

Lo psicologo a scuola per e con i genitori

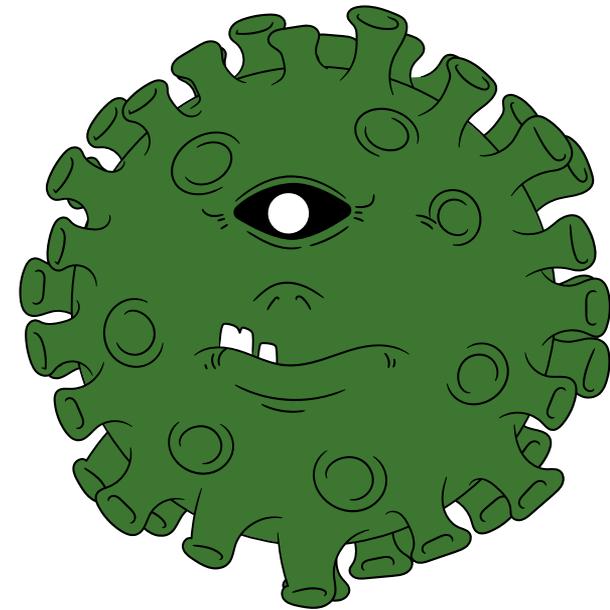
Progetto "Sportello di ascolto psicologico"
a.s. 2020/2021

Piccole indicazioni per famiglie in crescita
parte II

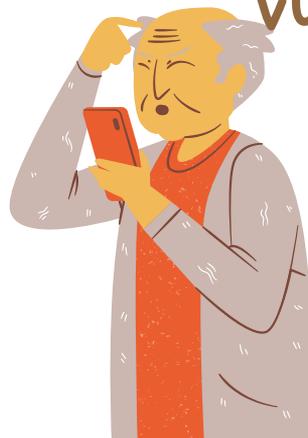
dr.ssa Benedetta Aquino psicologa-
psicoterapeuta



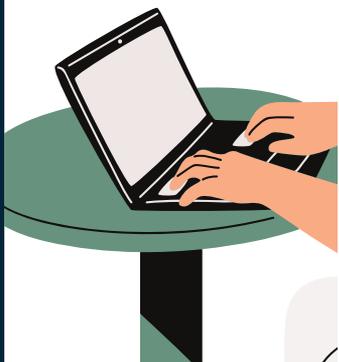
Il Covid-19 ha apportato significativi cambiamenti nelle nostre vite. E in questo tempo sospeso le famiglie sono state chiamate a supportare bambin* e ragazz*, aiutandol* ad adattarsi ai tanti cambiamenti di vita ed eventi stressanti che questo periodo ha comportato e comporta, dalla chiusura delle scuole, all'impossibilità di giocare con i coetanei, dalla malattia di familiari, ai lutti.



LONTANANZA DAI PROPRI CARI PIÙ
VULNERABILI



PIÙ TEMPO TRASCORSO
IN CASA



DIDATTICA A DISTANZA



NUOVE REGOLE A SCUOLA..

Indossa sempre la mascherina



evita di condividere il materiale scolastico



Lava spesso le mani



Non condividere cibi e bevande



stai al tuo posto



Stai a 1 metro di distanza





Alcuni effetti della pandemia e del lockdown su bambin* e adolescent*:

PROBLEMI COMPORTAMENTALI

SINTOMI DI REGRESSIONE

IRRITABILITÀ

DISTURBI DEL SONNO

DISTURBI D'ANSIA

(Nobili et al, 2020)





E I GENITORI COSA POSSONO FARE??????

RICONOSCI E VALIDA le emozioni, i pensieri e i sentimenti di tua/o figlia/o

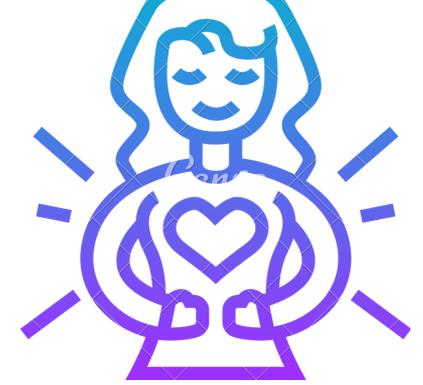


E' importante far capire alle bambine e ai bambini, alle ragazze e ai ragazzi che qualsiasi esperienza interna va bene!

Come accade per gli adulti anche loro non possono controllare la propria esperienza interna, quindi vanno aiutati a notare ciò che sentono e ciò che pensano

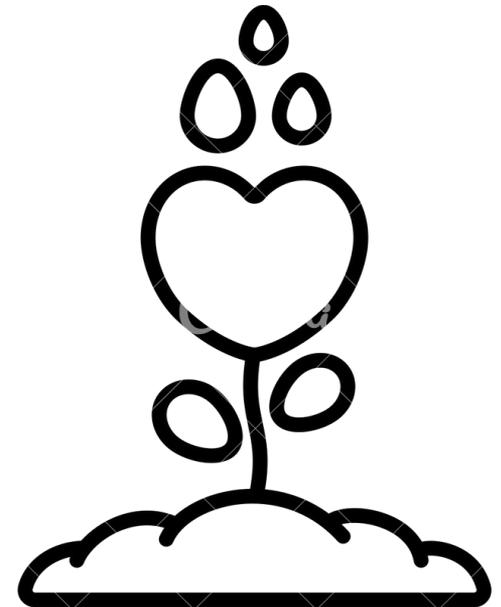


Rivolgiti a lei/lui in modo affettuoso,
gentile e aperto

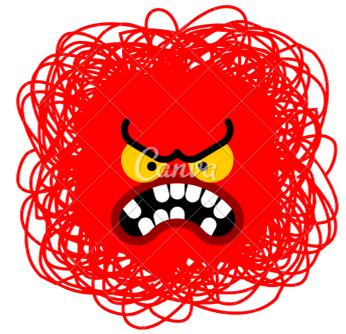


Accovacciati al suo livello
e dì qualcosa come
"PARLIAMONE"

Ascolta con empatia, chiedigli
cosa sta accadendo e ripeti
quello che dice.



Puoi dire che anche tu a volte ti senti triste o arrabbiato e va bene sentirsi così



Aiutalo a trovare delle parole per esprimere ciò che sta provando

