

CORONAVIRUS

Raccomandazioni per i genitori



Contatto

Sozialpädiatrisches
Zentrum SPZ
Kantonsspital
Winterthur
Tel. 052 266 29 19
kjpp.spz@ksw.ch

*Potete trovare ulteriori
informazioni sotto*
**[www.ksw.ch/klinik/
sozialpaediatrisches-
zentrum-spz/](http://www.ksw.ch/klinik/sozialpaediatrisches-zentrum-spz/)**



Tutte le informazioni sono
disponibili online all'indirizzo:

**[www.ksw.ch/klinik/
sozialpaediatrisches-zentrum-spz/](http://www.ksw.ch/klinik/sozialpaediatrisches-zentrum-spz/)**

KSW

**KANTONSSPITAL
WINTERTHUR**

Cari genitori

A metà marzo, la vita quotidiana in Svizzera si è cambiata radicalmente da un giorno all'altro per tutti noi. Le nostre abitudini della vita quotidiana con la scuola, il lavoro e gli hobby sono improvvisamente scomparse e le direttive del Consiglio federale limitano fortemente i contatti sociali. Adattarsi a questo cambiamento della vita quotidiana è una grande sfida per tutti noi.

In qualità di genitori, in questo periodo di tempo dovete da subito assumervi la responsabilità di molti compiti aggiuntivi e fornire ai vostri figli una maggiore sicurezza, il che è associato a molte incertezze per tutti. Questo può rappresentare una grande sfida, a volte anche eccessive richieste.

Voi, in quanto genitori, siete il modello più importante per il vostro bambino. Si basa sul vostro comportamento e sul modo in cui affrontate la situazione attuale. Utilizzate il tempo che avete guadagnato involontariamente per pensare a ciò che è veramente importante per voi, per vostro figlio e per la vostra famiglia. Per aiutarvi ad affrontare questa situazione, forniremo voi volentieri vari consigli, idee e ulteriori indirizzi.

Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ

Kantonsspital Winterthur

<https://www.kssp.ch/de/sozialpaediatrisches-zentrum>

sozialpaediatrisches.zentrum@kssp.ch

<https://www.kssp.ch/de/sozialpaediatrisches-zentrum>

<https://www.kssp.ch/de/sozialpaediatrisches-zentrum>

<https://www.kssp.ch/de/sozialpaediatrisches-zentrum>

Responsabilità

Concetto e idea:

Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ, Kantonsspital Winterthur

Implementazione e modifica:

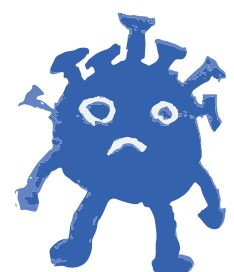
Christina Kohli | lic. phil. Psychologin, Leiterin Sprechstunde Psychotraumatologie, SPZ

Maria Sorgo | MSc Psychologin

Barbara Hew | lic. phil. Psychologin

Kurt Albermann | Dr. med., Chefarzt SPZ, Facharzt Kinder- und Jugendmedizin,

Facharzt Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie



Raccomandazioni per i genitori

Informazioni adeguate all'età sul Coronavirus

Nel frattempo, la maggior parte dei bambini e dei giovani sanno esattamente come lavarsi le mani e che è necessario mantenere le distanze dagli altri. Tuttavia, molte persone sanno poco riguardo al Coronavirus e spesso hanno idee sbagliate. Di conseguenza hanno paura e a volte agiscono in preda al panico. Lasciate che il vostro bambino faccia domande, ma non l'obbligate a farlo. Durante la conversazione, riprendete le conoscenze esistenti di vostro figlio e correggete allo stesso tempo eventuali informazioni false. Il vostro bambino deve sapere che non siamo impotenti alla mercé del virus, ma che sappiamo come proteggerci. Voi potete essere onesti se c'è qualcosa che non sapete. Ampliate le vostre conoscenze insieme ai film per bambini e informazioni su Internet. Il cortometraggio «Il Coronavirus semplicemente spiegato ai bambini» della città di Vienna offre una buona base, il libro illustrato «L'autostop attraverso la Coronavirus-Galassia» si trova anche su Internet.

Paure esistenziali

Molti genitori temono davvero di perdere il lavoro o di subire drastici tagli salariali a causa delle conseguenze economiche della pandemia. Sono disperati, vivono notti insonni e riflettono per ore. Queste paure possono essere trasferite anche a vostro figlio. I bambini diventano rapidamente consapevoli di cosa e come siamo preoccupati - e sperimentano la sofferenza nel processo, che non possiamo risparmiargli. È quindi importante informarli in modo appropriato e in base alla loro età. Tuttavia, non dobbiamo aspettarci troppo da loro, ma piuttosto parlare con adulti familiari e chiedere consiglio in un luogo adatto.

Protegete voi stessi e il vostro bambino da troppe informazioni. È sufficiente ascoltare o guardare le notizie 1-2 volte al giorno e tenersi aggiornati sulle ultime informazioni e sull'andamento di questa pandemia.

I bambini reagiscono in modo diverso - questo è normale

I bambini ed i giovani reagiscono in modo diverso a questa straordinaria situazione, proprio come noi adulti. Mentre alcuni bambini diventano improvvisamente particolarmente ansiosi e affettuosi, altri reagiscono con una maggiore astinenza. Ancora, altri bambini sono improvvisamente molto più irrequieti del solito e si arrabbiano più velocemente. Alcuni si lamentano più spesso di mal di stomaco o di testa. Si tratta fondamentalmente di reazioni «normali» ad una situazione insolita.

Nei momenti difficili, i bambini hanno bisogno soprattutto di molta sicurezza, attenzione e affetto da parte dei genitori. Ascoltate vostro figlio quando parla delle sue preoccupazioni e delle sue paure. Anche i momenti di relax e di gioco, in cui il divertimento e il gioco sono al centro dell'attenzione, aiutano a regolare meglio lo stress.

Affrontare i conflitti e la violenza

Nella situazione attuale molti di noi sono più stressati. Questo può aumentare la tensione ed il conflitto. Allo stesso tempo, sia come famiglia che come coppia, non siamo abituati a passare così tanto tempo insieme in uno spazio ristretto. È quindi particolarmente importante, in questo periodo, discutere le regole della convivenza e lasciarsi spazio a vicenda. Pertanto, si dovrebbe pianificare un regolare esercizio fisico all'aperto in natura. Questo aiuta a schiarirsi le idee ed a liberarsi dell'energia accumulata. Definite i tempi e gli spazi di ritiro. Siate generosi con gli altri e con voi stessi. Scambiate idee regolarmente con i bambini su ciò che si è dimostrato valido e sulle soluzioni da cercare.

L'esperienza dimostra che in tempi di crisi la violenza domestica è più frequente. E' meglio lasciare la casa per una breve passeggiata prima che la controversia si aggravi. Chiedete aiuto in una fase precoce se siete colpiti da violenza domestica o se la stanno esercitando. Molti centri di consulenza hanno ora ampliato la loro disponibilità e l'offerta di consulenza disponibile per telefono o online.

Per gli eroi e la eroine della crisi di Corona

È consapevole del fatto che sta facendo cose straordinarie in queste settimane? Di tanto in tanto si danno una pacca sulla spalla e di tanto in tanto si ricompensano anche per le loro prestazioni? La vostra salute è uno dei presupposti fondamentali affinché i vostri figli ed i vostri giovani possano sopravvivere bene in queste settimane. Abbiate cura di voi stessi. Tenete d'occhio anche il vostro benessere. Prendete delle pause per respirare profondamente.

Contatti

Riferimenti e ulteriori indirizzi:

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

La salute mentale in tempi di Corona

Sul sito **<https://dureschnufe.ch>** si trovano gli indirizzi di diversi centri di consulenza e ulteriori consigli su come mantenere la salute mentale durante la crisi della corona.

Servizi di consulenza per genitori, coppie, bambini e giovani

Sono raggiungibili pediatri e medici di famiglia, servizi di assistenza all'infanzia e ai giovani, assistenza sociale scolastica, il servizio psicologico scolastico, nonché le pratiche psicologiche e psichiatriche per bambini, adolescenti e adulti. Alcuni offrono anche consulenze a domicilio su base telefonica o virtuale (con supporto video).

La formazione online paarlife dell'Università di Zurigo offre delle formazioni e coaching gratuiti.

Fondazione Institut Kinderseele Schweiz offre cortometraggi informativi, numerosi link ed anche un servizio di consulenza online anonimo per bambini e giovani provenienti da famiglie con problemi di salute:

<https://www.kinderseele.ch>

Fondazione Pro Mente Sana consiglia le persone mentalmente stressate ed i loro parenti per telefono e online:

<https://www.promentesana.ch/de/beratung.html>

Su **www.projuventute.ch** o per telefono al numero «147» è possibile ottenere consigli per bambini, giovani e genitori.

Aiuto in caso di violenza domestica e sessuale con esperienza

www.okeywinterthur.ch

<https://www.frauenhaus-winterthur.ch>

<https://www.opferhilfe-schweiz.ch/de>

Offerte di sollievo

La città di Winterthur coordina le offerte di assistenza di quartiere:

<https://stadt.winterthur.ch/themen/leben-in-winterthur/sicherheit/bevoelkerungsschutz/coronavirus/nachbarschaftshilfe>

La CRS e la Società svizzera di pubblica utilità (SSS) offrono inoltre una piattaforma di supporto per l'assistenza e le commissioni di quartiere:

<https://www.fiveup.org/home>

KANTONSSPITAL**WINTERTHUR**

Brauerstrasse 15
Postfach
8401 Winterthur
Tel. 052 266 21 21
info@ksw.ch
www.ksw.ch

Con il supporto di:



Stadt Winterthur
Departement Soziales



Contatto

Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ
Kantonsspital Winterthur

Segreteria

Brauerstrasse 15
Postfach
8401 Winterthur
Tel: 052 266 29 19
kjpp.spz@ksw.ch