

SOS Psicologico – Covid19 Indicazioni per Bambini

I bambini sono vulnerabili così come gli adulti ma possono avere buone abilità nel fronteggiare situazioni difficili, purché supportati adeguatamente. Le reazioni a eventi traumatici possono essere molteplici, soprattutto nei primi giorni.

L'ADULTO VICINO A LORO

In momenti di pericolo, i bambini hanno bisogno di ricorrere alle figure di riferimento ma, quando anche queste sono esposte allo stesso evento, potrebbero perdere sicurezza in qualcuno che fornisca loro rassicurazione. È importantissimo che gli adulti possano trovare uno spazio psicologico di aiuto per fronteggiare le proprie normali reazioni da stress e restituire ai figli la sicurezza emotiva necessaria.

COME LO MANIFESTANO

In caso di esposizione a un evento drammatico, i bambini esprimono i loro sentimenti in maniera differente rispetto agli adulti, soprattutto in base all'età e allo stadio di sviluppo. Non mantengono la stessa intensità emozionale per periodi lunghi.

Possono manifestare reazioni emotive e comportamentali più discontinue e intermittenti; a intermittenza, i bambini possono entrare pienamente nel gioco per poi avere altre finestre di dolore aperte (incubi notturni, paure improvvise, ecc.). La percezione degli adulti di riferimento potrebbe essere *"stanno giocando come prima, hanno superato tutto"*.

Quali sono le reazioni più comuni?

Sono reazioni normali soprattutto nella fase di cambiamento delle abitudini:

- **Spesso lo stress si manifesta in forma di rabbia e irritabilità** che può essere diretta alle persone più vicine a loro (genitori, amici). Bisogna tenere presente che la rabbia è un sentimento sano e può essere espressa in modo accettabile
- **La noia può essere diretta alla fatica di mantenere i ritmi diversi di attività scolastiche a distanza.** Bisogna tenere presente che lo sconvolgimento degli ambienti può generare confusione e fatica a seguire le indicazioni, rassicurate e spiegate al bambino che è utile adottare questi comportamenti per proteggersi e che sono stati scelti dagli esperti.

- **Il dolore si esprime attraverso il comportamento:** in base all'età è possibile che i bambini non esprimano verbalmente le preoccupazioni. Possono diventare irritabili, avere problemi di concentrazione, giocare con videogiochi, inscenare momenti dell'evento al quale hanno assistito, disegnare immagini che rimandano i temi ascoltati sul contagio. Potrebbero manifestare nuove paure o comportamenti tipici di fasi precedenti della crescita: tornare a fare cose che erano appartenenti a precedenti fasi o riproporre giochi che facevano quando erano più piccoli
- **Difficoltà nel dormire e/o difficoltà nell'alimentazione:** fatica ad addormentarsi, risvegli e incubi frequenti oppure ipersonnia, in altre parole dormire molte più ore
- **Mancanza di energie:** affaticamento, difficoltà nelle interazioni sociali e tendenza a isolarsi
- **Maggior bisogno di attenzione da parte del genitore o delle figure di riferimento:** i bambini possono fare molta più fatica a distaccarsi dalle figure di riferimento, perché temono che possa accadere qualcosa di brutto, nonni o zii o che possano anch'essi morire

Cosa posso fare con i bambini?

- **Dire la verità attenendosi ai fatti.** Non cercare di far finta che l'evento non sia accaduto, né cercare di banalizzarlo o fare congetture su ciò che è accaduto e su ciò che sarebbe potuto accadere. I bambini sono osservatori attenti e si preoccuperanno di più se percepiranno incongruenze.
- **Usare parole semplici e adatte all'età,** non sovraesporli a dettagli traumatici o dilungarsi sulla dimensione o sulla portata della criticità, in particolare con i bambini piccoli.
- **Lasciare molto spazio alle domande.** Se si è in difficoltà su una domanda si può prendere tempo dicendo: *“La mamma non lo sa, si informa e appena avrà informazioni più accurate ti dirà tutto per bene, ok?”*
- **Illustrare ai bambini che si trovano ora al sicuro** e che anche gli altri adulti importanti della loro vita lo sono.
- **Ricordare più volte ai bambini che ci sono persone fidate che si stanno occupando di risolvere le conseguenze dell'evento** e stanno lavorando per assicurare che non avvengano ulteriori problemi di questo genere (*“Hai visto quanti dottori stanno intervenendo? Sono tutte persone bravissime che sanno aiutare i grandi e i bambini ancora in difficoltà”*)

- **Dimostrare un atteggiamento di disponibilità, vicinanza fisica cercando di parlare con voce rassicurante** e rassicurarli che, anche se è tutto molto brutto, insieme le cose si possono affrontare.
- **Far sapere ai bambini che sentirsi sconvolti, avere paura o essere preoccupati è normale.** Spiegare che tutti i sentimenti vanno bene (normalizzazione e validazione delle reazioni). **Lascarli parlare dei loro sentimenti** *“So come ti senti”; “Poteva andare peggio”; “Non ci pensare”; “Sarai più forte grazie a questo”*. Queste espressioni che tutti noi adulti utilizziamo per rassicurarci e rassicurare possono ostacolare la manifestazione delle emozioni e dei vissuti dolorosi conseguenti ad un evento catastrofico
- **Se il bambino ha crisi di rabbia, esprimere a parole dei motivi della rabbia** può aiutarlo ad acquisire un maggior controllo imparando a regolarla (*“Sei arrabbiato? Lo sai che anche la mamma è molto arrabbiata?”*)
- **Il ritorno alla routine è importante perché rassicurante.** Meglio non fare troppi regali o attività extra, il ritorno alle proprie abitudini è quanto di più naturale e sano si possa fare, finché questo non avverrà occorre rassicurare e mantenere per quanto possibile la routine familiare.
- **Non lasciate i bambini da soli davanti alla TV o alla radio.** È importante che i bambini non siano mai lasciati soli nei momenti in cui si vedono trasmissioni che riguardano l'evento. Non negare la possibilità di vedere le notizie ma scegliere un momento durante il giorno o dieci minuti per consultare insieme (selezionando prima le notizie), stare accanto e spiegare esattamente cosa stanno ascoltando e le immagini. Concentrare l'attenzione sui dettagli più rassicuranti (ad esempio i medici che stanno aiutando) e dare, in seguito, tutto il tempo necessario affinché il bambino possa fare domande.

RICORDA CHE:

SE LE REAZIONI FATICASSERO A RIENTRARE E NON NOTATE UN MIGLIORAMENTO È UTILE RIVOLGERSI A PROFESSIONISTI PREPARATI CHE POSSONO AIUTARVI A FRONTEGGIARE AL MEGLIO LO STRESS DEI VOSTRI BAMBINI.