

Come affrontare il Coronavirus con i bambini?

Di Silvia Iaccarino

Sono momenti delicati quelli che stiamo vivendo in questi giorni: l'area di contagio del coronavirus si sta ampliando ogni ora che passa e le stesse misure di contenimento, senz'altro necessarie, allo stesso tempo possono generare ulteriore allarme vista la loro imponenza (chiusura delle scuole, chiusura di molti comuni, messa in campo dell'esercito, etc).



In questo clima permeato di ansia e paura, molti genitori

si stanno sicuramente chiedendo come affrontare la situazione con i propri bambini, i quali tra l'altro già da domani saranno a casa per almeno una settimana in alcune regioni.

Se dal punto di vista medico non mi pronuncio, rimandando agli esperti, intendo prendere in considerazione due aspetti, per supportare mamme e papà in questo momento particolare:

come gestire la comunicazione coi bambini e le loro eventuali paure emergenti;

come organizzarsi al meglio a casa vista la "vacanza forzata" dei bambini.

Come già detto, la paura è un'emozione naturale e sana, necessaria alla nostra sopravvivenza. Pertanto, non va negata o rimossa ma legittimata e regolata.

E' importante essere consapevoli di ciò che stiamo provando, delle nostre preoccupazioni e timori, allo stesso tempo però mettendo in campo delle strategie regolatorie utili a contenere tali emozioni **affinché esse non "contagino" (!!) i bambini.**

Infatti, dato il clamore e l'allarme legato al coronavirus, è facile che i piccoli vengano investiti, anche involontariamente, dalle ansie degli adulti che li circondano, attivando paure ed angosce poco "maneggiabili".

Come ho già scritto: *"Non c'è bisogno di allarmarsi, agitarsi, drammatizzare la situazione. Infatti, 'se anche il genitore è agitato, dentro al bambino crolla ciò che lo sostiene e, a questo punto, si sente in preda a una realtà terribilmente minacciosa. Se il mondo esterno atterrisce anche i suoi genitori significa che ciò che sta succedendo è veramente terrificante' (Scalari/Berto). Il bambino ha bisogno di sentire che i suoi adulti di riferimento sono più forti delle sue paure e che lui quindi può contare su qualcuno che sa mantenere il controllo della situazione."*

Che fare quindi?

In primis, è necessario che gli adulti gestiscano le loro emozioni in modo equilibrato, per evitare di generare forti insicurezze nei figli.

In seconda battuta, è utile che i genitori proteggano i bambini, in particolare 0-6 anni, dai media e che evitino di spiegare loro troppo nel dettaglio la situazione: nel caso, è sufficiente dire che sta circolando l'influenza, rassicurandoli sul fatto che i dottori se ne stanno occupando.

I piccoli in questa fascia di età non hanno ancora sufficiente maturità emotiva per fronteggiare quanto sta accadendo, né adeguati strumenti cognitivi per comprendere le informazioni che

ricevono dai media e dall'ambiente circostante. Pertanto, gli adulti devono filtrare le notizie e limitare al massimo l'esposizione dei bambini ai telegiornali ed alle altre fonti di informazione, meglio ancora se possibile evitarle loro del tutto.

Inoltre, rispetto alla chiusura delle scuole, anche qui non è necessario entrare nel dettaglio del perché ciò stia accadendo con i bambini di questa fascia di età: ci si può limitare a dire che si tratta di alcuni giorni di vacanza/ di una proroga delle vacanze di carnevale.

Per quanto riguarda le "vacanze forzate", sicuramente gradite dai bambini, è **importante mantenere salde le routine e le ritualità abituali**, in modo da creare per loro un senso di prevedibilità e sicurezza, ancora di più in questo momento.

Rispetto a come passare le giornate, riporto alcuni spunti:

- **calibrare la quantità di stimoli** che proponiamo ai bambini per evitare di ingenerare un overbooking che più facilmente può portarli a crisi di rabbia e comportamenti "inadeguati". Si tratta sostanzialmente di abbassare il livello e la quantità di stimoli per recuperare calma e tranquillità, ancor più necessarie in questo delicato momento;
- **limitare il tempo dedicato agli schermi** a maggior ragione ora, viste le notizie che i media veicolano!
- visto il periodo di assenza dal Nido/da Scuola, e soprattutto per i bambini 0-3 anni, è importante **tenere allacciati i fili** con la vita in questi contesti. Ciò si traduce, in pratica, nel parlare periodicamente del Nido/della Scuola, dei loro amici, delle maestre, di quello che si fa lì, ricordando momenti ed episodi. In questo modo i piccoli avvertiranno che la loro esperienza non è interrotta in modo brusco e potranno mantenere vivo il ricordo ed il legame con la propria esperienza scolastica. Ciò, tra l'altro, favorirà anche il re-inserimento dopo la lunga pausa;
- per aiutare il bambino a **gestire meglio la routine quotidiana** vacanziera, si potrebbero anche creare dei disegni che rappresentano i vari momenti della giornata, da attaccare per esempio al muro o sulla porta della sua cameretta, e da visionare sia al mattino nella sua interezza, sia durante la giornata, in modo da favorire il suo orientamento nello spazio e nel tempo;
- **prevedere nella giornata momenti distesi** di letture condivise, di gioco libero guidato dal bambino seduti a terra, di tempo passato a farci dare una mano in cucina o coi mestieri, e quant'altro possa sia rinforzare la relazione che coinvolgere in modo piacevole e rassicurare i piccoli.

Quando saremo alle soglie del rientro al Nido/a Scuola e alla ripresa della solita routine, si potrebbe **preparare il bambino** avvisandolo: *"le nostre vacanze stanno finendo e domani riprendiamo la scuola. Che ne dici se oggi facciamo qualcosa di speciale per chiudere questo periodo insieme? Cosa ti piacerebbe fare?"* (anche in base all'età del bambino, ovviamente).

Spero che questi spunti possano essere utili per fronteggiare al meglio una situazione veramente nuova per tutti noi, ma che certamente, tutti insieme, potremo affrontare e superare.

Chiudo con le parole di Alberto Pellai, medico e psicoterapeuta che immagina qui di rivolgersi direttamente ad un bambino:

"L'uomo, nel corso della storia ha saputo fare cose straordinarie. Ha imparato a vincere malattie ben più terribili, ha inventato missili che possono portarci sulla luna, ha scoperto come trasformare la luce del sole in energia che fa accendere la luce di notte nelle nostre case, quando fuori c'è il buio. La paura ci fa vedere tutto buio e cupo. Ma tu non perderti nel buio. Affidati al lavoro di milioni di persone che oggi stanno lavorando e combattendo per vincere la battaglia contro il coronavirus. Impara a immaginarle tutte insieme. Un esercito infinito di milioni di uomini e donne – medici, ricercatori, scienziati, infermieri, forze dell'ordine – contro un invisibile microscopico virus. Ce la faremo, vedrai, ce la faremo."