

## Suggerimenti per aiutare i tutori a preparare i bambini al cambiamento

---



Molte famiglie si ritrovano in un periodo di transizione in quanto stanno tornando alle attività pre-pandemia. Consapevoli del fatto che i cambiamenti possono essere difficili per persone di tutte le età, ecco alcuni suggerimenti per aiutare i bambini di cui vi occupate a prepararsi a ciò che verrà adesso.

### Attenzioni per i tutori

Prima di tutto, fate il punto su come voi, in qualità di tutori, vi sentite riguardo ai cambiamenti nella vostra routine quotidiana. Che si tratti di tornare in ufficio o di riportare i bimbi all'asilo o a scuola, è importante prepararvi con la testa e il cuore al cambiamento. Dovete farlo per la vostra salute e il vostro benessere, ma anche perché i bambini osservano i comportamenti degli adulti e si basano su di essi. Perciò, prendetevi cura di voi stessi, dormite un numero sufficiente di ore, fate movimento, trovate il tempo per rilassarvi, ecc, così potrete approcciarvi alle situazioni nel modo più positivo possibile.

Ciò non significa che dovete nascondere i vostri pensieri e sentimenti. Ad esempio,

va bene riconoscere che vi sentite tristi o ansiosi. Ma fatelo brevemente e con calma, assicurandovi anche di comunicare i vantaggi del cambiamento per voi e le persone di cui vi prendete cura. I vantaggi dipenderanno dalle vostre circostanze individuali, ma possono includere anche il trascorrere più tempo con gli amici, l'imparare cose nuove, il prendere parte ad attività divertenti e cose simili. Per i bambini più grandi, ciò potrebbe aiutarli a comprendere il motivo per cui i cambiamenti sono necessari, che siano mirati a un benessere finanziario, a un successo personale o a qualsiasi altra ragione.

### Mettere in pratica la nuova routine

Quando sarete pronti, potrete iniziare ad aiutare i bambini di cui vi occupate a prepararsi a ciò che verrà adesso.

Per i bambini molto piccoli, che potrebbero non essersi mai allontanati dalla famiglia o non lo ricordano, può essere utile avviare dei passaggi che li aiutino ad abituarsi. Ad esempio, se le loro attività cambieranno, iniziate ad esercitarvi, magari con un gioco. Vale a dire, se dovranno alzarsi, fare colazione e uscire entro un determinato orario, abituateli subito alla nuova routine. Può essere utile aiutare i bambini a comprendere la nuova routine dello svegliarsi, prepararsi, fare colazione ed uscire magari con dei giocattoli o inventando delle storie.

Anche i bambini più grandi devono essere preparati in anticipo alla nuova routine. Parlate con loro della nuova routine che dovranno affrontare e iniziate a intraprendere delle azioni che li faranno abituare, ad esempio definendo nuovi orari per andare a letto e alzarsi al mattino.

Può anche essere utile presentare ai bambini i nuovi tutori o insegnanti o farli familiarizzare nuovamente con quelli precedenti, se possibile. Potete anche aiutarli a prendere confidenza con i luoghi che dovranno frequentare e con i mezzi per arrivarci e per



tornare a casa. Vale a dire, arrivate a destinazione a piedi o in auto così che comprendano il percorso, oppure mostrate loro delle fotografie trovate online. Soprattutto se dovranno vedersela da soli, ossia dovranno andare a scuola in autobus o a piedi, percorrete il percorso

con loro finché non si sentiranno sicuri di poterlo fare da soli.

Inoltre, se possibile, organizzate delle uscite o dei giochi con gli amici che magari non vedono da un po'. Oppure, se dovranno frequentare una nuova scuola o un nuovo asilo, contattate i tutori degli altri bambini che frequenteranno in classe per iniziare a svolgere delle attività

divertenti insieme. Rimettersi in contatto con gli amici o familiarizzare in anticipo con quelli potenzialmente nuovi può aiutare a guardare al futuro con più entusiasmo e serenità, sapendo che all'arrivo vedranno dei volti familiari. (E anche voi vi sentirete più tranquilli riguardo alla nuova situazione).

### **Alimentare la loro resilienza**

Aiutate i bambini ad abituarsi ai cambiamenti. Ad esempio, se i vostri figli frequenteranno l'asilo o inizieranno una nuova scuola e sono abituati a stare con voi giorno e notte, assentatevi per brevi periodi. Magari iniziate chiedendo a un amico o parente di stare con loro mentre sbrigate una commissione veloce, e poi continuate da lì. Ciò potrebbe abituarli all'idea di vedervi uscire e a sentirsi sicuri del fatto che tornerete come si aspettano. Quando uscite, fate in modo di salutarli in modo veloce, calmo e positivo; meno ne farete un dramma, meno lo sembrerà ai bambini sotto la vostra custodia.



Se i bambini di cui vi occupate parlano di come si sentono riguardo all'imminente transizione, assicuratevi di ascoltarli con pazienza. Cercate di non ignorare o sminuire i loro sentimenti. Inoltre, tenete presente che i loro sentimenti riguardo ai cambiamenti degli eventi potrebbero essere contrastanti. Ad esempio, potrebbero non vedere l'ora di rivedere i loro amici o di riprendere determinate attività, ma potrebbero anche sentirsi tristi per il fatto di non stare più con voi, spaventati di andare all'asilo o a scuola o altro ancora.

Per i bambini che non riescono o sono riluttanti ad esprimere le loro emozioni, fate attenzione al loro comportamento. In particolare, i bambini piccoli che provano ansia o paura, possono diventare più appiccicosi

e capricciosi. Anche il comportamento dei bambini più grandi potrebbe cambiare, ad esempio potrebbero diventare più riservati o animati del solito oppure mostrare atteggiamenti regressivi, facendo capricci o mostrandosi più appiccicosi.

In tutti i casi, provare ad aiutarli a fare i conti con i loro pensieri e sentimenti. Ad esempio, se si sentono impauriti o ansiosi, aiutateli a ricordare altri momenti in cui si sono sentiti così, ciò che hanno fatto per affrontarli, il modo in cui li hanno affrontati e cosa hanno imparato. Ciò li aiuterà a consolidare la loro fiducia in sé stessi e a nutrire la loro resilienza.

### **Iniziare la nuova routine**

Quando arriva il momento, continuate con tutto ciò che avete preparato e messo in pratica. Salvo circostanze impreviste, attenetevi il più possibile alla routine che avete condiviso con i bambini di cui vi occupate. Quindi, cercate di costruire il futuro su quel “decollo” iniziale e rifate tutto giorno dopo giorno...

Con il passare del tempo, la nuova routine diventerà familiare e serena. E, prima o poi, potrete guardare indietro ed essere sicuri che, ancora una volta, avete affrontato con successo un'altra transizione.



**Se avete bisogno di maggiore assistenza, potete contattare il vostro Programma di assistenza per i dipendenti.**

---

#### **FONTI:**

UNICEF, “How to support your child through reopening  
Tips for guiding your child through transitions from family life under COVID-19 restrictions.”  
<https://www.unicef.org/coronavirus/support-child-covid-reopening> Accessed 4.6.22

UNICEF, “How to manage your child's separation anxiety  
What you need to know about supporting your little one.”  
<https://www.unicef.org/parenting/child-care/managing-child-separation-anxiety> Accessed 4.6.22

Centers for Disease Control and Prevention, “COVID-19 pandemic:  
Helping young children and parents transition back to school.”  
<https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/COVID-19-helping-children-transition-back-to-school.html> Accessed 4.6.22

Massachusetts General Hospital, “Preparing Children for When Their Parents Return to Work.”  
<https://www.massgeneral.org/children/coronavirus/preparing-children-for-when-their-parents-return-to-work> Accessed 4.6.22

Questo programma non deve essere utilizzato in casi di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze giuridiche per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al destinatario (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.

Optum® è un marchio commerciale 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 proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.

© 2022 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF7172385 218904-042022 OHC