

CORONAVIRUS: una filastrocca può trasformare l'ansia dei bambini in una sana abitudine

Dieci semplici suggerimenti per aiutare i più piccoli a comprendere ciò che stanno vivendo

新型冠状病毒：童谣可以将儿童的焦虑转变为健康的习惯。

十个简单的技巧，以帮助小孩子们了解当前状况

In questi giorni in cui il tema del Coronavirus è al centro delle cronache, riprese dai media e dai social media, i bambini e i ragazzi rischiano di essere sovraesposti alle informazioni, non sempre corrette, che possono diventare per loro fonte di grandi stress. Il linguaggio utilizzato spesso non è adatto alla loro età e questo potrebbe indurre nei bambini paure e preoccupazione per la loro sicurezza.

在当今，在新型冠状病毒位自媒体和社交媒体主题的新闻情况下，信息太多，有时也不正确。可能这个情况成为儿童和年轻人承受巨大压力的来源。新闻的语言经常不适合他们的年龄，也可能使孩子担心他们的安全。

Allo stesso modo anche il senso di malessere e di ansia generalizzata che possono vivere gli adulti che li circondano, può essere ulteriore fonte di nervosismo.

Per dare a bambini e adolescenti il necessario supporto, Save the Children – a fronte dell'esperienza maturata negli anni nella protezione dei minori in contesti di emergenza - ha messo a punto questi semplici suggerimenti, attraverso i quali i genitori e gli adulti che gli sono vicino, possono affrontare le preoccupazioni dei più piccoli.

同样，成年人担心感和焦虑感也可能成为儿童和青少年紧张的来源。

为了给儿童和青少年提供必要的支持, Save the Children救助儿童会（救助儿童会多年来在紧急情况下保护未成年人方面积累了经验）提出了这些简单的建议。通过这些建议，亲近他的父母和成年人可能会面对小孩子的担忧。

1. ASCOLTARE. L'ascolto dei bambini è il primo passo per comprendere quale sia il loro stato emotivo, supportare emotivamente e psicologicamente i bambini e ragazzi vuol dire prima di tutto stargli vicino accogliendo le loro preoccupazioni e le loro paure. È fondamentale capire i bisogni per poter dare risposte adeguate alle loro richieste.

1 .听。听孩子们是了解他们的情绪状态的第一步。在情感上和心理上支持儿童和年轻人首先要与他们保持亲密，欢迎他们的关心和恐惧。为了适当地满足他们的需要，必须了解他们的需要。

2. FORNIRE INFORMAZIONI SEMPLICI E CHIARE. Dire la verità nel modo più semplice è sempre la cosa migliore da fare. Per farlo al meglio ciascun adulto può fare riferimento a fonti ufficiali, come ad esempio il [Ministero della salute](#). Dare le informazioni con un

linguaggio semplice e adatto alla loro età è il modo migliore per tranquillizzarli e facilitare la comprensione di ciò che sta accadendo intorno a loro.

提供简单和明确的信息。简单地说明真相是最好的方法。每个人都可以参考官方资料，例如[卫生部的材料](#)。用适合孩子年龄的简单语言提供信息是最好的方式，可以使他们放心，并使他们更容易了解情况。

- 3. NO ALLA SOVRAESPOSIZIONE ALLE INFORMAZIONI. Evitare di far trascorrere troppo tempo davanti ai media e ai social media, per non amplificare la confusione rispetto a ciò che vedono e ascoltano.** L'eccessiva esposizione rischia inoltre di essere controproducente e innescare meccanismi di rifiuto o di minimizzazione eccessiva della situazione. Continuare a mostrare immagini di ospedali, mascherine e il costante aggiornamento del numero dei contagi e delle morti, non può che incrementare fantasie e pensieri negativi.

不要让孩子看太多信息。避免让孩子在媒体和社交媒体上花费过多的时间，以免加剧他们对所见所闻的困惑。看太多信息对孩子也可能适得其反，并也可能引发拒绝和贬低情况的机构。让孩子继续看医院，口罩，不断更新感染和死亡人数的图像，只会增加他们的负面思想。

- 4. RASSICURARLI SULLE MISURE DI PROTEZIONE ADOTTATE. Spiegare ai bambini che gli adulti e soprattutto le istituzioni stanno facendo di tutto per proteggere loro e le persone che gli sono vicine.** È essenziale far comprendere a bambini e ragazzi che i comportamenti preventivi come la chiusura delle scuole in alcune regioni italiane, la sospensione delle gite scolastiche e delle attività aggregative in tutto il territorio nazionale, sono misure necessarie per avere maggiore controllo e garantire alla popolazione una protezione adeguata;

使孩子对采取保护的措施消除疑虑。向孩子们解释，成年人和政府机构在尽量保护他们和他们亲人。必须向孩子解释，预防措施，例如在一些意大利地区关闭学校，中止学校旅行和在全国的聚集活动，是为了加强控制和确保人口保护的必要措施。

- 5. APPROFONDIRE LA CONOSCENZA. Proporre momenti di approfondimento, anche attraverso il gioco, per studiare i temi scientifici legati alle caratteristiche del virus aiuterà i bambini e ragazzi a sentirsi più consapevoli e comprendere maggiormente anche le indicazioni dei comportamenti da adottare che sono state indicate dalle autorità sanitarie;**

深入了解情况。为了加深理解形势，也可以通过游戏来明白与病毒有关的科学主题。这将有助于儿童和青少年提高认识，并更好地了解卫生部已经发出的要采取的行为规则。

- 6. ESSERE DA ESEMPIO. I primi a dover seguire i comportamenti corretti devono essere gli adulti:** è fondamentale essere attenti ad esprimere le proprie emozioni negative di fronte ai bambini e ragazzi, che potrebbero essere influenzati dagli adulti che li circondano. È inoltre fondamentale che siano proprio gli adulti a seguire con scrupolo le regole e i comportamenti indicati dalle istituzioni competenti, coinvolgendo i bambini a fare altrettanto.

用自己的榜样去影响孩子。成人必须是第一个遵循正确行为规则的人。成年必须小心地在儿童和青少年表达自己的负面情绪，因为可能他们收到成年的影响。成年也要严格的遵循当局发出的规则和行为，并让孩子采取同样的行为。

- 7. MANTENERE LA QUOTIDIANITA'. Non cambiare i propri comportamenti e le proprie abitudini, se non richiesto dalle autorità competenti, è importante per non creare ulteriori**

fonti di ansia e stress. Per coloro che si trovano invece in condizione di non poter andare a scuola o frequentare le normali attività ricreative a cui erano abituati, è importante mantenere un senso di normalità attraverso il gioco e lo studio anche in casa;

保留日常生活的习惯。不要改变自己的习惯，除非当局要求这样做。这很重要，以免造成其他焦虑和压力来源。对于那些不能上学或参加正常的娱乐活动的人，重要的是要通过玩和在家里学习来保留日常生活的感觉。

- 8. NON DISCRIMINARE. Evitare comportamenti o affermazioni che siano discriminatori nei confronti dei contagiati o delle persone che provengono da una determinata area geografica.** Anche in questo caso è necessario che gli adulti siano da esempio e siano capaci di spiegare ai bambini che commettono atti discriminatori, che si tratta di un comportamento sbagliato. Di fronte a un bambino che dovesse essere invece vittima di discriminazione è importante cercare di coinvolgere gli altri genitori, gli insegnanti e coloro che sono vicini al bambino, per non farlo sentire escluso, condividendo le informazioni corrette.

别歧视。不要对感染病毒的人或来自特定地理区域的人做出歧视性待遇和歧视性言论。成年人必须做榜样，并需要对做出歧视行为的孩子解释歧视行为是不端的。如果孩子受到歧视对待，重要的是让其他父母，老师，对他亲近的人参与进来提供正确的信息，以免让他感到被排斥。

- 9. VALORIZZARE LE OPPORTUNITA' CHE ARRIVANO DAI NUOVI MEDIA. Per ridurre il senso di isolamento, soprattutto laddove i bambini siano costretti in casa, le tecnologie digitali possono essere uno strumento utile alla socializzazione e all'apprendimento.** È però necessario che i genitori e gli adulti promuovano un utilizzo consapevole e corretto di questi strumenti da parte dei più piccoli.

珍惜新媒体带来的机会。为了减少孤立感，特别是在儿童一定要在家的情况下，数字技术可以成为社交和学习的有用工具。但是，父母和成年人必须对孩子促进责任使用这些工具。

- 10. PICCOLI GESTI CHE POSSONO FARE LA DIFFERENZA. Trovare modalità nuove e divertenti per invogliare i bambini ad avere comportamenti corretti può aiutarli a rendere abituali dei piccoli gesti.** A volte anche una semplice filastrocca può essere di aiuto per insegnare ai bambini che le mani vanno lavate per almeno 20 secondi, così come non mettersi le mani in bocca o starnutire nell'incavo del braccio. Un po' alla volta queste piccole attenzioni, creando anche occasioni di divertimento, si trasformeranno in sane abitudini.

微小的行为也可能会一切与众不同。寻找新和有趣的方法来鼓励孩子良好行为，可以帮助他们习惯于做微小的好行为。简单的童谣也可以帮助孩子明白他们应该洗手，每次至少 20 秒钟，以及不要用手接触嘴，打喷嚏要用手臂弯遮挡口鼻。用乐趣的方法，这些行为会逐渐变成健康的习惯。