

palogiallo.org

I BAMBINI E LE LORO EMOZIONI ALL'EPOCA DEL COVID-19

**Come aiutarli
ad affrontarla
al meglio**





Due mesi fa ci siamo trovati a cominciare a **lottare con un nemico invisibile** che ha spaventato e destabilizzato molti adulti.

Nello stesso modo **i bambini si sono sentiti privati delle loro abitudini**, del loro contesto sociale e di parte dei loro familiari senza capire fino in fondo cosa stesse accadendo .

Non vedono i loro compagni e i loro insegnanti.

Non si può pensare che questo periodo quindi non rischi di lasciare delle tracce su di loro.

Secondo un proverbio svedese, su un piccolo evento l'inquietudine costruisce una grande ansia, e qui siamo in presenza di qualcosa di straordinario: il divieto di uscire, l'isolamento sociale, l'uso dei guanti e delle mascherine, la costante presenza dei genitori in casa, il nemico invisibile, la morte (quella della TV, quella dei discorsi dei grandi, quella che minaccia gli anziani).

Per tale ragione **se non viene affrontato bene** e con tutte le cautele questo periodo può generare nei bambini

**ansia,
angoscia,
sfiducia,
paura
e regressioni.**

**Hanno bisogno di essere accolti
e ascoltati.**

In assenza di comunicazione, infatti, **costruiscono autonomamente** delle interpretazioni della realtà, che spesso possono generare le emozioni sopra descritte.

Non fidiamoci dei loro sorrisi. Perché di fronte ad una mi-



naccia tendono a proteggere i genitori e ad alleggerirli. Hanno una luce nel buio che li sorregge, ma non corrisponde alla loro effettiva condizione emotiva (esempi ne sono i bambini sopravvissuti nei campi di concentramento).

Nelle prossime pagine, troverete suggerimenti utili e buone prassi per aiutarli a gestire al meglio questa nuova e inaspettata situazione.

Manuela Caselli

Pedagogista e cofondatrice dell'Associazione Palo Giallo

Mostrarsi disponibili all'ascolto



**Non esporli
a un flusso
costante
di informazione**



**Spiegare la
situazione
senza
allarmismi
e senza
sottovalutazioni**

**Mantenere
contatti
con amici
e familiari**



**Mantenere
il contatto
con loro anche
in caso
di separazione
forzata**

Dire sempre
la verità
con la giusta
emotività e con
le giuste parole
rispetto all'età
del bambino

Evitare
cambiamenti,
laddove
sia possibile



**Di fronte alle
regressioni
accogliere la
parte emotiva
che sta alle spalle
e guidarli verso
il superamento
della difficoltà**

**Creare
nuove routine**

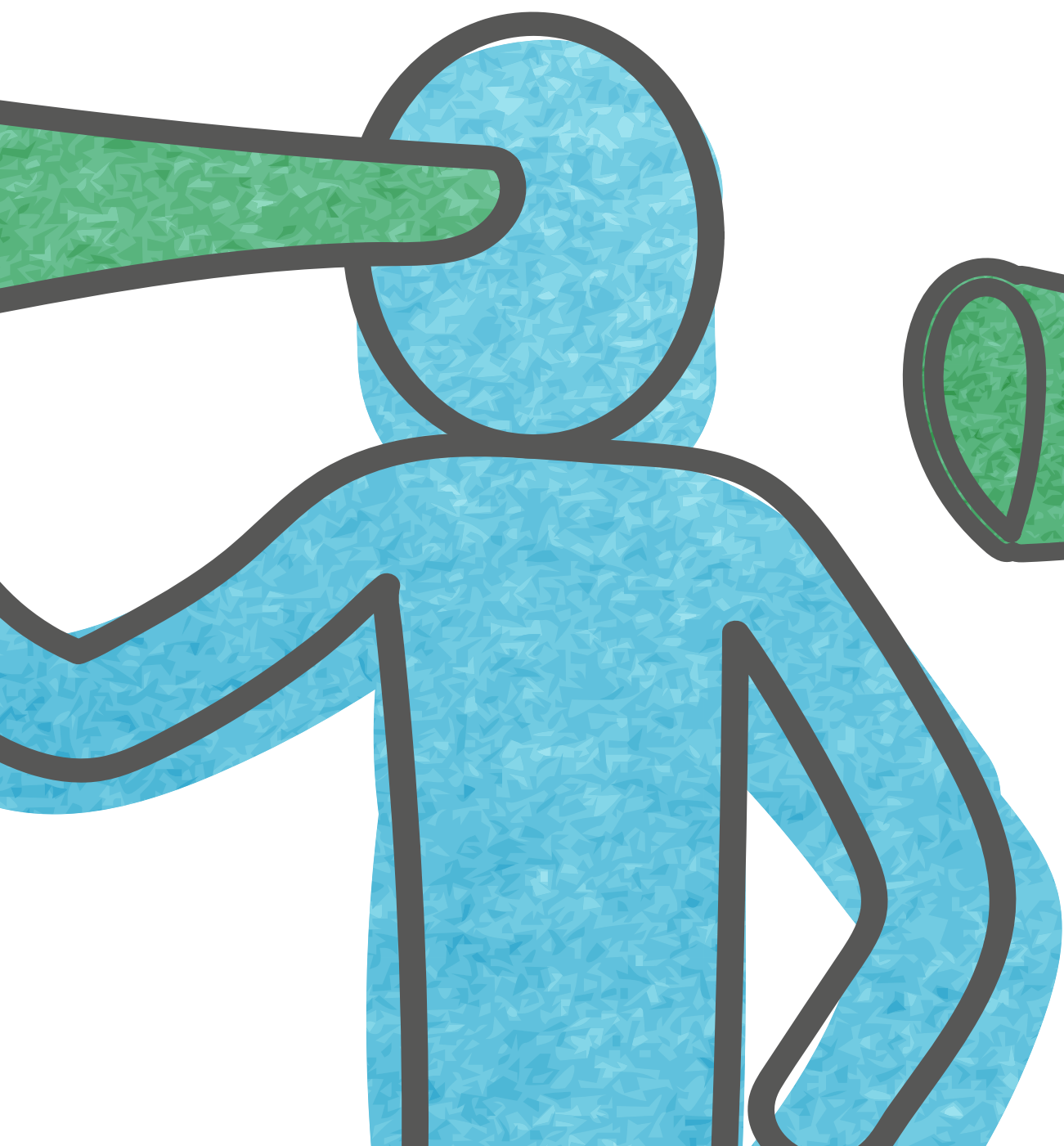


**Essere
produttivi**

**Colorare,
leggere insieme,
fare delle attività,
giocare**



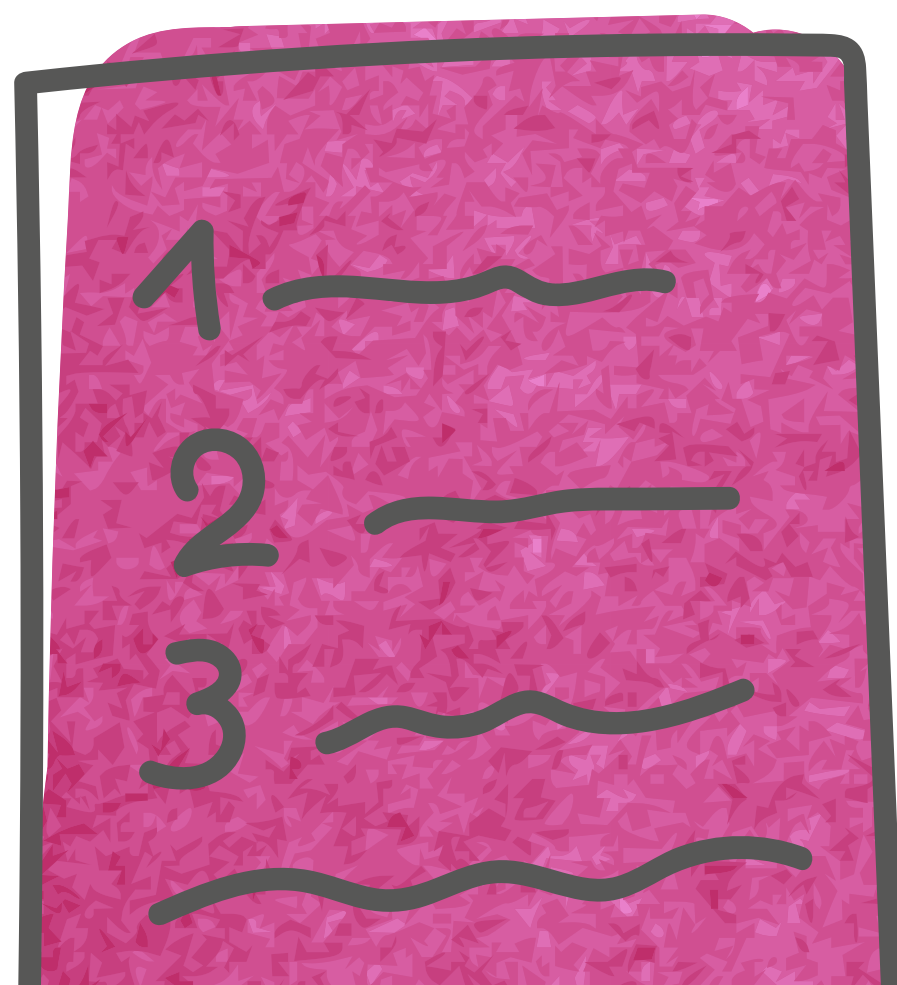
**Progettare
il dopo**



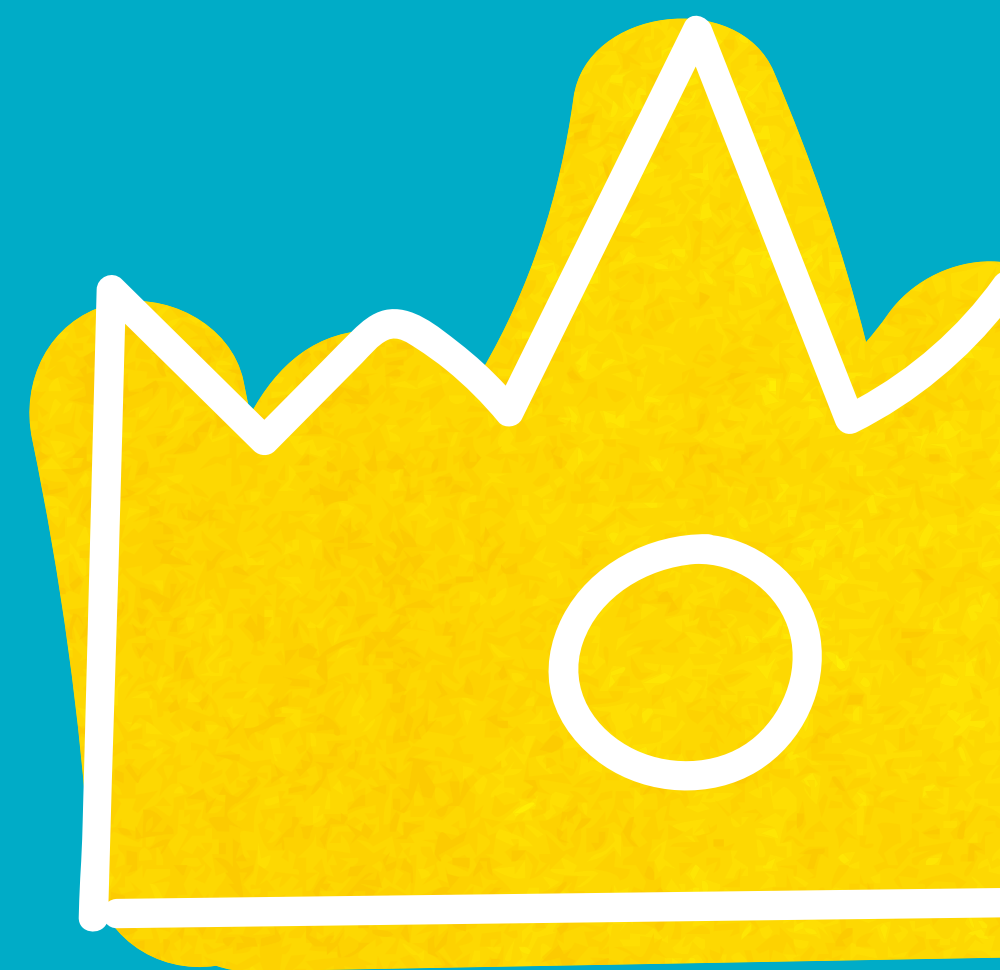
**Alimentare
la loro fantasia**



**Dare regole
e confini
in cui stare
in casa**



**Farli sentire
importanti
per noi e per
l'intera umanità**



**Stare con loro
e **rassicurarli**
che va tutto bene
anche se ci sono
momenti difficili:
va tutto bene
ORA**

**Riempirli
del bello
che abbiamo
nella nostra vita**

#VATUTTOBENE



#VATUTTOBENE

Palo Giallo
nasce con
la finalità di essere
un punto di ancoraggio
e di sostegno in un mondo
spesso alla deriva per famiglie,
minori, disabili e adulti
che vivono situazioni di difficoltà.

Scopri le nostre attività e sostienici su
www.palogiallo.org