

# COME AFFRONTARE QUESTO PERIODO DI EMERGENZA

DOTT.SSA CRISTIANA MORO  
PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA

BAMBINI  
GENITORI



*Se mi addomestichi  
la mia vita sarà  
come illuminata.*



Questa foto di Autore sconosciuto è concesso in licenza da [CC BY-NC-ND](#)

# I BAMBINI HANNO BISOGNO DI RITI

- Sveglia, cercando di mantenere un orario
- Colazione insieme
- Lavarsi e vestirsi
- Genitori lavorano
- Bimbi lezione online o compiti (dopo una lezione sempre 5' di distrazione)
- Prepariamo pranzo insieme
- Pranzo
- 1 ora di gioco
- Attività leggera (disegni, letture, attività creative)



Questa foto di Autore sconosciuto è concesso in licenza da [CC BY-NC-ND](#)

## Manteniamo per quanto è possibile le abitudini ordinarie

- 30' di attività fisica in casa
- 30' di cartoni/ video
- compiti se ancora ci sono
- pulizie e riordino
- Preparazione cena
- Dopocena insieme (giochi in scatola o film insieme)
- Mantenere l'orario del sonno regolare



Questa foto di Autore sconosciuto è concesso in licenza da [CC BY-SA](#)

# Come affrontare la paura...

- ❖ Se capita di aver paura, spiegare al bambino che è normale, fargli esprimere l'emozione e trasmettere sicurezza e attenzione.
- ❖ Per questo è importante, raccontare ciò che accade in modo semplice.
- ❖ Per i grandi: scegliere due momenti al giorno per informarti, non di più (l'esposizione continua ad informazioni aumenta l'ansia e la paura) e trasmettere, solo se necessario, digerendo l'informazione ai bambini. Tra i grandi si parla , quando i bambini sono a nanna.
- ❖ PER I PICCOLI: scegliete immagini adeguate per dare le informazioni ai figli.
- ❖ Ricordiamoci che i bambini non sono stupidi, comprendono tutto. QUINDI E' NECESSARIO DIGERIRE LE INFORMAZIONI PER NON AUMENTARE LE PAURE E LE ANGOSCE.



Questa foto di Autore sconosciuto è concesso in licenza da [CC BY-NC-ND](#)

# CONSIGLI

---

SEGUIRE LE NORME IGIENICHE

---

INFORMAZIONI SOLO DA FONTI  
ISTITUZIONALI

---

Non si promette ciò che non si  
può mantenere

---

la cura passa dai piccoli gesti

# Consigli

- I BAMBINI DEVONO SAPERE CHE I MEDICI, GLI INFERMIERI, LE FORZE DELL'ORDINE STANNO FACENDO TUTTO IL POSSIBILE PER FARCI STAR BENE E FARCI RIPRENDERE LA NOSTRA ROUTINE IL PRIMA POSSIBILE. (il contrario crea angoscia e panico: «..nessuno mi può aiutare... nessuno sa cosa fare...»)
- Non dare date certe, se non si ha la sicurezza che, dopo il....  
Torna tutto come prima.



# Per i grandi



- Se fatichi a concentrarti è normale
- Se hai paura è normale
- Se hai momenti di tristezza è normale
- Mantieni il più possibile le tue abitudini, rispettando le regole richieste
- Frequenti o cerca persone che ti fanno stare bene e ti ascoltano
- Le azioni ( il fare) diminuiscono lo stress, cucina, riordina, leggi, balla, scrivi, dipingi, disegna, ricama...
- Se hai animali, curali, coccolali. Sono molto terapeutici.