

I dieci consigli per...

Questo opuscolo nasce dall'esperienza di chi – con la sua lunga opera di clown in corsia e psicoterapeuta – ha avuto modo di incontrare molti genitori con bambini ospedalizzati, osservandone le reazioni e gli stati d'animo.

Abbiamo così messo a punto 10 consigli che tutti i genitori possono mettere in pratica quando si trovano a dover stare accanto al proprio bambino malato o in ospedale, anche per piccoli problemi di salute.



Si ringraziano per la collaborazione l'Associazione Dottor Sorriso e in particolare la Dott.ssa Cristina Lenci, Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale, clown di corsia (Miss Trilli) e responsabile Risorse Umane e Formazione di Dottor Sorriso Onlus.



Questo opuscolo realizzato da Lamberti S.p.A. è allegato al n. 3/2014 della rivista aziendale Esagono. Riproduzione vietata. Foto in copertina di Jacopo Colombo.



lamberti



Decalogo PER I GENITORI

Come affrontare più serenamente la malattia, le visite mediche e il ricovero del proprio figlio

1

Mantenete la calma

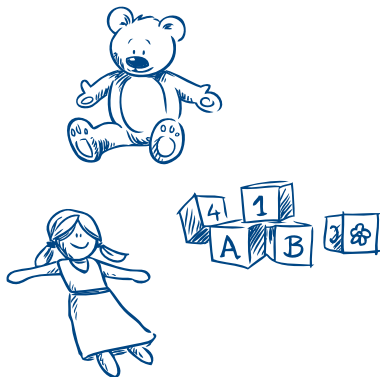
Quando non si sentono bene, i bambini non riescono a darsi una spiegazione del loro stato. Così osservano attentamente tutte le reazioni che i genitori hanno e modulano la loro reazione a seconda di quello che percepiscono. Se vedono un genitore agitato non fanno altro che agitarsi senza capire cognitivamente il perché. Mantenere la calma è un esercizio molto complicato, ma è utile per il benessere sia del bambino sia del genitore.



2

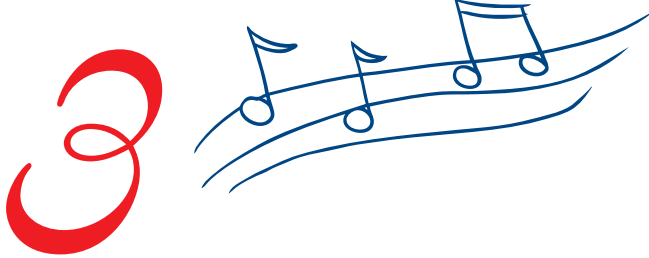
Giocate

I bambini che sono malati possono continuare a giocare. Il gioco per un bambino è come una medicina, li aiuta. Create dei giochi con lui che possano essere adeguati alla patologia. Per esempio, se il bambino ha la febbre, potete disegnare con lui, anziché fare un'attività dinamica. Il gioco non ha alcuna controindicazione.



Usate la fantasia

Permettere al bambino di visitare mondi immaginari lo aiuterà a distrarsi dal dolore e dalle emozioni come la paura. Per esempio, raccontate storie fantastiche in cui il suo letto diventa un galeone dei pirati o la carrozza di una principessa. Oppure utilizzate le filastrocche come se fossero formule magiche.



4

Giocate al dottore

Questo gioco simbolico permetterà al bambino di rielaborare le esperienze possibilmente traumatiche che potrebbe vivere durante l'ospedalizzazione. La piccola valigetta del dottore può permettere al bambino di mettere in scena quello che gli è capitato: questo lo aiuterà ad integrare le diverse informazioni e i vissuti emotivi.



5

Date spazio alla creatività

Permettete al vostro bambino di creare qualcosa con la plastilina per esempio, con materiali di riciclo, in modo che si possa sentire bravo.



7

Mantenete le regole

Cercate di mantenere anche in ospedale le regole che avete fissato a casa.



6

Non nascondete la verità

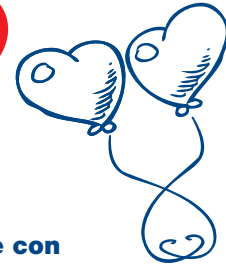
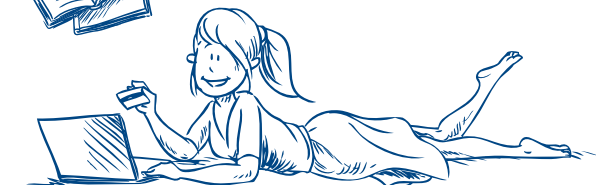
Cercate di non tenere nascosta la verità al vostro bambino, cercate di spiegargliela in modo semplice, in modo che lui possa comprendere la situazione e a quel punto possa collaborare con voi.



8

Condividete con il vostro partner

È utile che i genitori si prendano il tempo per confrontarsi rispetto a ciò che sta accadendo e al suo impatto emotivo. Infine cercate una strategia comune da seguire insieme. Cercate di dividervi i ruoli e i compiti. Per esempio: in ospedale chi rimane a dormire con il bambino? Se possibile, chiedete aiuto ai parenti e amici più cari. Delegare qualche incombenza non vi renderà un cattivo genitore.



9

Ci sei anche tu... non sei solo genitore ma anche persona

Cercate di prendervi degli spazi per voi, per staccare la spina. Prendetevi il tempo per sentire le emozioni che avete evitato di esprimere davanti al bambino, in modo da poterle far scivolare via, facendo emergere le risorse adeguate per affrontare le difficoltà che state incontrando.

10

Restate concentrati sul presente

Rimanete concentrati sul presente, sulle piccole cose che potete realizzare (dal tenere in ordine la camera dell'ospedale, al cercare di organizzare un'attività ricreativa) per migliorare l'ospedalizzazione di vostro figlio. Cercate di non farvi sopraffare da pensieri catastrofici.

