

# DISTANTI MA UNITI UN VADEMECUM PER AFFRONTARE INSIEME IL TEMPO DEL COVID-19

*Questo Vademecum è stato pensato,  
realizzato e curato dall'Equipe del*



[info@criaf.it](mailto:info@criaf.it) - [www.criaf.it](http://www.criaf.it)

**VADEMECUM  
PER GENITORI**

# COSA E' IL VADEMECUM PER GENITORI

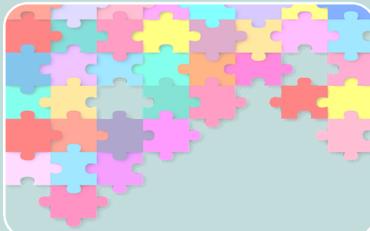


È una **guida rivolta ai genitori** che nasce dall'esperienza diretta di ascolto nella situazione di emergenza sanitaria Covid-19 che ci sta coinvolgendo. Nel vademecum sono **raccolte alcune strategie e linee guida** che possono aiutare ad affrontare al meglio questo tempo incerto e sconosciuto che porta con sé confusione, timori e disorientamento.

Un ringraziamento particolare è rivolto quindi a tutti i ragazzi, i genitori e insegnanti incontrati che hanno condiviso con noi le loro esperienze, arricchendo la nostra conoscenza e permettendo così la costruzione di questo vademecum.



“PARLO O NON PARLO? QUESTO E' IL DILEMMA”  
QUANTO DIRE E COME ASCOLTARE



CONVIVENZA FORZATA:  
DA CONFLITTO A OCCASIONE DI CRESCITA



ALLA GIUSTA DISTANZA  
GENITORI EQUILIBRISTI  
tra VICINANZA e PRIVACY



GUIDARE E FARSI GUIDARE NELLA RETE.  
CONSIGLI PER UNA BUONA NAVIGAZIONE

# “PARLO O NON PARLO? QUESTO E’ IL DILEMMA” QUANTO DIRE E COME ASCOLTARE

È importante mantenere attivo un dialogo con i propri figli sulla situazione di emergenza. Anche i ragazzi stanno cercando, a loro modo, di dare senso a questa esperienza ed è importante che abbiano la possibilità di condividere domande, preoccupazioni e pensieri e trovare risposte da adulti disponibili.

Qualche idea?



Noi vi proponiamo la regola delle 4 R



*Forse questa notizia è troppo per lui... Non vorrei si preoccupasse eccessivamente, gli dirò che è una semplice influenza. Meglio dirgli che non è nulla e che passerà...*





**RISPONDERE.** Lasciare spazio alle domande, accogliendole tutte senza giudizi. È importante dire la verità e spiegare la situazione partendo da fatti (e non da opinioni) e utilizzando un linguaggio semplice, comprensibile e adeguato all'età. Evitate risposte sbrigative e se di risposte non ce ne sono....cercatele nel dialogo insieme alla famiglia.



**RASSICURARE.** Comunicando quanto si sta facendo per contrastare questa situazione. È importante che non si sentano in alcun modo colpevoli o impotenti. Le parole ci nutrono... lasciamo spazio anche a parole di speranza.



**RESPONSABILIZZARE.** Anche i ragazzi possono fare molto. È importante valorizzare gli sforzi dei ragazzi, anche quelli che possono sembrare apparentemente i più "piccoli". Evitare di infantilizzare i ragazzi li aiuterà a sentirsi utili e parte attiva e favorirà un'adesione più consapevole alle regole e ai limiti imposti.



**RIDURRE.** Informarsi è importante ma evita di esporre tuo figlio ad un eccesso di notizie spesso cariche di ansia e tensione, soprattutto evita di lasciarlo da solo davanti ai notiziari.



## In pratica

- Provate a ritagliarvi un momento tranquillo nella giornata nel quale dialogare e rispondere insieme ai vostri figli alle domande .
- Iniziate ascoltando i bisogni, le emozioni e le domande senza giudizio. Incoraggiate vostro figlio a parlare della questione partendo da un testo letto insieme o da una notizia ascoltata al telegiornale.
- Utilizzate fonti ufficiali (ministero della salute, istituto superiore di sanità)



## Qualche spunto per iniziare?

- <https://www.policlinico.mi.it/coronavirus-spiegato-a-bambini-e-adolescenti>
- <https://youtu.be/JTDTWJLCsew>

# CONVIVENZA FORZATA: DA CONFLITTO A OCCASIONE DI CRESCITA



ORGANIZZAZIONE



...E UN PIZZICO DI FANTASIA

Convivere in modo sereno è possibile. Utilizzate questo momento di cambiamento e riorganizzazione della routine come un'occasione per sperimentarvi in nuovi ruoli e responsabilità e come possibilità di confronto e crescita. Come?



# ORGANIZZAZIONE

La routine aiuta a scandire la giornata e percepire l'ambiente come sicuro e stabile

	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>	<i>Domenica</i>
							
							
							
							
							

- Stabilite degli orari cercando di mantenere un ritmo regolare dei momenti di pasto, studio, gioco,...
- Pianificate le attività prevedendo dei momenti di pausa
- Vestitevi in abbigliamento diurno;
- Identificate uno spazio dedicato allo studio o al lavoro
- Stabilite dei ruoli in famiglia (chi apparecchia, chi sparecchia, chi fa le pulizie,..)

## ....MA CON UN PIZZICO DI FANTASIA



- Valorizzate le passioni di ciascuno suddividendovi i ruoli settimana per settimana. Trasformate anche i semplici momenti quotidiani in sfide divertenti per tutta la famiglia.



- Date anche ai ragazzi dei compiti in casa adatti alle loro capacità e ai loro talenti.

### Qualche spunto per iniziare?

Il più sportivo sarà l'addetto alle corse sfrenate su e giù per le scale della cantina; il più creativo e amante del design si occuperà di apparecchiare per un pranzo alla moda; gli appassionati di masterchef si occuperanno di sfidarsi nella preparazione della cena; il critico d'arte e l'appassionato di serie tv e cinema intratterrà la famiglia con un cineforum.

# ALLA GIUSTA DISTANZA

## GENITORI EQUILIBRISTI

tra VICINANZA, SINTONIA, RISCOPERTA e  
AUTONOMIA, RISPETTO DELLA PRIVACY

Siamo passati dall'essere spesso "fuori" ad essere sempre "dentro".  
Questo ci permette di rafforzare e fare nuove esperienze dei legami  
familiari ma ci obbliga anche a ridefinirci in relazione con gli altri  
componenti della famiglia nel rispetto dei bisogni di ciascuno.

# VICINANZA, SINTONIA, RISCOPERTA

*Novità*

Nutri il rapporto con tuo figlio e dedica del tempo a curare le relazioni. Questo tempo può diventare occasione per fare tutte quelle attività per cui di solito non si ha tempo, per coltivare insieme nuovi interessi o passatempi, fare qualcosa di nuovo o riscoprire insieme i momenti quotidiani e trasformarli in una nuova ritualità.

**Approfitta di questo momento per entrare in sintonia con tuo figlio, dialoga, scopri qualcosa di nuovo su di lui e sulle sue passioni.**

**Uno spunto per iniziare?**

**Inventate uno stemma di famiglia che vi rappresenti e appendetelo fuori dalla porta**

# AUTONOMIA, RISPETTO DELLA PRIVACY

In una fase in cui tutto è condiviso, è molto importante però anche saper riconoscere e rispettare i bisogni di autonomia dei propri figli. Rafforzare il rapporto ma garantire spazi e tempi dedicati a loro stessi e all'esplorazione tipica della fase adolescenziale.



**NON INVADERE GLI SPAZI.** La convivenza prolungata può creare tensione e nervosismo; è importante però rispettare i bisogni di autonomia e solitudine e garantire uno spazio in casa nel quale il ragazzo si senta libero e dove sia garantita la privacy.



**SCANDIRE LA GIORNATA A RITMO DEI RAGAZZI.** Aiutateli a creare una nuova routine, senza riempire ogni momento ma offrendo una bussola per orientarsi. Oltre al tempo per i compiti e la scuola, è importante lasciare un tempo per le loro passioni e ciò che gli piace fare.

# GUIDARE E FARSI GUIDARE NELLA RETE. CONSIGLI PER UNA BUONA NAVIGAZIONE

In questo momento di isolamento ricordati che la tecnologia è l'unico strumento con cui i ragazzi possono mantenere i contatti con i propri amici e compagni di scuola, è importante quindi essere tolleranti rispetto al loro utilizzo definendo al contempo regole e confini.



Valorizza le competenze di tuo figlio. È lui il più tecnologico in casa? Perché non chiedergli aiuto per fare la spesa online o per videochiamare la nonna?



Internet stimola la curiosità e la voglia di mettersi in gioco; aiuta tuo figlio ad utilizzare la tecnologia per qualcosa di produttivo e innovativo e come occasione di crescita.

## Qualche idea per iniziare a navigare insieme a tuo figlio?

Scaricate un'applicazione per imparare una nuova lingua, seguite un videocorso di danza per rimanere in forma, connettetevi con un allenatore virtuale per fare allenamento in internet, imparate una nuova ricetta da youtube, visitate una mostra direttamente dal telefono.



Accompagna tuo figlio ad un uso responsabile delle nuove tecnologie che veicoli messaggi positivi, di speranza e di forza. Condividi e rifletti insieme a lui sull'importanza del rispetto e dignità di tutti.



Aiutalo a cercare informazioni da fonti autorevoli



Scegliete insieme quando utilizzare la playstation o il cellulare dando degli orari ed assicurandovi che non si connettano di notte.

Stabilire dei limiti è importante per evitare che la tecnologia diventi occasione di rifugio e di isolamento di fronte al malessere, alla noia e alla frustrazione.

## QUALCHE ALTERNATIVA?

Fare il pieno di conoscenza con un buon **libro**

Tenere un **diario** per riflettere

Stimolare la creatività attraverso l'**arte**

## PILLOLE DI SPERANZA PER GENITORI

- Vivi la difficoltà come una sfida e un'occasione positiva per scoprire i tuoi punti di forza.
- Dedicati qualche momento e qualche minuto di tranquillità e per prenderti cura di te stesso.
- Impara ad annoiarti, è un'occasione per riscoprirti e per fare un bilancio dei tuoi desideri ed obiettivi
- Condividi con amici o familiari le tue preoccupazioni..quello che fa paura a te fa paura a molti e dividerlo fa sentire più uniti.
- Cerca alleanze con altri genitori per assicurarti che le regole vengano rispettate e per scambiarsi utili strategie
- Evita di isolarti, parlarne con qualcuno può essere un'utile soluzione



# IN CONCLUSIONE...



- Che persona voglio essere?
- Che emozioni e parole voglio diffondere?
- Idee che demoliscono o che costruiscono?
- Come mi voglio porre nei confronti dell'incertezza? Fare del mio meglio perchè le restrizioni abbiano effetto, controllare ciò che posso o preferisco guardare ai miei interessi e pensare sia tutto inutile?
- Che atteggiamento voglio assumere? Propenso al lamento o alla responsabilità personale?
- A che sentimenti voglio dare spazio in questo momento della vita? Rabbia o speranza?
- Verso dove voglio puntare il mio sguardo? Al passato o al futuro e a tutti gli obiettivi che potrò raggiungere?
- Come voglio pormi nei confronti del cambiamento?



*"Sii il cambiamento che vuoi vedere avvenire nel mondo"*

Mahatma Gandhi



**EMERGENZA COVID-19**  
**IL CRIAF OFFRE ASCOLTO E SUPPORTO  
PSICOLOGICO GRATUITO**



L'equipe del CriaF si rende disponibile per consulenze telefoniche di ascolto e supporto psicologico per chiunque ne senta la necessità in questo momento di difficoltà.

**NUMERO TELEFONICO DA CHIAMARE**

Per richiedere supporto puoi telefonare gratuitamente ad uno dei seguenti numeri:

cell. 335-5213086

cell. 333-7336064

**ORARIO**

Dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.00 alle ore 17.00, troverete un operatore della nostra equipe pronto ad ascoltarvi e ad accogliere le vostre necessità.



Se necessiti di ulteriori informazioni oppure vuoi prenotare un appuntamento, invia una mail a [INFO@CRIAF.IT](mailto:INFO@CRIAF.IT)

**Ti ringraziamo per l'attenzione.**

**Per dubbi, curiosità o necessità di supporto, contattaci.**

**[www.criaf.it](http://www.criaf.it) – [info@criaf.it](mailto:info@criaf.it)**

**tel. 030/9937736 – cell. 335/5213086**

**Equipe**

