

ISTITUTO A.T. BECK

Come aiutare i bambini durante la quarantena a casa?

Consigli pratici per i genitori
di bambini dai 4 ai 10 anni

A cura di
Antonella Montano
Roberta Rubbino

Antonella Montano
Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale,
Direttrice Istituto A.T. Beck, Roma e Caserta

Roberta Rubbino
Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, Responsabile Area Età Evolutiva,
Docente Istituto A.T. Beck, Roma e Caserta

Presentazione

La quarantena è ormai in vigore da diverse settimane ma non è mai troppo tardi per riflettere e ragionare su come poter aiutare i più piccoli a gestire questo periodo che, all'inizio, poteva essere visto come una vacanza, poiché non si andava a scuola, ma che con il tempo ha smesso di esserlo.

Se, infatti, noi adulti, pur con enorme difficoltà e qualche resistenza, stiamo cominciando ad abituarci alla situazione, i più piccoli iniziano invece a scalpitare e a mostrare segni di insofferenza a questa chiusura forzata in casa.

Di seguito 8 punti sui principali aspetti che quotidianamente ogni genitore deve affrontare.

Per ogni tema trattato nel testo, troverete degli esempi pratici diversificati a seconda dell'età dei bambini.

Modulo 1

8 punti principali

In che modo parlare del coronavirus con i propri figli?

Dare spazio a ciò che si prova:
la validazione emotiva e il posto sicuro

La routine ai tempi del coronavirus

Uso dei dispositivi elettronici

Socializzazione creativa

Attività fisica in casa

Non solo Netflix:
riscopriamoci in famiglia

Le separazioni e i divorzi in quarantena

Conclusioni

In che modo parlare del coronavirus con i propri figli?

Non bisogna avere paura di parlare del coronavirus: evitare o cambiare argomento non ha in realtà nessun effetto rassicurante.

Ogni domanda deve essere la benvenuta perché, in questo modo, possiamo avere delle informazioni utili per capire cosa i bambini sanno o che idea si sono fatti.

Incoraggiamoli a parlare così da poter dar loro il giusto aiuto e rispondiamo alle loro domande in modo sincero.

È sicuramente meglio ricevere le informazioni da mamma e papà che da fonti terze, magari inesatte o difficili da capire.

I bambini possono avere difficoltà a distinguere tra la realtà che vivono e le immagini che vedono sullo schermo, arrivando a credere di vivere in un contesto altamente pericoloso con serie conseguenze sul loro umore e il loro benessere psicologico.

Ogni bambino ha il suo modo di esprimere i suoi dubbi e le sue emozioni per cui impegnarsi in un'attività creativa, come giocare e disegnare, può facilitare questo processo.

I bambini si sentono sollevati se possono esprimere e comunicare i loro vissuti inquietanti e di angoscia in un ambiente sicuro e di supporto.

Durante i periodi di stress e crisi, infatti, è comune per i bambini cercare una maggiore vicinanza fisica ed essere più esigenti con i genitori: non allarmatevi, quindi, se i bambini mettono in atto comportamenti più infantili rispetto alla loro età come, per esempio, chiedere di

dormire nel lettone o aumentare il numero degli abbracci durante la giornata. Se i bambini fanno domande a cui non sappiamo rispondere non dobbiamo inventarne o sorvolare la domanda: esistono tanti siti web che ci possono aiutare. Per esempio i siti del **Ministero della Salute**, dell'**UNICEF** o dell'**Organizzazione Mondiale della Sanità** hanno creato delle apposite pagine sull'argomento. Nel momento in cui discutete sul virus con i vostri bambini assicuratevi di farlo in un luogo della casa che sia confortevole come, per esempio, il divano del salotto o la loro stanzetta.

Qui di seguito alcune domande più comuni che i bambini possono rivolgere ai genitori e come rispondere. Naturalmente il consiglio è quello di adattare le risposte alle specifiche caratteristiche della vostra famiglia.

Bambini di 4 o 5 anni

Se i bambini non hanno mai espressamente nominato il virus non è il caso di sollevare il problema, ma è bene cogliere l'occasione, ogni volta che capita, per ricordare le buone pratiche di igiene senza introdurre parole di cui non conoscono il significato. È però possibile che bambini di 4 o 5 anni rivolgano delle domande. In questo caso, è consigliabile l'uso di video o di piccoli opuscoli per rispondere alle loro curiosità. Tra qualche riga potrete trovare alcuni link.

Bambini dai 6 ai 10 anni

Nella descrizione del virus vi suggeriamo di non usare parole come mostriattolo perché i bambini potrebbero sviluppare delle paure e magari temere che il mostro arrivi durante la notte nella loro stanza o nei loro sogni.

Cosa è il coronavirus?

Prova a immaginare una pallina piccola piccola, ma così piccola che noi non possiamo vederla ma abbiamo bisogno di uno strumento particolare che si chiama microscopio, come una sorta di lente di ingrandimento con i super poteri! Questa pallina si chiama coronavirus e vive nella saliva e, anche se piccola, è molto molto potente, una vera atleta! È infatti in grado di saltare da una persona (per esempio con lo starnuto) a un'altra raggiungendo così tutto il mondo. La pallina sta proprio bene con tutti: le piacciono tutte le lingue e tutti i colori di pelle, ecco perché si sono ammalate così tante persone tutte insieme! La pallina si presenta con la febbre, la tosse o il mal di gola: molto di più di una normale influenza! Ecco perché non stiamo più uscendo di casa: perché potrebbe bastare uno starnuto, un "batti cinque" con il tuo amico o un abbraccio stretto stretto per farci ammalare. Ma tu non devi avere paura perché ci siamo qui noi: mamma, papà, i nonni, le maestre, insomma tutti gli adulti intorno a te a dirti come fare per non ammalarti, bastano piccole azioni da fare tutti i giorni che prendono il nome di prevenzione; e poi ci sono i dottori in tutto il mondo che stanno lavorando giorno e notte per trovare una soluzione!

Perché mi devo sempre lavare le mani?

Lavare le mani è la nostra arma segreta per tenere la pallina coronavirus lontano da noi! Per cui dobbiamo lavarci le mani quando prepariamo da mangiare, prima e dopo aver mangiato o prima di andare a letto. E, come sempre, anche dopo che abbiamo fatto la pipì e la popò. Alla pallina piacciono tantissimo i luoghi sporchi e, se non ci laviamo le mani, queste possono diventare una vera e propria pista da cui far partire "l'aereo coronavirus"! Destinazioni? Occhi, naso e bocca e poi da lì l'aereo si trasforma in macchina e arriva dentro il nostro corpo e, in particolare, nei polmoni, la sua destinazione finale! I polmoni assomigliano ai fagioli ma sono molto più grandi e si trovano nella parte centrale del nostro petto, sopra la pancia. Ecco perché i dottori raccomandano sempre di non toccarci la faccia anche se è difficilissimo, lo so! Se invece ci laviamo sempre le mani nessun "aereo coronavirus" potrà mai decollare!

Perché muoiono così tante persone?

È una domanda che mi sono fatta/o anche io e, siccome non sapevo dare una risposta, ho cercato su internet siti scritti dai dottori di tutto il mondo per saperne di più! Leggendo ho capito che muoiono tante persone perché non esiste ancora una medicina in grado di sconfiggere la pallina, perché è nuova e nessun dottore l'aveva mai vista prima! Alcuni sintomi però si possono curare. Tantissime persone in tutto il mondo la stanno studiando, si dice fare ricerca, per creare la medicina giusta. Ognuno

ha un compito preciso per vincere la battaglia contro questa pallina: i dottori e gli infermieri lavorano in ospedale e studiano per trovare la medicina, noi stiamo a casa.

Ti assicuro che anche noi, in questo modo, li stiamo aiutando tantissimo!

Perché non posso andare a trovare i nonni? Mi mancano!

Ti capisco tantissimo! Mancano tanto anche a me! La pallina è un'atleta saltatrice, passa da una persona all'altra attraverso il contatto, come per esempio le abbracciatone che fai con i nonni! Inoltre diventa molto pericolosa con le persone che hanno più di 60 anni, ecco perché non possiamo andare a trovarli. Però possiamo parlare al telefono con loro, fare le video chiamate, possiamo esercitarci con la scrittura scrivendo delle letterine per loro o fare dei disegni. Magari, durante la telefonata o la video chiamata, potremmo farci raccontare una storia o a che gioco giocavano loro da piccoli! E anche se so che ti dispiace, questo vale pure per gli zii, i cuginetti, gli amici.... Per sconfiggere la pallina coronavirus lottiamo tutti insieme stando lontani!

Posso giocare con il cane/gatto?

I dottori hanno detto che sembrerebbe che a questa pallina non piacciono gli animali domestici! Ecco perché puoi giocare con loro e io e papà possiamo portarlo fuori a fare una breve passeggiata. E indovina un po'? Appena torniamo a casa laviamo le sue zampette e andiamo di corsa, più veloce di flash, a lavarci bene bene le mani cantando la canzoncina che abbiamo inventato insieme: magari puoi venire con noi in bagno e la cantiamo insieme! Anche tu dovrai lavarti la mano appena hai finito di giocare con lui/lei.

Perché non posso andare a scuola? Quando ricomincerò ad andare?

Le scuole sono chiuse proprio per evitare che la pallina passi da un bambino a un altro e quindi da una casa a un'altra... ricordati che saltare da una persona all'altra è il suo sport preferito! Basta un colpo di tosse, uno starnuto e "l'aereo coronavirus" decolla per atterrare su un'altra persona! Se noi chiudiamo le scuole, la pallina ha molte meno possibilità di fare male! Ed è la stessa ragione per cui adesso mamma e/o papà lavorano da casa. Mi dispiace, ma non so dirti quando di preciso potrai tornare a scuola, abbiamo prima bisogno che i dottori trovino la medicina per sconfiggere la pallina! Però intanto puoi continuare a imparare e a vedere i maestri e i tuoi compagni con il computer! Io ho trovato dei siti su cui imparare tante cose nuove che sono sicura/o ti piaceranno! Ti va di vederli insieme?

Perché non posso stare con mamma/papà?

Manca tantissimo anche a me! Come sai mamma/papà lavora in ospedale e in questo momento sta combattendo questa pallina in prima persona! È molto coraggiosa/o e noi siamo fieri di lei/lui. Quando arriva in ospedale indossa una tuta speciale che copre ogni parte del corpo, dalla testa ai piedi. Indossa una mascherina e anche un paio di occhiali grandi come la tua maschera quando andiamo al mare! Ti faccio vedere la foto così vedi anche tu la tuta che indossa. La tuta serve proprio a proteggerla/o ma con la pallina non bisogna mai abbassare la guardia: ricordati che è una campionessa di salti! Allora, per maggiore sicurezza, mamma/papà non abita per adesso qui con noi. Lo fa per proteggerci: la distanza è la miglior tuta che esista! Ti prometto che, appena sarà possibile, ci daremo un abbraccio forte forte lungo tutto un giorno!

Video

Esistono tantissimi video e piccoli opuscoli sul web che potrebbero aiutare i genitori a rispondere alle domande dei bambini.

Guardare insieme brevi video o sfogliare libricini pieni di disegni e colori potrebbe aiutare a distendere l'ambiente e dare la possibilità al bambino di sciogliere i suoi dubbi all'interno di un clima sereno.

Qui di seguito vi consigliamo dei link di video da guardare o opuscoli da scaricare (le indicazioni rispetto all'età

suggerita naturalmente sono soggette anche alle caratteristiche e ai gusti dei vostri bambini).

- **Il Coronavirus spiegato ai bambini**
Adatto ai piccoli in età prescolare:

[LINK 1](#)

- **Coronavirus: un fumetto e 7 regole per spiegarlo ai bambini**
Creato dalla Federazione Italiana Medici Pediatri:

[LINK 2](#)

- **Perché ci ammaliamo?**
I Me CONTRO Te sono una coppia di youtuber molto popolari tra i bambini delle elementari per cui non sorprendetevi nello scoprire che i vostri figli siano dei loro fan! Il loro video, in cui spiegano il virus, potrebbe essere una buona occasione per conoscere qualcosa di più rispetto ai loro gusti e interessi:

[LINK 3](#)

- **Il Coronavirus spiegato ai bambini dai bambini**

Un breve video adatto ai bambini dai 4 ai 7 anni:

[LINK 4](#)

Opuscoli

- MUBA è il Museo dei Bambini di Milano. All'interno del sito potrete scaricare un breve opuscolo sul coronavirus: dalle sue origini in Cina fino al suo arrivo in Italia. All'interno troverete anche la descrizione del virus e pratici consigli per l'igiene quotidiana. Ogni pagina contiene il testo in italiano e in inglese, potrebbe quindi essere un modo anche per imparare nuove parole:

LINK 5

- Il sito EMDR Italia offre la possibilità di scaricare un libricino che racconta come anche noi essere umani possiamo comportarci come un'ostrica o un bruco per difenderci dal virus. Il libricino contiene anche dei piccoli esercizi che aiuteranno il bambino a tirar fuori le proprie emozioni e i propri pensieri legati al momento. Se il bambino non sa ancora scrivere, non fa niente, gli appositi spazi potranno contenere anche i suoi bellissimi disegni:

LINK 6

- **Storia di un coronavirus** è un racconto illustrato per bambini scaricabile dal sito del Policlinico di Milano:

LINK 7

Nel momento in cui abbiamo soddisfatto la curiosità e risposto alle loro domande, è bene ricordare 3 considerazioni per poter concludere la conversazione:

1. Azioni efficaci

Ricordarsi che ognuno di noi può fare la sua parte mettendo in atto delle azioni efficaci che permettano di sentirsi più al sicuro e di avere un maggior controllo rispetto alla situazione: restare a casa, lavarsi le mani, toccare il viso il meno possibile o tossire avvicinando la bocca alla parte interna del gomito.

2. Sottolineare il senso di comunità

I comportamenti che mettiamo in atto sono utili per noi stessi ma anche per gli altri. Può essere difficile, noioso ma in questo modo aiutiamo a proteggere tutti. Si possono raccontare, a tal proposito, storie che riguardano gli operatori sanitari o il lavoro che ogni giorno gli scienziati di tutto il mondo mettono in atto per fermare l'epidemia e proteggere tutti gli abitanti del pianeta.

Questo, in realtà, è di grande conforto anche per noi adulti.

3. Monitorare lo stato d'animo del bambino

Non bisogna mai terminare la conversazione senza essere sicuri che il bambino non sia tranquillo. Impariamo, quindi, a monitorare i segnali del corpo mentre ci accingiamo a terminare la conversazione:

Tono di voce e velocità di linguaggio

Il tono di voce è calmo? Normalmente i bambini in stato di agitazione parlano più velocemente e con un tono di voce più alto, passando magari da un argomento all'altro senza neanche rendersene conto

Contatto visivo

Aiutate il bambino a guardarvi negli occhi abbassandovi alla sua altezza, questo aiuta molto a riacquistare un senso di calma. Magari potete aggiungere anche qualche leggera e dolce carezza.

Respiro

I bambini come gli adulti hanno un respiro più veloce quando vivono uno stato di agitazione o preoccupazione. Il petto si muove più velocemente come anche le narici.

In questo caso possiamo aiutarli a regolare il respiro attraverso dei piccoli esercizi da fare insieme come, per esempio, rendere l'espiazione più lunga dell'inspirazione.

Quindi inspirare per 4 secondi ed espirare per 7 secondi.

Infine è bene ricordare che i bambini osserveranno i comportamenti e il modo in cui gli adulti esprimono le emozioni per cui ritagliatevi anche voi del tempo per dare una risposta ai vostri dubbi e spazio alle vostre emozioni. Sia voi che loro avete il diritto di chiedere informazioni sull'argomento ogni qualvolta ne sentiate la necessità.

Dare spazio a ciò che si prova: la validazione emotiva e il posto sicuro

Le parole chiave sono **empatia** e **sostegno**. Per noi adulti poteva essere solo una festa di compleanno come tante o una semplice partita a calcio, ma non per loro. Magari erano settimane che aspettavano con trepidazione l'evento che non avverrà (pensiamo ad esempio alla partita decisiva per il campionato a cui stavano partecipando).

Tante, tantissime attività caratterizzano la vita dei bambini: asilo, scuola, le prime gite scolastiche, le attività extra-curricolari, i pranzi della domenica con i nonni, i pomeriggi a casa dei compagni di scuola, gli scout... tutto è stato cancellato **senza sapere** quando si ritornerà alla normalità. **Frustrazione, rabbia, tristezza la faranno da padrone e noi adulti dobbiamo dare loro il giusto spazio.**

Non abbiamo alcun diritto di sminuire o evitare le loro emozioni e i loro stati d'animo. Dobbiamo, invece, notarle, accoglierle e rispondervi. È importante che i bambini capiscano che possono parlare con i propri genitori e la validazione può essere una abilità molto utile affinché questo avvenga.

Validare significa accogliere e verbalizzare quello che i bambini stanno provando in questi giorni senza manifestare il nostro accordo o meno, semplicemente ascoltando e riconoscendo verbalmente il loro dolore. Al "sono d'accordo" sostituiamo la parola "capisco". Validare significa rinforzare positivamente quanto provato

dal bambino, dimostrandogli di averlo capito, senza giudicarlo nei contenuti o nella sua espressione.

Tutto ciò ha un **impatto positivo sui rapporti perché riduce l'intensità dei conflitti e delle emozioni negative**. Esercitandoci a dire frasi come "Vedo che sei in grande difficoltà", "Parliamone così che io possa capire", "È del tutto normale provare queste emozioni, insieme faremo del nostro meglio rispetto a ciò che ci sta capitando" si potrà sperimentare come mettere in atto concretamente questa abilità.

Nella pagina seguente una tabella riepilogativa delle principali reazioni che i bambini possono manifestare rispetto alla quarantena e cosa è possibile fare per rispondervi in modo adeguato. La tabella è stata tratta e tradotta dal sito americano The National Child Traumatic Stress Network (per maggiori dettagli si rimanda alla sitografia).

ETÀ	REAZIONE DEL BAMBINO	COSA PUÒ FARE IL GENITORE
4/5 anni	● Paura di restare soli ● Incubi ● Difficoltà nel parlare di quello che stanno provando ● Scatti di rabbia ● Cambiamenti nell'appetito ● Perdita del controllo della vescica ● Costipazione ● Pipì a letto ● Piagnucolii ● Maggiore richiesta di attenzione e vicinanza fisica	▶ Pazienza ▶ Tollerare i momenti di sfogo emotivo ▶ Fornire rassicurazioni sia fisiche (abbracci e carezze) che verbali ▶ Incoraggiare l'espressione dei loro stati d'animo attraverso il gioco o il racconto di storie ▶ Pianificazione di attività che favoriscono la calma prima di andare a letto come per esempio un piccolo massaggio ▶ Mantenimento delle normali routine familiari ▶ Evitare l'esposizione ai media
6/10 anni	● Irritabilità ● Lamentele ● Comportamento aggressivo ● Incubi ● Maggiore richiesta di attenzione e vicinanza fisica ● Disturbi del sonno ● Cambiamenti nell'appetito ● Sintomi fisici (mal di testa/stomaco) ● Evitamento dei coetanei ● Perdita di interesse ● Competitività per l'attenzione da parte dei genitori ● Dimenticanza dei nuovi concetti appresi a scuola	▶ Pazienza ▶ Tollerare i momenti di sfogo emotivo ▶ Fornire rassicurazioni sia fisiche (abbracci e carezze) che verbali ▶ Momenti di gioco insieme ▶ Mantenere il contatto con compagni di scuola (telefono, internet) ▶ Esercizio fisico regolare come lo stretching ▶ Impegno in attività educative (giochi, libri di scuola) ▶ Impostare limitazioni leggere ma ferme ▶ Incoraggiare le domande riguardo a cosa sta accadendo nella famiglia e nella comunità ▶ Coinvolgerli nel creare una routine per mantenere la quotidianità familiare stabile e prevedibile ▶ Limitazione dell'esposizione ai media ▶ Parlare di quello che si è fatto/sentito durante la didattica online ▶ Chiarire le disinformazioni sia sul virus che qualunque stigma o discriminazione (per esempio verso la popolazione cinese)

Anche lo spazio gioca un ruolo importante per cui vi suggeriamo di creare nella stanza del bambino un luogo speciale che denominiamo “luogo sicuro” dove il piccolo può rifugiarsi nei momenti in cui l'emozione provata spiacevole è forte. Questo vale per i bambini di ogni età.

Una piccola tenda, una casetta di cartone, un cuscione sul quale accucciarsi, la propria coperta preferita insieme al peluche del cuore: basta poco per creare un piccolo rifugio nel quale andare ogni qualvolta se ne senta il bisogno.

La scelta dell'allocazione e la realizzazione del posto verranno fatte insieme al bambino affinché si senta parte attiva del progetto e non lo viva come una imposizione. E magari dopo la realizzazione del posto sicuro del bambino, si potrà pensare alla realizzazione di quello per mamma o papà: tutti abbiamo il diritto ad avere un posto sicuro dentro casa che, se si vuole, si può anche condividere (per esempio per esigenze di spazio). All'interno del posto sicuro il bambino potrà trovare oggetti utili alla regolazione emotiva come, per esempio, **il barattolo della calma**.

La routine ai tempi del coronavirus

La routine e la prevedibilità rappresentano “la formula corretta” per il benessere di ogni bambino e, se non si sta attenti, si rischia di perderle in questo clima di comune incertezza.

Spazio e tempo sembrano avere dimensioni diverse e la procrastinazione “tanto stiamo a casa” rischia di prendere il sopravvento.

Ricreare una gestione del tempo simile a quella presente quando ancora le scuole o gli asili erano aperti è di fondamentale importanza per continuare a dare “una forma” alle giornate.

La riorganizzazione durante la quarantena può certamente subire delle piccole variazioni ma **gli orari di addormentamento e di risveglio, come quelli relativi ai pasti, devono assolutamente restare invariati.**

Ogni mattina bisogna sempre lavarsi e vestirsi, mai saltare un lavaggio dei denti! Avere un programma giornaliero delle attività da compiere aumenterà, per tutti, il senso di collaborazione familiare e di controllo. Il consiglio è quello di **realizzare una lista di attività per il corpo, la mente e il cuore, da compiere durante la giornata.**

Yoga, esercizi di stretching, balli di gruppo, letture, piccoli esercizi di meditazione, ricette per cucinare con mamma e papà, videochiamate con gli amici possono essere degli esempi (per maggiori dettagli si rimanda alle indicazioni del prossimo paragrafo).

La lista che andrà creata potrà avere una forma scritta o può essere realizzata con

dei disegni e sarà il bambino a segnare con una penna o uno sticker ogni azione svolta.

Nella realizzazione del programma giornaliero è bene che gli adulti si confrontino in modo tale da coordinare le ore di smartworking, aiutare il bambino a portare avanti le sue attività ed essere presenti nel momento in cui deve segnare l'attività svolta.

I bambini proveranno una sensazione di tranquillità, un vero e proprio sollievo nell'aver ben cadenzati e **alternati i momenti di gioco con quelli di lavoro.** Per esempio, le attività di gioco potrebbero essere disegnate o scritte in bigliettini e custodite all'interno di una scatola alla quale attingere ogni volta che il tempo del divertimento è arrivato.

La **routine giornaliera** sarà composta da azioni già conosciute ma anche da **nuovi comportamenti** che potranno essere delle vere e proprie novità all'interno delle dinamiche familiari. Per esempio, la creazione di nuovi momenti insieme come la colazione o l'istituzione del “gong” della pausa familiare. Inoltre, nella routine si verranno a creare spazi per comportamenti specifici, legati al momento di quarantena che stiamo attraversando.

La creatività sarà un'alleata indispensabile. Inventare insieme una canzone o una piccola danza di 20 secondi che accompagnerà il lavaggio delle mani, ricordarsi di fare la mossa del calciatore Pogba quando si tosse, istituire la creazione di un diario degli eventi piace-

voli durante la quarantena da compilare tutte le sere, far diventare il cestino in cui buttare i fazzolettini usati un gioco a canestro a punti, sono solo alcuni esempi. Se pensate che la fantasia non sia il vostro forte non gettate la spugna! Il web offre tantissimi spunti da cui poter partire!

Per esempio, ecco il link della pagina Facebook dell'Unicef in cui due ragazzi vietnamiti inventano un balletto per il lavaggio delle mani:

LINK 8

Un ottimo punto di partenza per poi magari conoscere il Vietnam e il continente che lo contiene: l'Asia.

Se i vostri bambini conoscono l'inglese o avete voglia di usare la quarantena per aiutarli a impararlo o a migliorarlo, vi consigliamo questo video molto carino di un quartetto famoso tra i bambini australiani: The Wiggles.

LINK 9

Qualsiasi sia l'età dei bambini, le routine giornaliere dovranno prevedere l'organizzazione delle seguenti attività: sonno, alimentazione (5 pasti), igiene personale, vestizione (è altamente sconsigliato far restare il bambino in pigiama), attività sportiva, momenti di svago senza uso della tecnologia, momenti di svago con uso della tecnologia, attività didattica per i bambini che frequentano le scuole elementari.

La professoressa Ann Buchanan, direttrice presso l'università di Oxford del Centre for Research into Parenting and Children, afferma che una routine sana e funzionale per i bambini debba contenere quattro "B". Eccole proposte mantenendo il nucleo teorico di base e modificando leggermente i contenuti, tenuto conto delle normative italiane rispetto a quelle inglesi.

1. Busy (occupato)

Il rischio è che i bambini più piccoli (dai 4 ai 6 anni) trascorrono il loro tempo davanti alla TV mentre i bambini più grandi (dai 7 ai 10 anni) trascorrono tutto il giorno sui social media. Questo non va bene per cui dobbiamo aiutarli a trovare altre attività che li tengano occupati.

2. Brain (cervello)

Le scuole hanno il compito di fornire progetti di lavoro su cui i bambini possano lavorare con gli amici, ma che richiedano anche delle attività individuali.

3. Body (corpo)

Non si può fare sport fuori casa ma è indispensabile che venga svolto tra le mura domestiche.

4. Buddies (amici)

La maggior parte dei bambini sa collegarsi attraverso i social con gli amici e va bene che lo facciano ma, se i genitori non stanno attenti, questa attività può durare un'intera giornata.

Bambini di 4 e 5 anni

Saranno soprattutto i genitori a organizzare le attività. La struttura deve prevedere una successione di azioni in cui non se ne può cominciare una nuova se non si è terminata la precedente. Consigliamo di creare una tabella composta da disegni che rappresentino ognuna delle azioni da compiere secondo l'ordine di comparsa durante la giornata.

Le attività scelte possono essere divise in tre macro categorie: gioco senza uso di dispositivi elettronici, momento dedicato alla tecnologia in cui sono previste attività di gioco supervisionate e attività di socializzazione (skype con i nonni o realizzazione di video per i compagni dell'asilo), attività fisica da svolgere in presenza di uno o di entrambi i genitori (per maggiori dettagli si rimanda al paragrafo dedicato). Se siete a corto di idee per i giochi, troverete spunti interessanti nel paragrafo "Non solo Netflix: riscopriamoci in famiglia".

Bambini dai 6 agli 8 anni

Permangono le linee guida presenti nella fascia di età 4/5 anni salvo alcune piccole modifiche: è possibile usare l'orologio per aiutarli a capire meglio lo scandire del tempo durante la giornata e, se ancora non lo sanno leggere, potrebbe essere il momento giusto per insegnarglielo. Nell'organizzazione della routine è possibile renderli parte attiva nella decisione facendo uso della tecnica della scelta opzionale. Si chiede, cioè, al bambino quale attività inserire tra un ventaglio di massimo tre alternative scelte dai

genitori. In questo modo al bambino si dà la possibilità di sperimentare un senso di autoefficacia e di abilità decisionale all'interno di un contesto in cui qualsiasi scelta presa vada bene ai genitori. La tabella può essere composta da disegni e/o da brevi frasi scritte dal bambino.

Bambini dagli 8 ai 10 anni

Pur mantenendo sempre le linee guida rispetto ai momenti fondamentali della giornata (sonno, alimentazione, vestizione, igiene personale, attività fisica), con i bambini di questa fascia di età si può creare una vera e propria squadra organizzativa, un momento di confronto e di scambio in cui il bambino potrà aiutare concretamente nella progettazione della routine giornaliera, facendo sempre riferimento alle linee guida genitoriali ma senza la restrizione della scelta opzionale.

Uso dei dispositivi elettronici

Sicuramente in questi giorni i bambini vorranno fare un maggior uso dei dispositivi elettronici, basti pensare che la didattica ormai in tutto il Paese è online.

Se già in famiglia disponete di un **regolamento** circa l'uso dei dispositivi elettronici mantenetelo valido, se invece ancora non è stato creato, questa potrebbe essere l'occasione giusta per farlo.

Di seguito le linee guida promosse dall'Associazione degli Psicologi Americani:

Bambini con meno di 2 anni

Si sconsiglia l'uso di dispositivi elettronici

Bambini in età prescolare

Si consiglia l'utilizzo dei dispositivi elettronici 1 ora al giorno

Bambini in età scolare

L'utilizzo dei dispositivi elettronici non deve sostituire o alterare attività fondamentali quali il sonno, i pasti, l'attività fisica regolare, lo svolgimento di attività ludiche in assenza di dispositivi elettronici.

Qualsiasi sia l'età del bambino si consiglia di evitare l'utilizzo dei dispositivi elettronici almeno 30 minuti prima della fase di addormentamento né usarli in caso di risveglio notturno (questo vale anche per gli adulti!).

Socializzazione creativa

La tecnologia può essere uno strumento prezioso per **attenuare il senso di solitudine**. Nelle ore che seguono le attività didattiche online è possibile e consigliabile creare dei momenti di socialità virtuale con altri membri della famiglia (nonni, zii, cugini, ecc.), amici o compagni di scuola. Videochiamate realizzate tramite piattaforme come Skype o Zoom possono aiutare nello scopo ed è importante sottolineare come questi scambi siano diversi rispetto a quelli che avvengono durante le partite online su piattaforme come la play station (o PS come viene denominata dai bambini stessi). **Nessuna sfida, nessuna competizione ma solo uno spazio interattivo che permette la comunicazione e la socializzazione.**

L'utilizzo di piattaforme virtuali come spazio sociale è indicato per i bambini dagli 8/9 anni in poi mentre non sembra avere lo stesso successo con i bambini al di sotto degli 8 anni viste le loro caratteristiche di sviluppo e in particolare i loro tempi di attenzione. I bambini più piccoli, infatti, non sembrano trovarne beneficio e rischiano una sovraeccitazione nel vedere i propri compagni, difficile da gestire. Sembra, invece, andare meglio se la videochiamata venga fatta con i parenti come, per esempio, i nonni o gli zii.

Se il bambino prima della quarantena aveva altre figure di riferimento adulte presenti nel suo quotidiano, come per esempio una baby sitter o un maestro di sport, si potrebbe provare a chiedere a

queste persone di organizzare una videochiamata con loro.

La stessa cosa vale per le maestre dell'asilo; se ancora non è stato fatto vi consigliamo di provare a organizzare un incontro anche solo per un piccolo saluto.

È, infatti, molto importante per i bambini sapere che le loro figure di riferimento stiano bene e che come loro stiano a casa. Il rischio, al contrario, è che riempiano la lacuna di informazioni con **fantasie magari a tema angoscioso** (la maestra sta male, il mister è in ospedale, la baby sitter non mi vuole più bene infatti non mi cerca).

Se le telefonate rischiano di essere fonte di una eccessiva attivazione emotiva difficile da contenere, una buona alternativa potrebbero essere i **messaggi audio o video** in cui non solo inviare saluti ma anche piccole ricette, delle storie o delle barzellette divertenti. Sia che siano **telefonate di gruppo** o videomessaggi, è sempre preferibile che siano **supervisionate dai genitori**: il coinvolgimento di mamma e papà naturalmente varierà in base all'età.

Anche gli adulti potrebbero usufruire di queste piattaforme magari per scambiarsi idee su attività fatte con i propri figli che hanno avuto successo.

Attività fisica in casa

Quando parliamo di benessere dobbiamo sempre intendere quello psicologico e quello fisico. Stare chiusi in casa potrebbe avere delle ripercussioni anche gravi rispetto all'attività fisica che **deve essere mantenuta, per quanto possibile, regolare**. Ricerche recenti hanno evidenziato che per ogni ora di sedentarietà al giorno i bambini possono impiegare circa 3 minuti in più ad addormentarsi e la fase dell'addormentamento influenza direttamente il mantenimento del sonno. Non tutte le famiglie dispongono di un terrazzo privato o condominiale o di un giardino, ma questo non deve essere un ostacolo: la fantasia e la creatività anche in questo caso ci vengono in aiuto. Ecco alcuni suggerimenti:

- Creare un piccolo circuito di allenamento che coinvolge ogni stanza della casa e oggetti quali sedie, scalini, bottiglie di acqua, pacchi di pasta, cartoni disegnati.
- Creare un percorso ad ostacoli.
- Cronometrare i tempi della corsa sul posto o il numero dei salti fatti con la corda.
- Allenarsi con dei videogiochi interattivi che prevedano il movimento.
- Divertirsi giocando a nascondino, 1-2-3 stella o strega comanda colore.
- Utilizzare canali come youtube per lezioni di yoga o danza.

Naturalmente la scelta dell'attività deve tener conto dell'età, delle caratteristiche del bambino e deve prevedere la presenza di uno o entrambi i genitori. L'attività fisica deve essere regolare per cui si consiglia di **ritagliare ogni giorno un tempo dedicato**.

Si potrebbe, infine, scandire la fine dell'attività sportiva con una piccola meditazione che permetterà a grandi e piccini di sperimentare una forma di benessere sia fisico che mentale.

Facendo riferimento agli stadi di sviluppo e alle loro caratteristiche, per i bambini dai 4 ai 6 anni consigliamo *la piccola Meditazione della Girandola*, mentre dai 7 anni ai 10 consigliamo *la Meditazione del Giardino Segreto*. Entrambe le meditazioni fanno parte del protocollo di Mindfulness per bambini "Il Fiore Dentro" edito dalla Erickson (per i riferimenti consultate la bibliografia).

L'invito è quello di leggerla ai vostri bambini quando avrete concluso l'attività fisica, così da donare loro un prezioso strumento da utilizzare in qualsiasi momento ne sentiranno il bisogno (per questo secondo scopo vi consigliamo di registrare una traccia audio perché non è sempre detto che voi possiate leggere la meditazione quando il bambino sentirà la necessità di farne uso).

Per la meditazione dedicata ai più piccoli c'è bisogno di una piccola girandola e, se non ne possedete una a casa, potrebbe essere divertente ritagliarsi un momento per costruirne una insieme.

- ▶ Piccola Meditazione della Girandola (pag. 14)
- ▶ Piccola Meditazione del Giardino Segreto (pag. 14)

Piccola Meditazione della Girandola

Meditazione tratta dal protocollo Mindfulness per bambini
"Il Fiore Dentro", Erickson Editore

E ora, quando ti senti pronto, puoi sederti o metterti nella posizione per te più comoda.

Puoi chiudere gli occhi o, se invece non desideri chiuderli, puoi portare il tuo sguardo su un punto a terra davanti a te.

Adesso, prova gentilmente a portare l'attenzione al tuo respiro, restando in ascolto del suo ritmo naturale.

Potresti respirare normalmente e sentire come il tuo ombelico si espande ad ogni inspirazione e si rilassa ad ogni espirazione. Portando l'attenzione al tuo respiro, potrai lasciare che tutte le altre cose restino sullo sfondo.

Puoi decidere di seguire il tuo respiro sin da quando nasce, arriva al punto in cui si ferma per un momento e poi esce dal tuo corpo.

E ora, se lo vuoi, resta ancora qui, respirando e restando nella tranquillità e nella calma.

Adesso prendi la girandola che si trova davanti a te, richiudi gli occhi se erano chiusi e soffia sulla girandola colorata, fai entrare l'aria dal naso e falla uscire dalla bocca.

La girandola si muove al ritmo del tuo respiro.

E ora, quando ti senti pronto, con tutta la gioia e la tenerezza di cui sei capace, lentamente apri gli occhi.

Piccola Meditazione del Giardino Segreto

Meditazione tratta dal protocollo Mindfulness per bambini
"Il Fiore Dentro", Erickson Editore

Sdraiamoci a terra, poggiamo la schiena al pavimento e le manine sulla pancia vicino all'ombelico. Ti parlerò lentamente, tu non dovrai fare altro che concentrarti su quello che ti dirò.

Quando ti senti pronto chiudi gli occhi dolcemente e porta l'attenzione sul respiro. Fai alcuni respiri in modo naturale, senza forzare la respirazione. Respira.

Segui per un momento il tuo respiro. Senti come vanno su le tue mani quando l'aria entra e la pancia si gonfia e come vanno giù quando l'aria esce e la pancia si sgonfia.

Nota come la tua pancia va su, si ferma... e poi torna giù e si ferma. Non cercare di modificare il respiro.

Osserva il respiro andare su e giù nel petto e nella pancia. Il respiro si muove dentro e fuori. Dentro e fuori.

E così, mentre osservi il tuo respiro e la tua pancia che va su e giù, in questo preciso momento, proprio qui e proprio ora, sei arrivato nel tuo Giardino Segreto...

Nota come si sta nel Giardino Segreto, c'è calma e calore e ci si sente tranquilli. Questo è un giardino tutto tuo, è dentro di te, e ci puoi tornare ogni volta che lo desideri, anche quando ti senti triste, arrabbiato, stanco o annoiato semplicemente chiudendo gli occhi e concentrandoti sul respiro.

Osserva il tuo respiro profondo e lento... profondo e lento... Come si sta bene nel Giardino Segreto...

Rimani ancora un pochino, assaporalo fino in fondo e quando sei pronto, piano piano apri gli occhi.

Ora apri gli occhi.

Hai visto che bel posto che è il tuo Giardino Segreto? Puoi andarci tutte le volte che vuoi e restarci quanto ti piace.

Non solo Netflix: riscopriamoci in famiglia

Che si tratti di famiglie numerose o monoparentali la quarantena sta ponendo sfide importanti legate alla convivenza: un conto è vedere mamma e papà a partire dal tardo pomeriggio/sera, un conto è stare tutto il giorno insieme! E la sfida vale sia per i grandi che per i piccoli. È possibile che le tensioni aumentino e la cosa non deve far preoccupare perché è un riscoprirsi e un viverci in un modo mai sperimentato prima. E se magari all'inizio la **serie tv** più in voga o il cartone animato potevano essere un bel momento di aggregazione, **non bisogna rischiare che diventi l'unico modo per stare insieme.**

Le idee cominciano a esaurirsi e il dilemma su "cosa facciamo oggi" potrebbe avere il sopravvento. L'importante è non farsi prendere dall'ansia da prestazione, per molti bambini, soprattutto in età da asilo, è una gioia poter vedere i genitori a casa per così tanto tempo; non sorprendetevi se alcuni comportamenti disfunzionali sono diminuiti o alcuni atteggiamenti sono cambiati. La noia, però, può essere un **motore per alimentare stress, frustrazione o conflitti per cui alternate il più possibile le attività da fare insieme.**

Il suggerimento è quello di scegliere dei giochi che promuovano la relazione con il vostro bambino non soltanto a livello intellettuale (vedi i giochi da tavolo) ma anche a livello fisico: la lotta con i cuscini o i massaggi sono due esempi. Ecco alcuni suggerimenti. Tra le attività proposte ve ne sono sia "tecnologia free" che non. Inoltre, alcune delle attività

proposte sono state tratte e tradotte da un documento scaricabile dal sito americano The National Child Traumatic Stress Network (per maggiori dettagli si rimanda alla sitografia).

Bambini dai 4 ai 6 anni

Esistono tante attività che si possono fare a casa che includano altri oggetti che non siano i rotoli di carta igienica o la pasta colorata. Il pavimento del salotto, per esempio, grazie allo scotch di carta, può diventare una bellissima e gigantesca **pista da corsa** e gli oggetti da arredamento i protagonisti di storie inventate insieme, e perché no, anche da **mettere in scena!** Ogni angolo della casa può diventare un posto perfetto per una **caccia al tesoro!**

Sarà per i bambini di questa età straordinario vedere come l'unione di bicarbonato e aceto possa dar vita a un vulcano o, attraverso le mani o il nasino, indovinare l'oggetto o il cibo nascosti nella **scatola delle meraviglie.**

Altre attività come **Ricerca il suono** unirà il divertimento a un utile esercizio di concentrazione che prevede che tutti i giocatori siano seduti e fermi mentre identificano diversi suoni possibili nella stanza in cui si trovano. I bambini tra i 4 e i 6 anni si stancano facilmente per cui è fondamentale scegliere dei giochi che includano il movimento; ecco perché vi suggeriamo il gioco **Segui il leader** che ricorda un po' le passeggiate della mamma anatra con i suoi cuccioli. I giocatori, infatti, si allineano e camminano dietro al leader, copiando qualsiasi cosa egli faccia. Oppure ancora il gioco

Mamma posso...: un elemento della famiglia rimane lontano dagli altri e fa "la mamma" mentre tutti gli altri membri formano un gruppo in piedi (non è detto che il giocatore nel ruolo di "mamma" sia per forza un adulto o di sesso femminile, qualsiasi membro della famiglia può assumerne il ruolo). "La Mamma" chiama il nome di uno dei giocatori e dice: "(nome di un membro della famiglia) puoi fare (inserire un numero) passi". Il giocatore allora deve ricordarsi di dire: "Mamma, posso?" prima di fare il numero dei passi assegnati. "La Mamma" risponderà "sì" oppure "no". Se il giocatore dimentica di chiedere e comincia a muoversi senza permesso o prima della risposta della "Mamma", deve tornare indietro alla linea di partenza. Il primo che raggiungerà "la Mamma" vince e diventa la nuova "Mamma". "La Mamma" può anche decidere il tipo di passi da fare (per esempio passi da bebè o passi da gigante).

Per quanto riguarda l'uso della tecnologia nei momenti di svago con i bambini di questa età, consigliamo per esempio le **webcam di zoo o acquari** famosi per osservare cosa gli animali stanno facendo oppure le webcam posizionate nei **parchi nazionali** di tutto il mondo come per esempio Il Parco Nazionale dei Ghiacciai in Montana (USA):

<https://www.nps.gov/glac/learn/photosmultimedia/webcams.htm>.

Per via del fuso orario si consiglia di fare questa attività dalle 14:00 in poi.

Bambini di 7/8 anni

I bambini a questa età sono dei veri e propri esploratori per cui create, se non ne avete già uno, un **planisfero** e prendete tutti gli animaletti presenti nella cesta dei giochi: aiutate il bambino a scoprire dove ognuno di loro vive e quanto questo luogo può essere distante da casa.

Se ai vostri bambini piacerà cantare si potrà istituire la serata **karaoke** all'interno della quale proporre anche il gioco **Indovina questa melodia** in cui un membro della famiglia canticchia una melodia o accenna ad una strofa di una canzone mentre gli altri cercano di indovinarne il titolo.

I bambini a questa età conoscono bene l'alfabeto e sanno scrivere per cui si potranno proporre giochi che ben conosciamo come l'**impiccato**, **nomi-cose-città** oppure anche il **gioco dell'alfabeto**. In questo gioco, un partecipante sceglie una categoria (per esempio animali) e gli altri membri della famiglia continuano nominando gli animali: la prima persona utilizzerà la A, la seconda la B, etc. seguendo l'ordine alfabetico.

Un altro gioco divertente per i bambini di questa età è **Occhio Spia**. Si parte con un membro della famiglia (per la scelta di chi comincia canticchiare "una conta" può essere sempre di aiuto) che "spia qualcosa" all'interno della stanza e la mantiene segreta. L'oggetto deve essere qualcosa che tutti i giocatori possono vedere per tutto il tempo che occorre per completare il giro. Il giocatore dice la frase: "Spio con i miei occhietti qual-

cosa che..." e termina con una descrizione utile come per esempio "...è rossa" oppure "...inizia con la lettera B". Gli altri membri della famiglia, quindi, a turno fanno una domanda ciascuno come per esempio: "Si trova sopra uno scaffale?" oppure "È rotondo?". Il giocatore che conosce l'oggetto può solo rispondere "sì" oppure "no". Il giocatore che pensa di avere individuato l'oggetto misterioso, può direttamente usare il suo turno per dire: "È la ciotola sopra il frigo?", "È il piatto della torta sul tavolo?". Se il giocatore ha indovinato, allora toccherà a lui "spiare" qualche altro oggetto.

Per quanto riguarda le attività da fare insieme con l'utilizzo dei dispositivi elettronici, vi suggeriamo l'utilizzo di photo store online per creare un album di foto della famiglia seguendo un tema scelto insieme oppure guardare i video o fare insieme i giochi proposti su canali come **National Geographic Kids**.

Bambini di 9/10 anni

L'acquisizione delle competenze del linguaggio in bambini di questa età permette di potersi divertire insieme con il gioco **Indovina la definizione**. Il primo giocatore sceglie una parola dal dizionario (si sconsiglia di scegliere una parola troppo difficile ma deve comunque essere inusuale) e scrive di nascosto la corretta definizione. Gli altri giocatori scrivono la loro proposta di definizione su un foglietto di carta. Se un giocatore indovina la definizione corretta guadagna 2 punti, se nessuno indovina allora verrà dato un punto a quella che si avvicina di più. Prima di cominciare il gioco decidete il punteggio massimo secondo cui dichiarare il vincitore.

Un altro gioco che ha sempre a che fare con l'indovinare è **Indovina la persona**. Si dice una parola per descrivere un familiare o un amico che tutti in famiglia conoscono e si chiede al bambino di indovinare chi sia. Se il bambino non riesce, dire un'altra parola che descriva la persona da indovinare **così da consentire un'altra ipotesi**. Procedere in **egual modo finché il bambino non indovini la persona esatta** per poi scambiarsi i ruoli.

I bambini a questa età riescono senza difficoltà a vedere un film per intero, per cui, partendo dall'ascolto dei loro desideri o delle loro curiosità, è possibile organizzare dei **cineforum** (per la scelta dei film, il web è pieno di siti che suggeriscono film in base ad argomenti specifici) o dei **viaggi 2.0**: molti musei di

tutto il mondo hanno promosso nei loro siti delle visite virtuali.

Per esercitare poi le abilità di progettazione si potrebbe insieme organizzare il viaggio così da trovare il planning pronto, una volta che l'emergenza sarà passata.

Un altro aspetto da tenere in considerazione sono le **sfide**: i bambini le adorano! E allora potrebbe essere una idea organizzare dei veri e propri **tornei familiari** composti da 5 giochi da tavolo, delle **gare di cucina** in cui la famiglia è divisa in team, costruire delle **fortezze** inespugnabili con tutti i mattoncini LEGO che esistono in casa o, ancora, insegnare classici **giochi con le carte** che spesso i bambini non conoscono.

Le separazioni o i divorzi in quarantena

Come gestire gli spostamenti che scandiscono l'organizzazione dei bambini con genitori separati/divorziati durante la quarantena? Lo scorso 11 Marzo la giudice Piera Gasparini ha detto che *“nessuna chiusura in ambito regionale può giustificare violazioni di provvedimenti di separazione e divorzio”*.

Per fare chiarezza sull'argomento abbiamo chiesto aiuto alla dott.ssa Antonella Succi, avvocato matrimonialista e componente del direttivo dell'Unione Forense per la tutela dei diritti umani che ringraziamo per la sua disponibilità.

L'avvocato Succi sottolinea come il susseguirsi dei provvedimenti adottati al fine di contrastare e prevenire i rischi derivanti dalla diffusione del virus COVID-19, abbia inciso, inevitabilmente, anche sul regolare svolgimento delle modalità di visita tra figli e genitore non collocatario. Nella mancanza di chiarezza legislativa sottolinea l'utilità di fornire alcune delucidazioni:

- Non sussiste una espressa limitazione al regolare svolgimento delle modalità di visita, tuttavia, la nota emergenza sanitaria impone una serie di cautele, da attuarsi in relazione al singolo caso concreto.
- Se uno dei genitori, per motivi di lavoro, o di altra natura, ha avuto contatti con soggetti positivi al virus, oppure che presentino sintomi riconducibili a COVID-19, ovvero ancora se ha avuto numerosi contatti con terzi tali da ingenerare il fondato timore di un possibile contagio, l'altro genitore, sino al completamento del periodo di isolamento fiduciario da parte del genitore interessato (ove attuabile tenuto conto delle attività lavorative), ben potrà richiedere il rispetto delle norme sul distanziamento sociale, avvalendosi di modalità di visita che ne garantiscano il rispetto. In caso contrario, sulla base dei provvedimenti attualmente in vigore, nulla osta a che si prosegua con il regime ordinario delle visite, sempre tenuto conto del rispetto delle norme sanitarie.

- Ove possibile, in accordo fra i genitori, è auspicabile che si pervenga a una riduzione degli spostamenti settimanali, modulando, stante la natura straordinaria dell'emergenza che stiamo vivendo, le visite in modo da ridurre al massimo gli spostamenti.
- Si precisa che ciascuno dei genitori, nel periodo di permanenza del figlio presso di sé, è tenuto a garantire l'accesso alle piattaforme predisposte da ciascun istituto scolastico per la continuità didattica.

Inoltre, ci sembra utile scrivere, facendo riferimento alle Linee Guida diffuse dall'Organizzazione Mondiale della Sanità che, durante i periodi di separazione, è assolutamente necessario che venga mantenuto un contatto regolare tra il bambino e il genitore lontano attraverso telefonate o videochiamate programmate almeno due volte al giorno.

Conclusioni

Anche se questo documento è interamente dedicato al benessere dei bambini, i genitori devono ricordarsi di prendersi cura di loro stessi valicando l'ambito genitoriale: avete anche voi bisogno, in quanto donne e uomini, in quanto esseri umani, di momenti di relax, svago o supporto sociale.

La famiglia è come una autovettura: i figli sono i passeggeri e i genitori i conducenti. È compito dei genitori prestare attenzione anche ai propri bisogni e dare spazio ai propri stati d'animo, monitorandosi e ritagliandosi del tempo. Solo in questo modo i passeggeri potranno sentirsi sicuri e tutti insieme proseguire il viaggio in questa "temporanea" normalità.

Bibliografia & Sitografia

Montano, A., Villani, S. (2018). Programma Mindfulness “Il Fiore Dentro” per insegnare ai bambini a gestire lo stress e ad essere più felici. Edizioni Erickson, Trento.

<https://www.health.harvard.edu/blog/school-closed-due-to-the-coronavirus-tips-to-help-parents-cope-2020031819238>

<https://www.unicef.org/coronavirus/6-ways-parents-can-support-their-kids-through-coronavirus-covid-19>

<https://theconversation.com/kids-at-home-because-of-coronavirus-here-are-4-ways-to-keep-them-happy-without-resorting-to-netflix-133772>

<https://www.apa.org/pi/families/resources/newsletter/2019/05/media-use-childhood>

https://www.tgcom24.mediaset.it/cronaca/le-difficili-regole-per-i-figli-di-genitori-separati-o-divorziati-ai-tempi-del-coronavirus_16678260-202002a.shtml

<https://www.muba.it/files/uploads/2020/03/10/guida-galattica-al-corona-virus-a-curious-guide-for-courageous-kids.pdf>

<https://www.savethechildren.it/blog-notizie/coronavirus-come-spiegarlo-ai-bambini-video-info-utili-anche-per-adulti>

<https://emdr.it/wp-content/uploads/2020/04/libro-gomez-bambini-italiano.pdf>

http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus?gclid=CjwKCAjwpqv0BRABEiwATySwXeKL9fb5I3qLWo8RuBhh_IQpmnLLk2wJRzkUx-i-NX4tNVheMY-WlBoCH10QAvD_BwE

http://www.cr.piemonte.it/web/files/agia_decologo_covid19pdf.pdf

<https://www.nctsn.org/resources/simple-activities-children-and-adolescents>

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_fact-sheet_1.pdf

<http://www.ox.ac.uk/news/science-blog/don-t-panic-plan-covid-19-family-survival-ideas>

<http://www.ospedalebambinogesu.it/nuovo-coronavirus-guida-al-sonno-dei-bambini#.XoyaIcgzbIU>

<http://www.ospedalebambinogesu.it/coronavirus#>

https://www.policlinico.mi.it/uploads/form/attachments/pagine/pagine_m/78/files/allegati/546/storia_di_un_coronavirus_-_alfabetico_-_secondo_finale.pdf

Istituto A.T.BECK

Terapia Cognitivo - Comportamentale

Direttore

Dott.ssa Antonella Montano

antonellamontano@istitutobeck.it

piazza San Bernardo 109, 00187 Roma

telefono 06 4819817

fax 06 4828665

via Gioberti 54, 00185 Roma

telefono 06 44703820

fax 06 49382241

corso Trieste 33, 81100 Caserta

Beck for Kids

Area età evolutiva dell'Istituto A.T.BECK

via Nizza 63, 00198 Roma

www.istitutobeck.com

Istituto A.T.Beck, 2020