

# Consigli pratici per i genitori

*In questo momento difficile per tutti, è importante trovare le parole migliori e l'attitudine adeguata per parlare ai nostri figli.*

---

*Consigli per affrontare  
in modo adeguato  
l'argomento con  
bambini e ragazzi*

---



Innanzitutto, è importante adattare le informazioni e il comportamento all'età del minore.

I **bambini piccoli** sono molto suscettibili e attenti ai comportamenti degli adulti e non hanno ancora gli strumenti cognitivi ed affettivi sufficienti per comprendere ciò che sta accadendo. Pertanto, i genitori sono le persone più vicine che possono aiutarli ad orientarsi in questo delicato momento.

Gli **adolescenti** tendono invece a sentirsi invincibili e onnipotenti di fronte a questa drammatica circostanza. Tuttavia, possiedono più risorse per comprendere ciò che sta succedendo. Vanno quindi responsabilizzati e resi attenti alle norme vigenti per far fronte alla crisi sanitaria attuale.

A seguire, alcuni consigli per affrontare in modo adeguato l'argomento con bambini e ragazzi.

# Informazione

I bambini hanno bisogno di sapere cosa sta succedendo. Si fidano di mamma e papà e si aspettano delle spiegazioni in un momento dove tutto il loro mondo è scombuscolato. È quindi importante essere onesti e spiegare con parole adatte alla loro età cos'è il coronavirus e cosa si può fare per evitarne la diffusione. Sul web si trovano diversi video che raccontano con parole semplici e con toni leggeri come funziona il virus e quali misure di prevenzione si possono adottare per contenere il contagio.

# Rassicurazione

L'informazione è necessaria, ma deve essere accompagnata da parole rassicuranti e da un'attitudine altrettanto accogliente e affettuosa. È bene evitare di mostrarsi spaventati, allarmati o sempre connessi a notizie e immagini drammatiche e inquietanti provenienti dai vari mezzi di informazione.

# Fiducia

I bambini hanno bisogno di sapere che tutto passerà e che tante persone si stanno impegnando per aiutare i malati a guarire e per trovare delle soluzioni efficaci per combattere il virus.

## Ulteriori spunti

- [Non si scherza con il Coronavirus!](#) Il fumetto del noto illustratore Patrick Chappatte per sensibilizzare sui comportamenti da adottare per contrastare il coronavirus.
- [Filastrocca per spiegare la situazione ai bambini](#), di Alberto Pellai, medico e psicoterapeuta dell'età evolutiva.
- [Coronavirus, lettera ai nostri figli: cari ragazzi, è il tempo della responsabilità](#), di Alberto Pellai, medico e psicoterapeuta dell'età evolutiva.

# Coerenza

Le informazioni fornite ai bambini devono essere coerenti con il comportamento che i genitori adottano nella quotidianità. Se con le parole si vuole rassicurare il bambino, ma il comportamento si dimostra incongruente con il messaggio che viene trasmesso, ecco che il giovane vivrà uno stato di confusione e la fiducia negli adulti potrebbe vacillare. Per esempio, se si rassicurano i bambini dicendo che andrà tutto bene e che non devono aver paura, ma lo stesso giorno si fanno scorte alimentari per un esercito, il messaggio trasmesso sarà assai contraddittorio e i bambini non sapranno più cosa credere.

# Normalità

I bambini devono continuare ad essere bambini e fare cose da bambini: giocare, studiare, parlare, ridere e scherzare. È quindi bene scandire la giornata con ritmi ed orari ben strutturati che riproducano la giornata-tipo che vivevano prima di quest'emergenza. Alternare quindi momenti di studio con momenti piacevoli di svago gioverà sicuramente a tutti e sottolineerà il fatto che non sono in vacanza, ma che possono proseguire con le stesse attività di prima.