

#NOIRESTIAMOACASA

GUIDA PRATICA PER GENITORI
CON BAMBINI TRA 0 E 6 ANNI

Con il patrocinio di



WWW.PROMOPSI.IT



1) RACCONTARE, SPIEGARE, COMUNICARE

I bambini colgono chiaramente i **cambiamenti** che avvengono attorno a loro. Ora più che mai i nostri figli, anche piccoli, hanno bisogno di sentirsi dire la **verità**, in un **linguaggio vicino al loro livello di comprensione** e senza ricorrere a spiegazioni fantasiose.

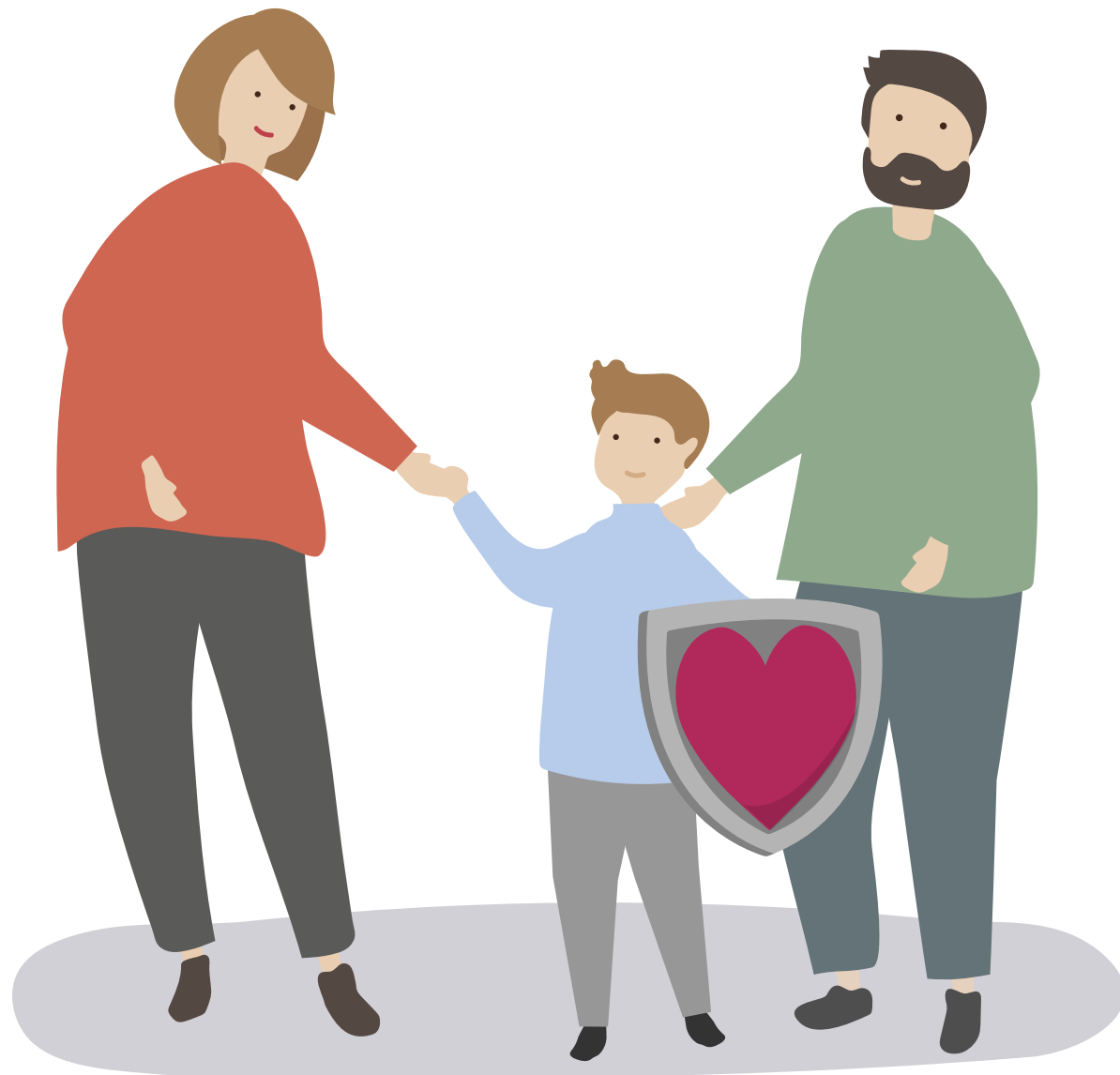
Racconta a tuo figlio **con parole semplici** del Covid-19, di come tanti professionisti stiano lavorando giorno e notte per guarire le persone, di come sia importante restare a casa per evitare che questo virus dispettoso si diffonda ulteriormente.

Spiega come questi cambiamenti avvengano in tutto il nostro Paese, come sia prezioso rispettare un'igiene più attenta, e come tutti queste fatiche possano aiutarci a superare al meglio questo periodo.

Comunica in modo calmo e sereno al tuo bambino infondendo in lui fiducia per il futuro e per un ritorno ai ritmi del passato.



2) PAURE E COMPORAMENTO



Nel momento che stiamo vivendo i bambini potrebbero mostrare **comportamenti insoliti e nuovi**, di fronte ai quali puoi avvertire un po' di disorientamento. I bambini possono temere che i propri cari si ammalinino e vivere delle **preoccupazioni** per loro difficili da riconoscere.

Piccole regressioni, irritazione, richieste di vicinanza fisica, pianti durante le separazioni dall'adulto, risvegli notturni sono tutti comportamenti che possono verificarsi. Se riconosci nel comportamento del tuo bambino segnali di timore, puoi aiutarlo a **dare voce alle sue paure**, esplorandole assieme attraverso modalità espressive come il gioco, il disegno, la danza o la musica. La paura in questo momento è un vissuto fisiologico: mettiamoci al fianco dei nostri figli, accogliamo il loro stato d'animo offrendo **sostegno emotivo e rassicurazione** e accompagniamoli in questi loro vissuti, così che si sentano capiti e che possano **contare sulla nostra presenza**.

3) INFORMAZIONE E USO DEI DISPOSITIVI

In questo momento l'uso di televisione, tablet e smartphone può rappresentare non solo un'occasione di svago e intrattenimento ma anche un modo per entrare in contatto con la propria rete sociale.

È importante regolare la quantità e la qualità delle informazioni a cui i bambini possono essere esposti e il tempo passato in generale sugli schermi.

Limita il numero di notiziari e privilegia modalità alternative per reperire informazioni, come i quotidiani online.

Dai un limite di tempo all'uso dei dispositivi e cerca di offrire a tuo figlio stimoli ricchi e differenziati per crescere: dai spazio alla sua e alla tua creatività e cerca il più possibile di nutrire tutti i suoi campi di esperienza.





4) PRENDERSI CURA DEL TEMPO

La situazione che stiamo vivendo ha cambiato il nostro stile di vita, passando improvvisamente da **ritmi e routine** ben conosciuti a tempi e spazi familiari completamente nuovi.

Dai vita a **idee e creatività** per affrontare questo cambiamento.

Mantieni i contatti con i parenti e con la rete sociale di tuo figlio.

Pianifica la giornata e coordina con il tuo partner i momenti dedicati al lavoro e quelli dedicati all'apprendimento e al gioco di tuo figlio.

Programma per il tuo bambino **attività ludiche differenziate** come disegno, manipolazione, travestimenti, percorsi e alternale durante la settimana.

Abbi cura di esporre i bambini a **tv o a giochi elettronici per tempi brevi**.

Rendi flessibili gli spazi: cuscini, tappeti, sedie e lenzuola diventano risorse per creare una palestra fai da te a misura di bambino.

Lascia sempre **spazio al rilassamento e al riposo**, e... ricorda....

è sempre il momento giusto per **leggere o raccontare una storia!**

PROMOPSI

RICERCA • FORMAZIONE • CLINICA

psicologia per il benessere nello sviluppo e nell'educazione



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE

SPIN-OFF APPROVATO

Con il patrocinio di



COMUNE DI
SCANDICCI

WWW.PROMOPSI.IT