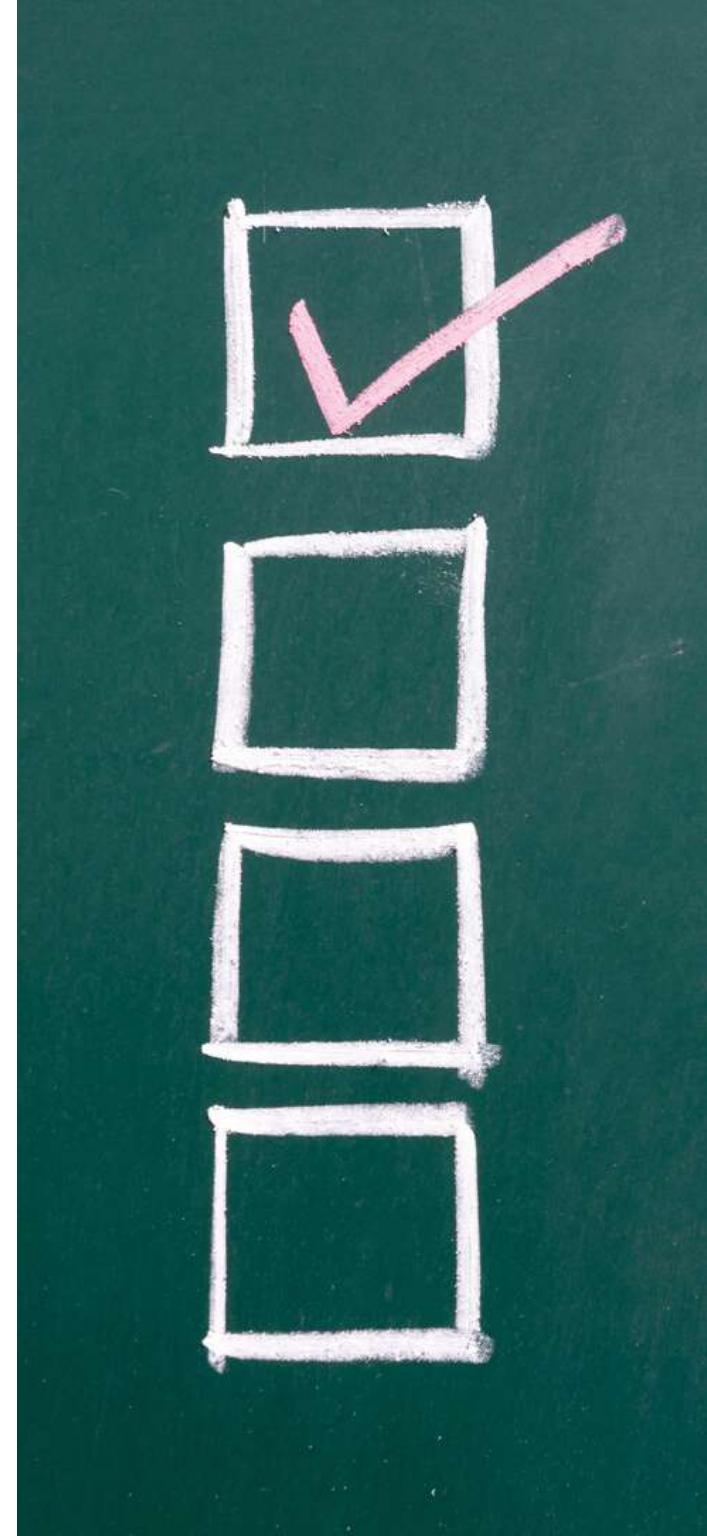
- Ministero della Salute
- Istituto Superiore di Sanità

COMUNICAZIONE

Verifica regolarmente con i tuoi figli ciò che hanno visto su Internet e chiarisci eventuali informazioni errate o incomprensioni su come si diffonde il virus, specificando inoltre che non tutte le malattie respiratorie sono COVID-19.

**Sii disponibile al dialogo e cerca,
con un po' di pazienza in più, di
essere aperto alla discussione.**

**Evita di negare a priori le richieste
dei tuoi figli agendo invece sul
compromesso**





ATTIVITÀ

Anche se la tua famiglia è in quarantena o è isolata, sii consapevole che è una situazione temporanea.

Pianifica con regolarità gli orari dei pasti, quando fare attività fisica e quando andare a dormire.

Fatti aiutare nella gestione delle faccende domestiche dando un compito a ciascun membro della famiglia, pianificando su un calendario chi fa cosa e quando.

Insegna ad esempio ai figli più grandi come si usa la lavatrice, come si stira e invitali a riordinare o eliminare vestiti che non usano più.

Portare a termine un compito in autonomia aumenta il senso di competenza e l'autostima.

Elogiali e incoraggiali a impegnarsi e a contribuire al benessere della famiglia in questa situazione eccezionale





Trova il tempo di fare cose che hanno fatto sentire meglio te e la tua famiglia in altre situazioni stressanti, come cucinare assieme, guardare un film o una serie tv, ascoltare musica o giocare.

Aiuta la tua famiglia a impegnarsi in attività divertenti e significative, coerenti con i tuoi valori familiari e culturali.

Se anche si crea un po' di confusione in casa c'è tutto il tempo per sistemare e riordinare

TIME OUT

Se entrambi voi genitori siete a casa programmate dei momenti in cui uno solo dei due si occupa al 100% dei figli mentre l'altro si ritaglia del tempo da solo in cui ricaricare le batterie.

Quella mezz'ora o ora sarà un toccasana per il vostro benessere psicologico e fisico in un momento in cui il vostro ruolo di genitori non conosce pause.



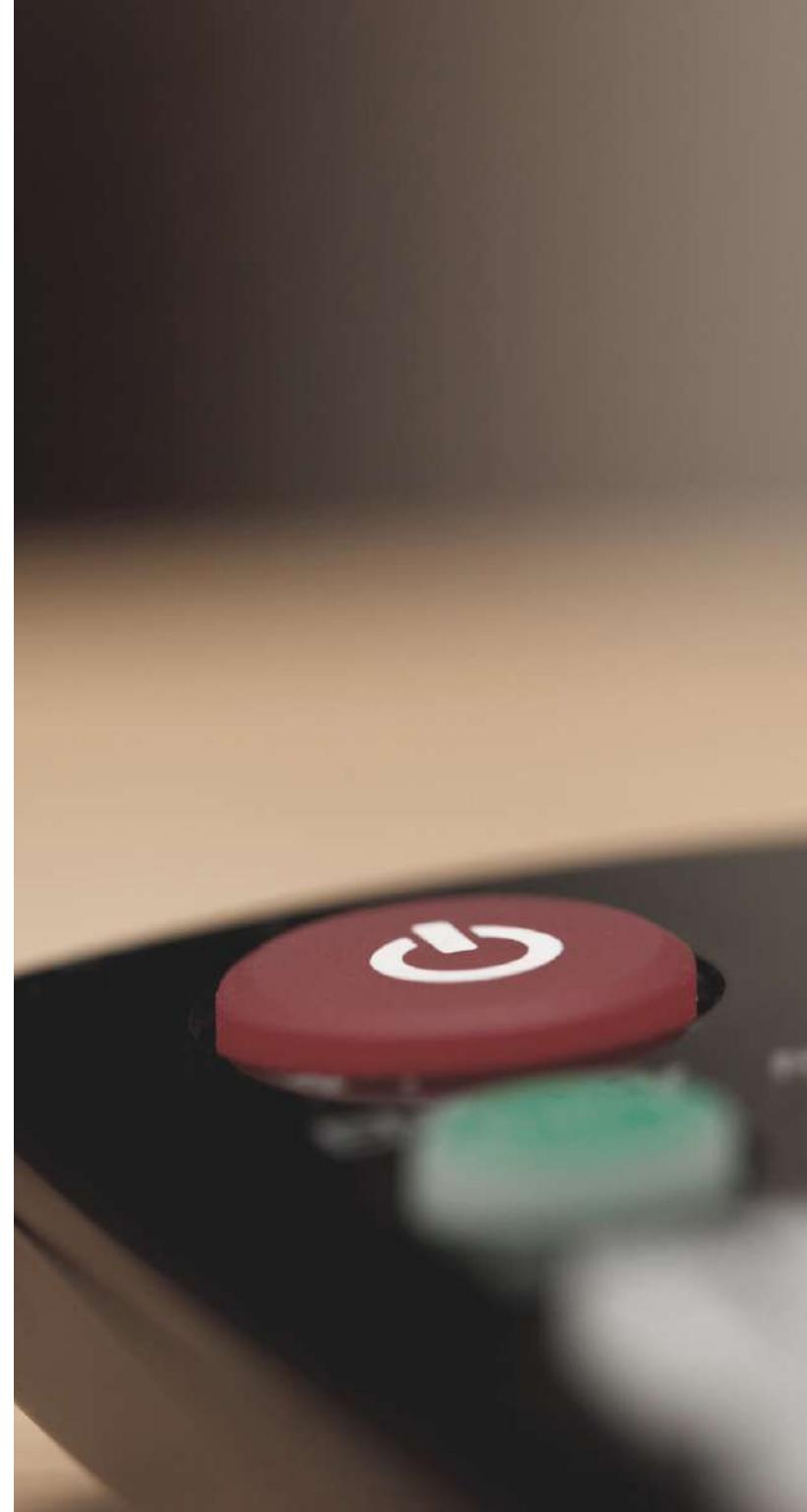
Lascia che i tuoi figli sperimentino la noia

La noia è una condizione necessaria
per la salute mentale di
un individuo e un ingrediente
irrinunciabile per il corretto
funzionamento dei
processi creativi

TECNOLOGIA

Disattiva durante la giornata il wifi di casa per un tempo concordato con i tuoi figli, allo scopo di far sperimentare a tutta la famiglia momenti di completa disconnessione, dando spazio e tempo al cervello di riposare e alla creatività di emergere.

Pianifica in anticipo i momenti in cui i tuoi figli possono dedicarsi ad attività online avendo cura di dare il buon esempio e di autoregolare anche il tuo tempo online.

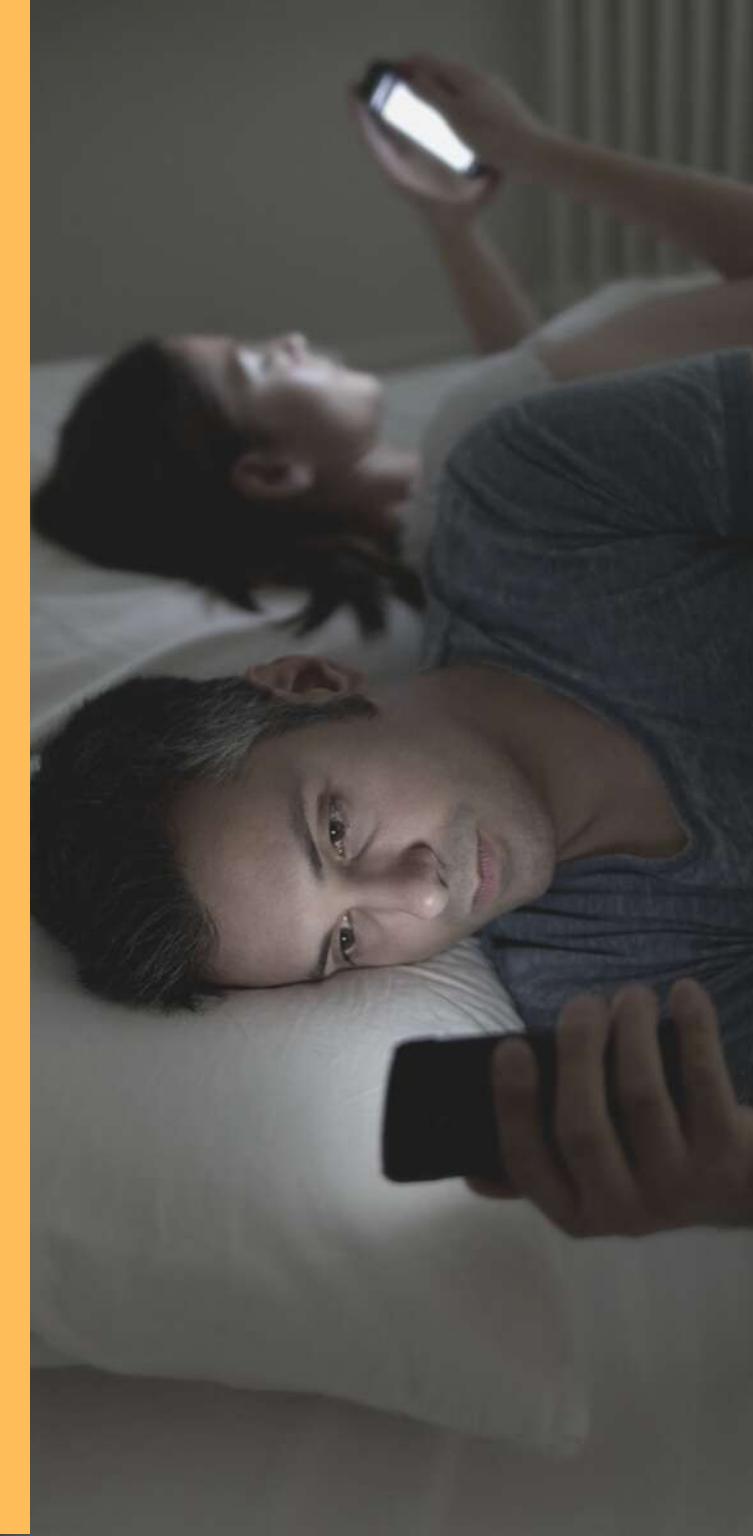


PERCHÈ È IMPORTANTE DISCONNETTERSI E AUTOREGOLARSI?

Gli studi che hanno indagato un utilizzo giornaliero eccessivo dei dispositivi tecnologici, evidenziano cambiamenti strutturali e funzionali in regioni cerebrali coinvolte nei **processi emotivi, decisionali, di attenzione e di controllo cognitivo** suggerendo che la dipendenza da attività svolte online condivida meccanismi neurobiologici comuni alle dipendenze da sostanze e alla dipendenza comportamentale

SEGNALI DI USO ECCESSIVO DELLA TECNOLOGIA

- Bisogno di trascorrere in rete un tempo sempre maggiore e di connettersi sempre più spesso, per ottenere soddisfazione;
- marcata riduzione dell'interesse per ogni altra attività che non riguardi l'uso di Internet;
- se l'abuso viene ridotto o interrotto, la persona sviluppa agitazione, sintomi depressivi e ansiosi;
- incapacità di interrompere o tenere sotto controllo l'utilizzo di Internet;
- utilizzo continuo del web nonostante la consapevolezza di aver sviluppato dei problemi di ordine sociale, psicologico e fisico (difficoltà del sonno, problemi familiari e coniugali, problemi lavorativi)

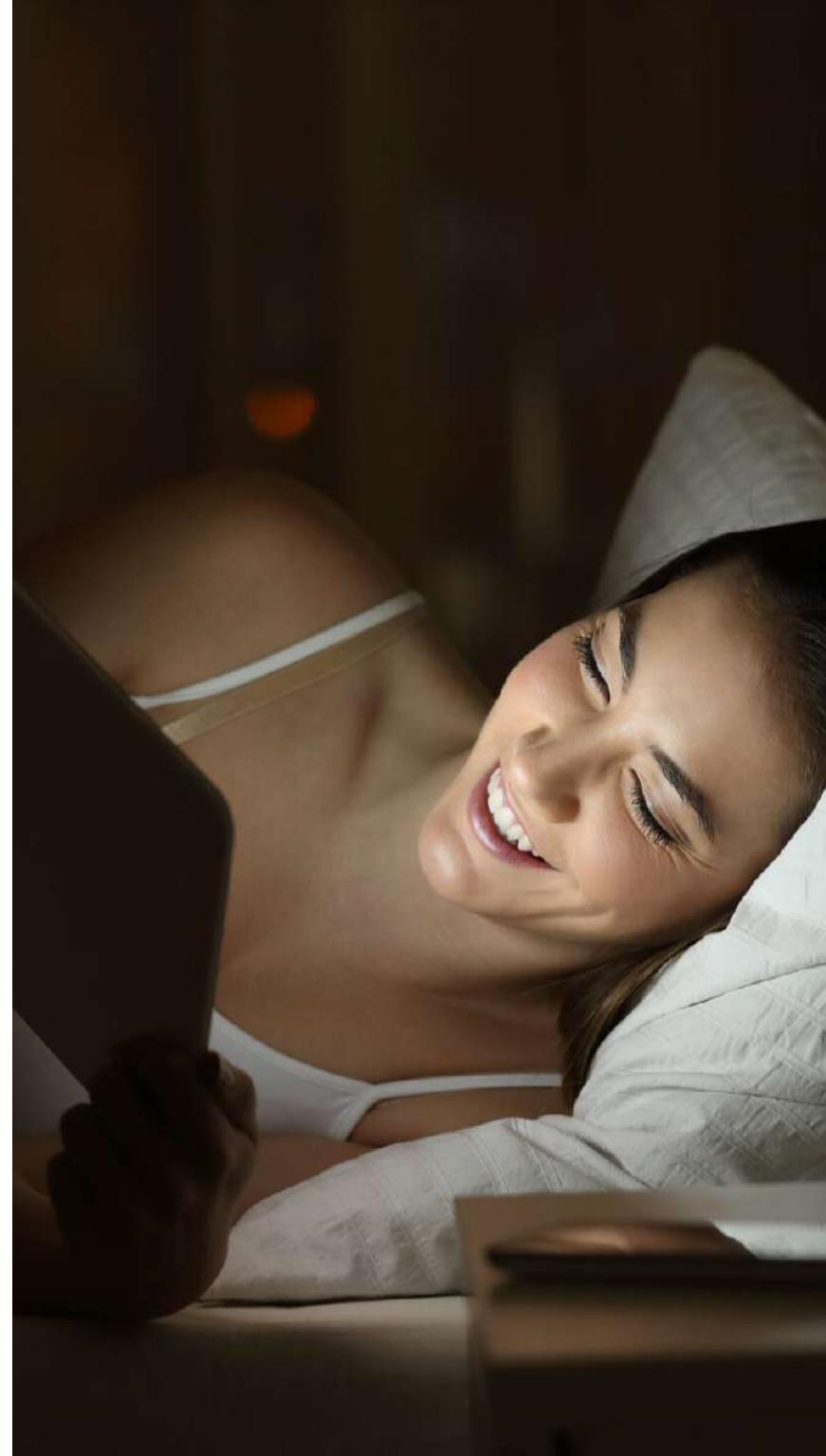


Modificazioni psicologiche e fisiche prodotte nell'individuo che diviene dipendente dalla rete sono:

- perdita o impoverimento delle relazioni interpersonali
- modificazioni a carico dell'umore
- alterazione della percezione del tempo
- tendenza a sostituire il mondo reale con un luogo virtuale, nel quale si cerca di costruire un proprio mondo personale
- veri e propri sintomi fisici come tunnel carpale, dolori diffusi al collo e alla schiena, problemi alla vista

IL RIPOSO NOTTURNO

Libera un cassetto capiente o trova una scatola di media grandezza, che puoi decorare insieme ai tuoi figli, e usa una delle due alternative per far riporre a tutta la famiglia i cellulari, i tablet o i pc portatili a partire da una certa ora della sera, ad esempio dopo le 21:30, così da permettere una reale disconnessione dai dispositivi tecnologici e agevolare il riposo notturno.



A photograph of a person sleeping peacefully in bed, covered in white sheets. The scene is dimly lit, suggesting a quiet night. The person's head is turned slightly to the side, and their hair is visible.

Il **cervello** usa
il riposo notturno per
elaborare le
informazioni della
giornata e se queste
sono state negative o
troppe andranno ad
influire
negativamente
sul sonno

I bambini e gli adolescenti rispondono in modo diverso a una situazione di stress in base alla loro età

Di seguito alcune reazioni in
base alla fascia di età e ai modi
migliori per rispondere

2-5 ANNI

REAZIONI

- Paura di stare da soli
- Brutti sogni
- Difficoltà nel linguaggio
- Perdita del controllo di vescica/sfinteri, costipazione, pipì a letto
- Inappetenza
- Aumento della collera, dei capricci, comportamenti lamentosi o insolito attaccamento

COME AIUTARLI

- Abbi pazienza e sii tollerante
- Rassicura tuo figlio sia verbalmente che fisicamente
- Incoraggia l'espressione delle emozioni attraverso il gioco, la rievocazione e il racconto
- Pianifica attività rilassanti e confortanti prima della nanna
- Prevedi regolari routine familiari durante la giornata
- Evita di esporre tuo figlio alle notizie dei media

6-12 ANNI

REAZIONI

- Irritabilità, piagnistei, comportamenti aggressivi
- Attaccamento inusuale
- Incubi | Sonno disturbato
- Perdita o aumento dell'appetito
- Sintomi fisici (mal di testa, mal di stomaco)
- Perdita di interesse per amici e compagni di classe
- Richieste continue di attenzione
- Dimenticanze frequenti sulle cose da fare e su quanto appreso a scuola

COME AIUTARLI (prima parte)

- Abbi pazienza, sii tollerante e rassicurante
- Fai rimanere in contatto tuo figlio con gli amici tramite telefono, videochiamate e messaggi
- Pianifica di far fare loro esercizio fisico regolare e stretching
- Incoraggiali a impegnarsi in attività educative
- Coinvolgili attivamente nelle faccende domestiche
- Stabilisci regole e limiti meno rigidi ma chiedine il rispetto

6-12 ANNI



COME AIUTARLI (seconda parte)

- Discuti dell'attuale epidemia incoraggiando i tuoi figli a farti domande e spiegando loro ciò che viene fatto in famiglia e nel paese
- Promuovi l'espressione delle emozioni attraverso il gioco e la conversazione
- Chiedi ai tuoi figli di suggerire idee su come migliorare i comportamenti di promozione della salute in famiglia
- Limita l'esposizione ai media e parla di ciò che hanno visto, sentito o letto

13-18 ANNI

REAZIONI

- Sintomi fisici (mal di testa, eruzioni cutanee, ecc.)
- Disturbi del sonno
- Perdita o aumento dell'appetito
- Agitazione o diminuzione dell'energia, apatia
- Mancanza di comportamenti volti alla promozione della salute
- Isolamento da coetanei e familiari
- Aggressività verbale e fisica
- Preoccupazione e ansia
- Disinteresse per la scuola

COME AIUTARLI (prima parte)

- Abbi pazienza, sii tollerante e rassicurante
- Incoraggia i tuoi figli a creare nuove routine e a mantenerle
- Incoraggia la discussione sull'esperienza dell'epidemia con gli amici, con i compagni di classe e in famiglia ma senza forzarli
- Invita i tuoi figli a rimanere in contatto con gli amici tramite telefono, Internet, videogiochi
- Mostra loro video che promuovono quello che vuoi trasmettere loro

13-18 ANNI



COME AIUTARLI (seconda parte)

- Se sono aggressivi non reagire mettendoti sullo stesso piano e promuovi un dialogo pacato
- Coinvolgi i tuoi figli nelle routine familiari, comprese le faccende domestiche, l'occuparsi dei fratelli più piccoli e la pianificazione di strategie per migliorare i comportamenti di promozione della salute
- Limita l'esposizione ai media, parlando di ciò che hanno visto, sentito o letto, anche con gli amici

In questo momento ognuno di noi ha un compito per combattere il coronavirus.

Spiega ai tuoi figli che i medici e gli infermieri stanno lavorando tanto e molto duramente, i farmacisti, il personale dei negozi devono lavorare per dare le cose essenziali a tutti noi, i poliziotti, i carabinieri e i vigili sono in prima linea per far rispettare le misure di sicurezza.

**Tutti lavorano per combattere il virus,
facciamo sentire i nostri figli coinvolti
in modo attivo, con impegno.**

LUTTO

Se nella tua famiglia è morta una persona cara, trova il modo di parlare della sua morte con i tuoi figli spiegando loro il perché non sarà possibile darle l'ultimo saluto.

I riti promuovono l'elaborazione del lutto ed è importante, non potendo celebrare il funerale, onorare la morte della persona amata con attività svolte insieme o individualmente.



**Se senti la necessità cerca aiuto
tramite una consulenza
professionale per il
supporto psicologico**

Il Consiglio nazionale dell'ordine degli psicologi (Cnop),
ha istituito un motore di ricerca per prenotare un
teleconsulto gratuito con lo psicologo
che si trova più vicino a te.
Questo il link diretto:

<https://www.giornatapsicologiastudiaperti.it>

#INSIEMECELAFAREMO