Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Monza

PRENDERSI CURA DI PENSIERI E EMOZIONI DI BAMBINI, RAGAZZI E ADOLESCENTI

BREVE GUIDA PER GENITORI E ADULTI IN QUESTA SITUAZIONE DI EMERGENZA

COSA SI PUO' PROVARE IN QUESTA SITUAZIONE DI EMERGENZA PER IL CORONAVIRUS?

TENSIONE E IRREQUIETEZZA
perchè l'allarme si trasforma in agitazione

ANSIA
perchè non sappiamo bene da cosa difenderci

PAURA
perchè qualcosa che non si può vedere ci minaccia

TRISTEZZA
perché abbiamo paura star male e di poter sperimentare grandi sofferenze

COSA NON CI AIUTA ?

- Cercare troppe INFORMAZIONI
- far finta che non succeda niente
- sfidare le regole
- isolarsi e chiudere i rapporti
- pensare che non ci sia speranza
- non voler sapere né capire
- buttarsi a capofitto nei videogiochi
- non voler pensare
- non fidarsi di nessuno

COSA FARE CON I PENSIERI E LE EMOZIONI DI BAMBINI, RAGAZZI, ADOLESCENTI ?

→ **lasciare uno spazio perchè pensieri ed emozioni possano esprimersi**

→ **accogliere quanto emerge**

→ **rielaborarle con fiducia**

PERCHE'

essere attenti e prudenti è segno di MATURITA' PSICOLOGICA

le INFORMAZIONI non devono essere poche o troppe

i SENTIMENTI sono cose preziose, che parlano di noi e che richiedono che ci sia un adulto che li accoglie

le EMOZIONI si scoprono all'interno di una giornata organizzata, con obiettivi e cose da fare, rispettando i normali ritmi

mantenere i propri INTERESSI e ATTIVITA' aiuta a tenere il controllo della nostra vita

il GIOCO e la CREATIVITA' sono difese potenti della nostra salute e ci rendono più forti e più liberi

tenere CONTATTI personali, telefonici e video con altre persone ROMPE la SOLITUDINE

avere QUALCUNO CON CUI PARLARE dei propri pensieri e sentimenti è indispensabile sempre e soprattutto quando ci sono grandi dolori

SENTIRSI PARTE DI UN GRUPPO, una comunità unita nel rispetto delle indicazioni ricevute, rende più forti

affidarsi ad ADULTI AUTOREVOLI, genitori ed esperti, protegge la nostra salute

Like

PER INFO E SUPPORTO PSICOLOGICO:
LUN/VEN ORE 9-16

TEL 039 233 35 09
UO.PSICOLOGIAEVOLUTIVA@ASST-MONZA.IT