

## Aiutare i bambini a gestire lo stress durante l'epidemia di Coronavirus



I bambini rispondono allo stress in modi diversi: potrebbero richiedere maggiori attenzioni, divenire ansiosi, arrabbiati, agitati, chiudersi in se stessi oppure bagnare il letto.

Gestisci le reazioni dei bambini sostenendoli, ascoltando le loro preoccupazioni e offrendo maggiore affetto e sostegno.

Nei momenti di difficoltà i bambini hanno particolarmente bisogno dell'amore e del conforto degli adulti. Dedica loro maggiore tempo e attenzione.

Ascoltali, parla loro con gentilezza e rassicurali.

Se possibile, crea delle opportunità di gioco e svago.



E' consigliabile fare restare i bambini vicino ai genitori e familiari, evitando per quanto possibile le separazioni. In caso di separazione forzata, per esempio un ricovero in ospedale, rassicura i bambini facendo sentire la tua presenza in maniera costante, anche via telefono.

Cerca di trascorrere le giornate normalmente o crea nuove abitudini se vi trovate in un ambiente diverso, includendo lo studio e il tempo per il gioco e lo svago.



Spiega che cosa sta accadendo, fornendo informazioni chiare su come ridurre il rischio di contagio, con parole comprensibili e adatte alla loro età.

Queste informazioni devono includere possibili scenari futuri, spiegati in modo rassicurante. Per esempio, un parente e/o il bambino stesso potrebbero non sentirsi bene e dovere andare in ospedale per un po' di tempo, in modo che i dottori possano aiutarlo a guarire.