

1 COVID-19 ESSERE GENITORI

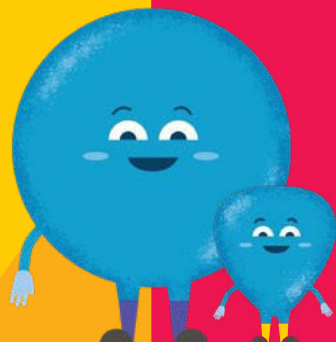
Tempo Insieme

Non potete andare al lavoro? Scuole chiuse? Preoccupati per i soldi? E' normale sentirsi stressati e sopraffatti.

La chiusura delle scuole è anche un'opportunità per migliorare le relazioni con i nostri bambini e adolescenti. Il tempo Insieme è gratis e divertente. I bambini si sentono amati e sicuri, e riconoscono quanto siano importanti.

Dedicate del tempo a ognuno dei vostri figli

Potrebbero bastare 20 minuti, ma anche di più - dipende da noi. Può essere alla stessa ora ogni giorno, così i vostri figli aspetteranno con gioia questo momento.



Chiedete a vostro figlio cosa vorrebbe fare

Scegliere aumenta la loro autostima. Se vogliono fare qualcosa che non rispetta le regole di sicurezza, allora questa è un'occasione per discuterne con loro. (vedi prossimo volantino).

Idee per i più piccoli

- ▶ Imitate le espressioni del volto e i suoni che fanno
- ▶ Cantate canzoni, fate musica con pentole e cucchiai
- ▶ Impilate bicchieri di plastica e mattoncini
- ▶ Raccontate una storia, leggete un libro, o guardate insieme immagini

Spegnete il televisore e il telefono. Questo è un momento senza virus

Idee per i teenager

- ▶ Parlate di qualcosa che piace a loro: sport, musica TV, celebrità, amici
- ▶ Cucinate insieme il loro piatto preferito
- ▶ Fate esercizio fisico insieme con la loro musica preferita

Idee per i bambini più grandi

- ▶ Leggete un libro o guardate immagini
- ▶ Fate assieme dei disegni usando penne o matite
- ▶ Ballate con la musica o cantate canzoni!
- ▶ Fate un lavoretto insieme - pulire e cucinare possono diventare un gioco!
- ▶ Aiutate con i compiti

Ascoltateli, guardateli. Date loro tutta la vostra attenzione. Divertitevi!

Cliccate qui se volete altri consigli per genitori!

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

2 COVID-19 19 ESSERE GENITORI

Restare Positivi

E' difficile sentirsi positivi quando i nostri figli ci fanno impazzire. Finiamo col dire "Smettetela!" Ma i bambini sono molto più propensi a fare ciò che chiediamo se diamo loro delle indicazioni positive e molti apprezzamenti per ciò che fanno bene.

Spiegate quale comportamento volete vedere

- Usate delle parole positive quando dite al bambino quello che deve fare; - come "Per favore metti via i tuoi vestiti" (invece di "non mettere in disordine!").

Sta tutto in come ci si esprime

- Sgridare il bambino servirà solo a creare più stress e rendere tutti più nervosi. Per catturare la sua attenzione chiamatelo usando il suo nome. Parlate con una voce calma.

Lodate il bambino quando si comporta bene

- Provate a lodare il bambino o adolescente per qualcosa che hanno fatto bene. Forse non lo faranno vedere, ma vedrete che vorranno ripetere ancora quella stessa cosa. Saranno anche rassicurati dal fatto che siete attenti e ci tenete a loro.



Siate realistici

- Vostro figlio è veramente in grado di fare ciò che chiedete? E' molto difficile per un bambino stare tranquillo dentro casa per un'intera giornata. Ma forse riesce a stare tranquillo 15 minuti mentre voi siete al telefono.

Aiutate i vostri adolescenti a restare connessi

- Gli adolescenti in particolare hanno bisogno di poter comunicare con i loro amici. Aiutate il vostro ragazzo a connettersi attraverso i social e altri mezzi sicuri a distanza. Anche questo è qualcosa che potete fare insieme!



Cliccate qui se volete altri consigli per genitori!

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

3 COVID-19 ESSERE GENITORI Ci Vuole Organizzazione

COVID-19 ha tolto le abitudini giornaliere al lavoro, a casa e a scuola. Questo è difficile per i bambini, gli adolescenti, e per voi. Creare una nuova routine può aiutare.

Create delle abitudini giornaliere flessibili ma costanti

- Fate un programma per voi e i vostri figli che preveda del tempo per delle attività strutturate ma anche per il tempo libero. Questo può aiutare i bambini a sentirsi più sicuri e a comportarsi meglio.
- I bambini o gli adolescenti possono aiutare a pianificare la routine del giorno - come per esempio un orario scolastico. I bambini lo seguiranno meglio se aiutano a formularlo.
- Includete esercizio fisico ogni giorno - questo aiuta contro lo stress ed è utile per bambini in casa che hanno tanta energia.



Siete dei modelli per il comportamento di vostro figlio

- Se rispettate sempre le regole di sicurezza e state attenti all'igiene, e se trattate gli altri con cura, soprattutto coloro che sono ammalati e vulnerabili, i vostri bambini e adolescenti impareranno da voi.

Insegnate a vostro figlio l'importanza di rispettare le regole di sicurezza

- Se è permesso nel vostro paese, portate fuori i bambini.
- Potete anche scrivere lettere e fare disegni da condividere con le persone. Appendeteli fuori perché altri li possano vedere.
- Potete rassicurare vostro figlio parlando di ciò che state facendo per stare al sicuro. Ascoltate i loro suggerimenti e prendeteli seriamente.

Rendete divertenti il lavarsi le mani e l'igiene

- Inventate una canzone di 20 secondi per quando ci si lava le mani. Aggiungete delle azioni! Date ai bambini dei punti e lodateli quando si lavano le mani regolarmente.
- Inventate un gioco per vedere quanto poco ci tocchiamo la faccia con un premio per chi si tocca meno (uno fa il gioco e l'altro conta).

Alla fine di ogni giorno, prendete un minuto per ripensare alla giornata.

Ricordate al bambino una cosa positiva o una cosa divertente che ha fatto.

Siate fieri di voi stessi per ciò che avete fatto bene oggi. Siete bravi!



Cliccate qui se volete altri consigli per genitori!

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

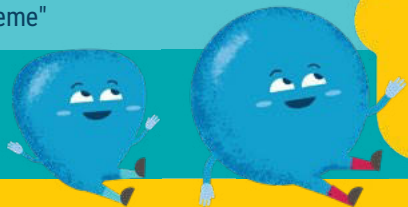
4 COVID-19 ESSERE GENITORI

Cattivo Comportamento

Tutti i bambini si comportano male. E' normale quando i bambini sono stanchi, affamati, impauriti, o stanno imparando a diventare indipendenti. E ci possono fare impazzire quando siamo chiusi in casa!

Cercate di Reindirizzare

- > Fermate subito un cattivo comportamento e riorientate l'attenzione del bambino verso un buon comportamento.
- > Fermatelo prima che cominci! Quando iniziano a diventare irrequieti, potete distrarli con qualcosa di interessante o divertente: "Venite facciamo qualcosa insieme"



Fate una Pausa

Voglia di urlare? Prendetevi una pausa di 10 secondi. Fate cinque respiri lenti. Poi cercate di rispondere con più calma.

Milioni di genitori dicono che questo aiuta - MOLTO.

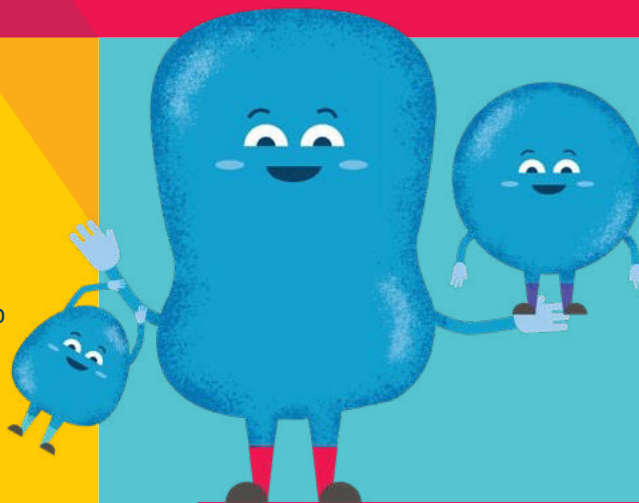
Conseguenze

Insegnare che ci sono delle conseguenze per le azioni aiuta i nostri figli ad assumersi la responsabilità di ciò che fanno. Questo permetterà anche di esercitare una disciplina controllata. E' più efficace delle botte o delle urla.

- > Date a vostro figlio la possibilità di seguire le vostre istruzioni prima di passare alle conseguenze delle sue azioni.
- > Cercate di stare calmi quando applicate la disciplina.
- > Assicuratevi che le conseguenze preannunciate siano attuabili. Per esempio, è difficile sequestrare il telefono a un adolescente per una settimana. Sequestrarlo per un'ora è più realistico.
- > Dopo aver subito le conseguenze del suo comportamento, vostro figlio deve avere la possibilità di fare qualcosa di buono, per poi essere lodato.

Continuate a seguire i Consigli 1-3

- > Tempo Insieme, le lodi per un buon comportamento, e una routine regolare ridurranno i cattivi comportamenti.
- > Date ai vostri bambini e adolescenti dei semplici lavori con delle responsabilità. Ma assicuratevi che sia qualcosa che sanno fare. E lodateli quando lo fanno!



Cliccate qui se volete altri consigli per genitori!

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

5 COVID-19 PARENTING

State Calmi e Controllate lo Stress

Questo è un momento di grande stress. Abbiate cura di voi stessi, e così saprete sostenere i vostri figli.

Non siete soli

Milioni di persone hanno le nostre stesse paure. Trovate qualcuno con cui parlare dei vostri sentimenti. Ascoltateli. Evitate i social che creano un senso di panico.

Fate una pausa

Abbiamo tutti bisogno di una pausa qualche volta. Quando i vostri figli dormono, fate qualcosa di divertente o rilassante. Fate una lista di attività sane che piacciono a VOI. Lo meritate!

Ascoltate i vostri figli

Siate aperti e ascoltate i vostri figli. I vostri figli cercheranno in voi sostegno e rassicurazione. Ascoltate i vostri figli quando condividono i loro sentimenti. Accettateli per come si sentono e date loro conforto.



Fate una Pausa

Un'attività di un minuto che rilassa e che potete fare ogni volta che vi sentite stressati o preoccupati

Passo 1: Preparazione

- Sedetevi in una posizione confortevole, i piedi poggiati a terra, le mani sulle ginocchia.
- Chiudete gli occhi se vi sentite a vostro agio.

Passo 2: Pensare, ascoltare e sentire il corpo

- Chiedetevi, "A che cosa sto pensando in questo momento?"
- Prendete nota dei vostri pensieri. Notate se sono negativo o positivo.
- Prendete nota di come vi sentite emotivamente. Notate se i vostri sentimenti sono felici o no.
- Prendete nota delle sensazioni del corpo. Notate se c'è qualcosa che fa male o è in tensione.

Passo 3: Concentrarsi sul respiro

- Ascoltate il vostro respiro mentre entra e esce.
- Potete mettervi una mano sullo stomaco e sentire come si alza e si abbassa con ogni respiro.
- Rassicuratevi: state facendo tutto il possibile.
- Poi ascoltate semplicemente il respiro per un po di tempo.

Passo 4: Tornare indietro

- Notate come si sente l'intero corpo.
- Ascoltate i suoni nella stanza.

Passo 5: Riflettere

- Pensate "mi sento in qualche modo diverso?"
- Quando siete pronti, aprite gli occhi.

Prendere una pausa può anche essere d'aiuto quando vostro figlio vi fa sentire irritati o ha fatto qualcosa di sbagliato. Vi dà la possibilità di essere più calmi. Può fare la differenza se fate qualche respiro profondo o provate a sentire il pavimento stesso sotto di voi. Potete anche fare la pausa insieme ai figli!

Cliccate qui se volete altri consigli per genitori!

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

6 COVID-19 ESSERE GENITORI

Parlare di COVID-19

Siate disposti a parlare. Avranno già sentito qualcosa. Il silenzio e i segreti non proteggono i nostri figli. L'onestà e la franchezza sì. Pensate a quanto sono in grado di capire. Voi li conoscete bene!

Siate aperti e ascoltate

Permettete a vostro figlio di parlare liberamente. Fate delle domande aperte e scoprite quanto sa già.

Siate onesti

Rispondete sempre alle loro domande con la verità. Pensate all'età di vostro figlio e a quanto può capire.

Offrite sostegno

I vostri figli possono avere paura o essere confusi. Date loro l'opportunità di condividere come si sentono e fate capire che ci siete per loro.

Va bene non conoscere le risposte

Va bene dire "Non sappiamo, ma ci stiamo informando; o non sappiamo, ma ci stiamo riflettendo." Usate questo come un'opportunità per imparare qualcosa di nuovo con vostro figlio!

Eroi non bulli

Spiegate che COVID-19 non ha nulla a che fare con l'aspetto esteriore di una persona, o da dove viene, o quale lingua parla. Dite a vostro figlio di essere compassionevole verso gli ammalati e coloro che li assistono.

Cercate storie di persone che stanno lavorando per fermare l'epidemia e che assistono gli ammalati.

Ci sono molte storie che girano

Ci sono molte storie che girano

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

e

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

dell'WHO e UNICEF.

Finite con una nota positiva

Controllate che i vostri figli stiano bene. Ricordate loro che vi stanno a cuore e che possono parlare con voi in qualsiasi momento. Poi fate insieme qualcosa di divertente!

Cliccate qui se volete altri consigli per genitori!

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.