



## Genitorialità durante la pandemia della COVID-19

I genitori, i badanti e i bambini in tutto il paese stanno affrontando delle nuove sfide, come la pandemia della COVID-19 che colpisce il nostro lavoro quotidiano e le routine domestiche. Le scuole, gli asili e la maggior parte dei posti di lavoro hanno chiuso, e i bambini e i genitori sono improvvisamente a casa a tempo pieno.

Le idee e gli avvisi qui sotto possono aiutare i genitori ed i badanti ad adattarsi a questa nuova e inattesa situazione.

### Sostenere e interagire con i propri figli

- **Creare delle opportunità di qualità tempo faccia a faccia con ogni figlio**, quando possibile. Un incontro faccia a faccia fa sentire i bambini amati e sicuri, e mostra loro che sono importanti.
- **Aiutare il proprio figlio a rimanere virtualmente connesso elettronicamente** con i suoi amici, vicini e familiari estesi attraverso e-mail, telefonate, video chat e piattaforme di social media. Questo può essere un modo rassicurante per loro di interagire con le persone che amano.
- **Creare una routine quotidiana flessibile ma coerente** e coinvolgere i figli! Chiedere il loro contributo e permettere loro di prendere decisioni aiuta a costruire la loro fiducia in se stessi. Impostare un programma che comprende delle attività strutturate e delle attività fisica, così come il tempo libero. Questo può aiutare i bambini a sentirsi più sicuri.
- **Giocare e interagire con i figli**. Li aiuta ad imparare, esprimere i loro sentimenti e costruire la loro fiducia in se stessi. Trascorrere del tempo con i figli partecipando alle loro attività preferite. Se non siete in [quarantena \(autoisolamento\)](#) o [isolamento](#), **prendete dell'aria fresca** mantenendo una distanza di almeno 2 metri da altre persone.

### Siate gentili, calmi e pazienti con i comportamenti dei figli

- **Ascoltare le preoccupazioni dei figli**. Riconoscere e convalidare i loro pensieri e sentimenti. Siate onesti, aperti e solidali. Fornire delle informazioni chiare e concrete in modo rassicurante e adeguato all'età dei figli. Chiedere loro come si sentono. Fargli sapere che siete lì per loro.
- **Incoraggiare i comportamenti positivi**. I figli sono molto più propensi a fare ciò che viene chiesto se date loro istruzioni positive e elogi per i loro sforzi.
- **Siate un modello positivo**. Modellare i comportamenti sani e positivi dato che i figli imparano quasi tutto guardando che cosa fa la gente.
- **Fare in modo di calmarsi prima di reagire**. I bambini possono rispondere allo stress e all'ansia riagendo male. Hanno più bisogno di voi quando si comportano male.





- Prima di rispondere, fare tre respiri profondi o contare fino a dieci. Rimanere calmi che questo vi aiuta a rimanere in controllo della situazione.
- Se si può tranquillamente lasciare il vostro bambino, fate un passo indietro dalla situazione per calmarvi, e rassicurare il vostro bambino che ritornerete.
- Rispondere in modo calmo e riflessivo, e reindirizzare l'attenzione del bambino ad un buon comportamento.

### **Abbiate cura di voi stessi**

- **La cura di sé è importante.** I genitori e i badanti si prendono migliore cura dei loro figli quando si [prendono cura anche di se stessi](#). Mangiate bene, riposatevi a sufficienza, concedetevi una pausa e fate qualcosa di divertente o rilassante. Siate gentili con voi stessi. Alcuni individui possono usare sostanze, come alcool e cannabis, come un modo per affrontare lo stress e l'ansia durante i periodi difficili. Tuttavia, l'uso di sostanze presenta potenziali rischi per la salute e può avere un impatto negativo sulla salute mentale e il benessere della persona. Se fate uso di sostanze, fate del vostro meglio per ridurre al minimo la quantità e la frequenza del consumo, e cercate di evitare l'uso di sostanze intorno ai bambini.
- **Connettersi virtualmente con gli altri.** Non siete da soli. Trovate supporto e alleviate lo stress parlando dei vostri sentimenti e preoccupazioni con gli amici e con la famiglia.
- **Ricomporsi.** Praticate un'attività di ritenzione mentale di un minuto. Notate i vostri pensieri. Notate come vi sentite emotivamente. Notate se i vostri sentimenti sono felici o no. Notate come si sente il vostro corpo. Notate tutto ciò che fa male o è stressante. Questo vi aiuterà a rilassarvi e sentirvi stabili e sicuri.

È normale se voi o i vostri figli si sentite sopraffatti, stressati, confusi, spaventati o arrabbiati durante questo periodo. Per ulteriore supporto, o qualcuno con cui parlare dei vostri sentimenti e preoccupazioni, contattare:

- [Aiuto per i bambini per telefono](#)
- [Canadian Paediatric Society - Sostegno comunitario per i genitori](#)
- [Famiglie Canada - Centri di Assistenza Familiare](#)
- [Servizi in caso di crisi del Canada - Risorse e sostegni](#)
- [Benessere Insieme Canada: Salute Mentale e Uso di Sostanze Supporto](#)
- [Sostegno alle persone fisiche](#)
- [Risorse provinciali e territoriali per COVID-19](#)