

**DEPARTEMENT
BILDUNG, KULTUR UND SPORT**

Abteilung Volksschule

Sektion Schulpsychologie

FOGLIO INFORMATIVO

Quotidianità con corona: suggerimenti per famiglie

Il coronavirus ha cambiato la nostra quotidianità. Questo foglio informativo fornisce idee su come genitori e figli possono affrontare la situazione attuale e fa riferimento al servizio di consulenza telefonica dell'istituzione di Psicologia Scolastica.

Consigli per la vita quotidiana con bambini e giovani



Struttura giornaliera

Processi confidenti forniscono struttura e certezza. Mantenere una routine quotidiana il più normale possibile: assicuratevi che le ore di sonno siano costanti e che i pasti siano condivisi. Fate un piano giornaliero insieme. Concordate su quando imparare. È particolarmente importante che i giovani si attengano al ritmo giorno-notte. Contattate l'insegnante se avete domande o dubbi sull'apprendimento a scuola.



La famiglia come squadra

Ogni membro della famiglia può assumere i compiti domestici nell'ambito delle proprie possibilità. Per evitare conflitti accordatevi in modo chiaro.



Rispondere alle domande

Mostrate al vostro bambino che le domande sono benvenute. Ma non imponente l'argomento. Riprendete temi familiari. Forse troverete informazioni adatte su internet. Spiegate ai vostri figli perché i contatti sono al momento fortemente limitati. Promettete solo ciò che siete sicuri di poter mantenere.



Attività

La situazione attuale è un'opportunità per passare del tempo insieme. Pianificate attività comuni per tutta la famiglia. Gli adolescenti in particolare hanno bisogno di un posto di ritiro. I bambini non hanno bisogno di essere costantemente intrattenuti e dovrebbero avere tempo per sé stessi. La noia li rende creativi.



Esercizio

Il movimento ha un effetto positivo sulla nostra psiche. Lo stress si riduce e il nostro sistema immunitario si rafforza. Se possibile, portate vostro figlio all'aria aperta. Attenetevi alle regole dell'Ufficio federale della sanità pubblica. Il movimento fisico è possibile farlo anche a casa: su internet trovate programmi di allenamento.



Media

I bambini e adolescenti al momento possono trascorrere un po' più di tempo davanti allo schermo. Importante è limitare i tempi in modo chiaro e il contenuto deve essere adatto all'età. I social media sono soprattutto per gli adolescenti la possibilità di rimanere in contatto con i loro amici.

Consigli per i genitori



Gestire lo stress

I bambini sono molto sensibili e percepiscono come stanno i loro genitori. La situazione attuale riporta insicurezze, preoccupazioni e stress. Sotto stress possiamo essere meno pazienti con i nostri figli. Siamo meno consapevoli delle loro esigenze e spesso ad esempio si strilla più rapidamente. Ecco perché è importante che anche tu, come mamma o papà, ti prenda cura di te stesso. Pensate a ciò che vi fa bene e che vi aiuta personalmente ad affrontare l'incertezza e lo stress.



Avere comprensione

I bambini e gli adolescenti reagiscono in modo diverso al cambiamento della vita quotidiana. Forse il vostro bambino è sempre più triste, affettuoso o ansioso, forse reagisce con comportamenti provocatori o aggressivi. Pensate a quale necessità potrebbe esserci dietro questo comportamento e mostratevi comprensivi. Il vostro bambino ha bisogno di molta sicurezza e protezione al momento. Evitate punizioni. Dite a vostro figlio cosa fa bene. Le regole della famiglia forniscono supporto.



Gestire i conflitti

Al momento trascorrete molto tempo in famiglia in uno spazio limitato. Questo può portare ad un aumento del conflitto. Lasciate a tutti i membri della famiglia il tempo per se stessi. Parlate delle preoccupazioni e cercate insieme delle soluzioni.



Aspettative realistiche

Come genitori, siete sotto pressione in questo momento. Riconsiderate le vostre aspettative. Siate comprensivi e pazienti con il vostro bambino e con voi stessi. Nessuno si aspetta che abbiate tutto sotto controllo.



I genitori come esempio

I bambini sono fortemente orientati verso i loro genitori. Cercate di essere all'altezza di ciò che vi aspettate da vostro figlio.



Rimanete fiduciosi

Cercate di essere positivi. Cosa abbiamo fatto di buono oggi? Quale possibilità si pongono attualmente nella vostra relazione con vostro figlio e per l'insegnamento?

Servizi di consulenza del Servizio di Psicologia Scolastica

Offriamo consulenza telefonica gratuita con:

- Domande sul sostegno e di educazione
- Domande sul comportamento o sensazioni
- Conflitti in famiglia

☎ 062 835 40 00; www.ag.ch/schulpsychologie

In caso di necessità, vi aiuteremo a trovare il supporto corrispondente. Con la possibilità di coinvolgere un traduttore/una traduttrice.

Il team di specialisti contro violenza domestica offre anche consulenza alle famiglie colpite:

☎ 062 835 41 19