

Sostegno **essenziale**



Come affrontare i cambiamenti e l'incertezza con i bambini

Stare al passo con i cambiamenti è già abbastanza difficile per gli adulti. Per i bambini, che hanno livelli di maturità e comprensione diversi, può essere ancora più impegnativo.

Ecco perché comunicare con sincerità e ascoltare è così importante in questo momento.



Se hai a che fare con bambini o adolescenti, ecco alcuni suggerimenti per aiutarli ad aumentare il proprio livello di comprensione e resilienza. Sono ottimi per genitori, insegnanti, babysitter e altri adulti fidati.

Parti dall'ascolto. Prima di dare informazioni o consigli, cerca di non fare supposizioni su ciò che il bambino sa già o su come si sente. Ascoltalo, dagli la possibilità di parlare ed evita di fare troppe domande, che possono risultare opprimenti. Riconosci i suoi sentimenti e rispondi a tutte le domande.^{1,2} Va bene dire “non lo sappiamo”, se la scienza non ha ancora dato una risposta su un certo argomento.² Se il bambino ha problemi a parlare di come si sente, incoraggialo a esprimersi con l'arte o a scrivere le sue emozioni in un diario.³

Dimostra sincerità e disponibilità. Soprattutto per i ragazzi delle scuole medie e superiori, sentire che cosa provi tu può essere utile. Anche se non vuoi farli preoccupare, condividendo alcuni pensieri e sensazioni potrai aiutarli a non sentirsi soli. Inoltre, in questo modo dimostrerai loro che non devono sempre fingere che vada tutto bene o nascondere le proprie emozioni. Spiega anche quali metodi utilizzi per affrontare la situazione.³

Segui una routine. In un momento in cui sembra che ci sia poco di “normale”, per i bambini le routine possono essere ancora più confortanti del solito. Se frequentano la scuola online, assicurati che si alzino comunque in orario e che seguano il normale calendario scolastico.³ Inserisci qualche pausa per giocare e, se il tempo lo permette, incoraggiali a prendere una boccata d'aria fresca. Fai in modo che la routine comprenda anche l'esercizio fisico, molte ore di sonno e pasti sani.⁴

Insegna l'auto-conforto. Così come tu puoi scegliere di fare una corsa in solitaria, un bagno caldo o un po' di meditazione per liberare la mente quando ti senti sotto stress, anche i bambini possono trovare modi per auto-confortarsi. Per alcuni potrebbe funzionare una distrazione come disegnare o costruire un fortino con le coperte. Per altri coccolare il proprio animaletto di peluche preferito o passare un po' di tempo all'aperto ha un effetto calmante. Incoraggiali a trovare dei modi per rilassarsi quando l'incertezza provoca loro stress.⁵

Impara a capire quando chiedere aiuto. Depressione, ansia e altri problemi di salute mentale sono comuni in situazioni di “normalità”. Se il bambino presenta sintomi o ha problemi ad affrontare i cambiamenti, chiedi aiuto a un professionista. Grazie all'Employee Assistance Program puoi metterti in contatto con un terapeuta qualificato.⁵



La resilienza è un'abilità che si può apprendere e questo è il momento ideale per aiutare i bambini a scoprire come gestire lo stress, l'ansia e l'incertezza. Tuttavia, anche le persone più resilienti provano comunque emozioni difficili da gestire. Sii presente per il bambino e cerca di mantenere una visione positiva.⁴ Rassicuralo spiegandogli che le sue emozioni sono legittime. Dopodiché, evitate i notiziari per un po' e prendetevi una pausa. Fare esercizio fisico e condividere il gioco o la lettura sono tutti ottimi modi per trascorrere del tempo insieme.



Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita optumeap.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.



1. Stanford Children's Health. Talking to Kids About COVID-19. Disponibile alla pagina: http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspaw/documents/Coping-During-COVID-19_final_updated-2-.pdf. Accesso effettuato il 25 febbraio 2021.
2. World Health Organization. #HealthyAtHome — Healthy Parenting. Disponibile alla pagina: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-parenting>. Accesso effettuato il 25 febbraio 2021.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Helping Children Cope. 1° luglio 2020. Disponibile alla pagina: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html>. Accesso effettuato il 25 febbraio 2021.
4. American Psychological Association. Resilience Guide for Parents and Teachers. 26 agosto 2020. Disponibile alla pagina: <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>. Accesso effettuato il 25 febbraio 2021.
5. Burch JM. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! Famiglia Magination Press. Disponibile alla pagina: <https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/>. Accesso effettuato il 25 febbraio 2021.

Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.