

PRENDERSI CURA DI PENSIERI E EMOZIONI DI BAMBINI, RAGAZZI E ADOLESCENTI

BREVE GUIDA PER GENITORI E ADULTI IN QUESTA SITUAZIONE DI EMERGENZA

**COSA SI PUO' PROVARE
IN QUESTA SITUAZIONE DI
EMERGENZA PER IL
CORONAVIRUS?**

TENSIONE E IRREQUIETEZZA

perchè l'allarme si trasforma in
agitazione



ANSIA

perchè non sappiamo bene da cosa
difenderci



PAURA

perchè qualcosa che non si può
vedere ci minaccia



TRISTEZZA

perché abbiamo paura star male
e di poter sperimentare grandi sofferenze



COSA NON CI AIUTA ?

- Cercare troppe **INFORMAZIONI**
- far finta che non succeda niente
- sfidare le regole
- isolarsi e chiudere i rapporti
- pensare che non ci sia speranza
- non voler sapere né capire
- buttarsi a capofitto nei videogiochi
- non voler pensare
- non fidarsi di nessuno

COSA FARE CON I PENSIERI E LE EMOZIONI DI BAMBINI, RAGAZZI, ADOLESCENTI ?

→ **lasciare uno spazio perchè pensieri ed
emozioni possano esprimersi**

→ **accogliere quanto emerge**

→ **rielaborarle con fiducia**

PERCHE'

essere attenti e prudenti
è segno di **MATURITA' PSICOLOGICA**

le **INFORMAZIONI** non devono essere poche o troppe
i **SENTIMENTI** sono cose preziose, che parlano di noi e
che richiedono che ci sia un adulto che li accoglie

le **EMOZIONI** si scoprono all'interno di una giornata
organizzata, con obiettivi e cose da fare, rispettando i
normali ritmi

mantenere i propri **INTERESSI** e **ATTIVITA'** aiuta a
tenere il controllo della nostra vita

il **GIOCO** e la **CREATIVITA'** sono difese potenti della
nostra salute e ci rendono più forti e più liberi

tenere **CONTATTI** personali, telefonici e video con altre
persone **ROMPE** la **SOLITUDINE**

avere **QUALCUNO CON CUI PARLARE** dei propri
pensieri e sentimenti è indispensabile sempre e
soprattutto quando ci sono grandi dolori

SENTIRSI PARTE DI UN GRUPPO, una comunità
unita nel rispetto delle indicazioni ricevute,
rende più forti

affidarsi ad **ADULTI AUTOREVOLI**, genitori ed esperti,
protegge la nostra salute

