

PARLARE AI BAMBINI DEI DIFFICILI EVENTI DI ATTUALITÀ: UNA GUIDA PER TUTTI I GENITORI E PARENTI

Ascoltare notizie su conflitti ed eventi violenti è impegnativo a qualsiasi età, ma può essere particolarmente travolgente e difficile per i bambini. Di seguito sono riportati i modi in cui potete stimolare un dialogo aperto con i vostri figli in merito ai difficili eventi di attualità. Troverete anche modi significativi per coltivare il loro senso di sicurezza e protezione.

CONSIGLI PER PARLARE AI BAMBINI DEI DIFFICILI EVENTI DI ATTUALITÀ

Avere conversazioni sincere con i vostri figli su conflitti, violenza e guerra può essere essenziale per aiutarli a comprendere e affrontare eventi inquietanti. Quando si parla, è importante:

- 1. Far sapere loro che sono al sicuro e amati.** Iniziare queste conversazioni con affermazioni del vostro amore li aiuterà a sentirsi sicuri e protetti nel condividere i loro pensieri, sentimenti e preoccupazioni. Potrebbe anche alleviare alcune delle loro preoccupazioni immediate o ansie su ciò che potrebbero aver visto o sentito.
- 2. Siate la loro principale fonte di informazioni.** Iniziate chiedendo cosa sanno già e quali domande hanno. Usate il loro feedback come guida per la conversazione. Fornite loro informazioni adeguate all'età per aiutarli a inquadrare la loro comprensione e sentirsi più informati. Quindi, parlate dei valori della vostra famiglia riguardo alla gentilezza e all'empatia.
- 3. Siate pazienti, compassionevoli e attenti.** Una sola conversazione potrebbe non essere sufficiente; potrebbero aver bisogno di tempo per elaborare le informazioni e condividere i propri pensieri. Confrontatevi con loro nei prossimi giorni per vedere se sono emerse altre domande o sensazioni.
- 4. Chiedete assistenza.** Potreste non avere tutte le risposte ed è normale. Potreste anche provare sentimenti contrastanti. Cercate risorse da fonti attendibili. Se necessario, mettetevi in contatto con la vostra comunità di persone care. Sappiate che ci sono terapisti e professionisti della salute mentale formati in modo specifico per aiutare voi e la vostra famiglia.

AGIRE A CASA E NELLA VOSTRA COMUNITÀ

Esplorate queste attività e risorse con i vostri figli e utilizzatele per agire, diffondere positività e mostrare attenzione.

- **Conoscere il mondo:** esplorate fonti di notizie affidabili per rimanere informati su ciò che sta accadendo in tutto il mondo.
- **Creare empatia:** aiutate i vostri figli a capire come si sentono gli altri leggendo libri per giovani lettori che mettono in risalto l'empatia e la comprensione. Chiedete consigli al bibliotecario locale.
- **Immaginare un futuro più luminoso:** parlate con i vostri figli delle loro speranze per un futuro più luminoso e chiedete loro se possono condividere la loro visione di pace e unità. Quindi, chiedete loro di creare il proprio "quadro dei desideri" a cui fare riferimento quando c'è bisogno di speranza e comfort.
- **Esercitarsi nella cura di sé e della comunità:** cercate modi in cui voi e la vostra famiglia potete sostenere i membri della vostra comunità potrebbero essere in difficoltà. Parlate con loro o consegnate un pasto a familiari, amici e vicini. Ricordate, anche voi e i vostri figli avete bisogno di cure. Create una [lista di controllo per la cura di voi stessi](#) per esplorare azioni calmanti che possono aiutarvi a stare meglio. A volte tutto ciò di cui abbiamo bisogno è un promemoria per fare un passo indietro e fare un respiro profondo per creare momenti rilassanti insieme.

DESIDERATE SAPERNE DI PIÙ? NICKELODEON È QUI PER AIUTARVI.

[Come parlare ai vostri figli di conflitti e guerra](#)- UNICEF
[NickIlNostroMondo.it](#) per bambini di tutte le età

**RINGRAZIAMENTI
SPECIALI**

Nickelodeon estende i suoi ringraziamenti a
Watson Creative Consulting.

nickelodeon

nickelodeon
**IL NOSTRO
MONDO**