

UN SALUTO E QUALCHE CONSIGLIO PRATICO PER GENITORI AL TEMPO DEL COVID 19

Carissimi genitori, in ottemperanza al Dpcm dell'8 marzo 2020 e alle indicazioni dell'Ordine Nazionale degli Psicologi, comunico che in qualità di psicologa scolastica rimango a disposizione per possibili contatti a distanza, attraverso skype o contatto telefonico.

In questo tempo inedito dove la quotidianità è stata bruscamente interrotta ed in presenza di martellanti e a volte incoerenti informazioni, è richiesto a tutti voi un grande sforzo di adattamento e una importante tenuta emotiva. Tutto questo non è semplice e per questo abbiamo pensato di lasciarvi alcune riflessioni che potrebbero esservi utili con i vostri figli.

QUALI INFORMAZIONI?

Ai bambini e ai ragazzi servono informazioni **CHIARE E SINCERE, filtrate in base all'età, in modo che possano essere comprese.**

È importante non sovraesporli a immagini e notizie non adatte al loro livello di comprensione ed elaborazione. Potete scegliere pochi momenti **INSIEME** da dedicare alla visione di spezzoni di notiziari o conferenze stampa in modo da poterne poi discutere **CON** loro.

Cercate di stare loro accanto vigilando su eventuali ricerche via web di notizie, in modo tale da spiegare quanto emerge, renderlo comprensibile e rassicurarli. Mantenete un focus realistico e orientato agli aspetti 'positivi': **spiegate loro che ci sono tante persone che si stanno occupando** del coronavirus e di come tutelarci e che **ognuno di noi può fare tanto rispettando le regole che sono in continua evoluzione.**

MANTENERE LUCIDITA'

I bambini e i ragazzi hanno il diritto di continuare a fare le 'loro cose' limitando i contatti nel rispetto delle normative in vigore: giocare all'aperto dove è possibile, stare con i loro animali, parlare di cose divertenti, fare i compiti e **imparare cose nuove in modo nuovo.**

Attivatevi accanto a loro rispetto le nuove proposte scolastiche e sostenetele.

Ricordatevi che anche i bambini piccoli osservano e comprendono, giocate con loro e ascoltatele.

Il maggior tempo passato in casa può diventare **un tempo educativo** per sostenere la famiglia nei quotidiani lavori domestici, leggere un libro, organizzarsi nell'autonomia didattica on line, non dev'essere la giustificazione per l'utilizzo maggiore di videogiochi o videotutorial indirizzati ai videogiochi, **possono esplorare invece nuovi tutorial didattici, spiegarvi come funzionano** e possono fare giochi di società o vedere film insieme a voi.

Un bambino/ragazzo per sentirsi sicuro ha bisogno di stare con adulti sufficientemente sicuri, in grado di trasmettere affetto e padronanza, **aiutateli ad organizzare il tempo** che hanno favorendo la didattica nelle ore mattutine e attività ricreative (possibilmente fisiche) al pomeriggio.

I bambini/ragazzi notano le nostre incongruenze, se diremo che *"Non c'è da avere paura"* mettendo in atto comportamenti non congrui (facendo scorte alimentari, seguendo le notizie o le chat 24h su 24...), genereremo in loro confusione e potrebbero iniziare a dubitare di noi. La fiducia è indispensabile per dare sicurezza. **In questo momento non devono dubitare degli adulti intorno a loro.**

Ricordatevi che se non riuscite a calmare voi stessi, sarà difficile dare sicurezza ai vostri figli. Se avete bisogno di aiuto per rassicurarvi, **fatevi supportare** da altri adulti, chiamate amici o specialisti.

FLESSIBILITA' DEL SERVIZIO DI CONSULENZA PSICOLOGICA

In accordo con l'Associazione ProdiGio, l'Amministrazione Comunale e la Dirigenza scolastica, la psicologa scolastica, anche in questo periodo, manterrà la propria presenza.

In questo periodo di chiusura della scuola potete mandarmi una mail all'indirizzo mtfaccin@gmail.com lasciando il vostro numero e sarete richiamati. Chiedere aiuto, informazioni, confronto, non deve far sentire più "deboli": anzi è indice di consapevolezza e accresce le proprie risorse e quelle dei propri cari.

Vi sono vicina! A presto! Maria Teresa Faccin