

EMERGENZA COVID-19:

Cosa fare per il benessere psicologico dei nostri bambini e ragazzi.

A cura degli psicologi dell'emergenza CISOM

Premessa:

i bambini necessitano di informazioni veritiere, sincere e chiare, adeguate alla loro età e capacità di comprensione.

1. L'INFORMAZIONE

Evitare che i bambini stiano davanti alla televisione o altri media (incluso internet) a recepire informazioni e a vedere immagini inerenti il Covid-19 senza la presenza di un adulto: la sovraesposizione a immagini e notizie potrebbe attivare meccanismi di amplificazione della percezione del pericolo. E' consigliabile scegliere 1-2 momenti al giorno in cui condividere l'aggiornamento delle notizie.

2. L'ASCOLTO

Ascoltare attentamente il minore: prima di fornire informazioni, cercare di capire quale è la sua percezione dell'evento e quali sono gli interrogativi che si pone. Rispondere con spiegazioni semplici, con un linguaggio misurato all'età, lasciando che possano esprimere le proprie emozioni e preoccupazioni. Le paure sono emozioni necessarie per sviluppare comportamenti autoprotettivi per la vita: è importante aiutare il bambino a conoscerle e imparare a utilizzarle per accompagnare il proprio processo di crescita.

3. LA CONVERSAZIONE TRA ADULTI

E' importante ricordare che i minori possono ascoltare anche quando sembrano impegnati in altro e percepiscono lo stato d'animo dell'adulto, dalle parole, dai comportamenti, dalla postura del corpo, dal tono e dal volume della voce. E' consigliabile in presenza di bambini che la conversazione tra adulti mantenga un atteggiamento rassicurante. I bambini risentono degli stati emotivi degli adulti.

4. RASSICURAZIONI

Fornire ai minori supporto affettivo-relazionale. Ascoltare con attenzione le loro domande e rispondere spiegando loro quello che si sta facendo per affrontare e superare il problema. E' importante usare i contenuti delle comunicazioni ufficiali e adottare i comportamenti indicati dal Governo e dai Ministeri competenti. **Vedi i siti internet dai seguenti link:**

- **Governo:** <http://www.governo.it/approfondimenti>
- **Ministero della Salute:**
<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioFaqNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&id=228>
- **Ministero dell'Istruzione dell'Univ. e della Ricerca:**
<https://www.istruzione.it/coronavirus/index.html>
- **Protezione Civile:** <http://www.protezionecivile.gov.it/attivita-rischi/rischio-sanitario/emergenze/coronavirus>
- **Istituto Superiore di Sanità:** <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

Il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi ha messo a disposizione un vademecum per i cittadini

<http://www.psy.it/gli-psicologi-sul-coronavirus>

- **Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO):**
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> (sito internet che non prevede la lingua italiana).

E' particolarmente importante raccogliere e comunicare solo informazioni che provengono da fonti ufficiali. Altre fonti informative possono distorcere la percezione delle comunicazioni promosse dalle istituzioni pubbliche e indebolire la coesione sociale alla base della resilienza individuale, familiare e comunitaria.

5. ATTENZIONE AI CAMBIAMENTI

E' importante che i genitori prestino particolare attenzione allo stato emozionale dei minori. Bambini, ragazzi e adolescenti esprimono le loro preoccupazioni connesse ai cambiamenti significativi delle abitudini, sia verbalmente sia attraverso diversi segnali: variazioni nella qualità e quantità del sonno, della nutrizione, della concentrazione, dell'umore. Possono anche essere osservati disturbi fisici passeggeri in assenza di uno stato di malattia. Questi diversi segnali possono essere un modo per manifestare disagio o per esprimere le emozioni (paura, rabbia, dolore) in maniera differente. Può essere utile stimolare il disegno libero o a tema e farsi raccontare semplicemente la loro produzione grafica.

6. ADOLESCENTI

Se i bambini più piccoli dipendono dai propri genitori per avere la chiave d'interpretazione di quanto accade, gli adolescenti attingono informazioni con maggior autonomia e da varie fonti. I ragazzi più grandi sembrano avere più strumenti a loro disposizione per gestire il grande flusso di informazioni a cui sono esposti, ma hanno sempre bisogno di essere ascoltati, di affetto, di comprensione e di supporto degli adulti per elaborare al meglio gli eventi nel rispetto delle indicazioni comportamentali del momento. Ricordiamo l'importanza di attingere notizie da fonti ufficiali (Vedi punto 4).

7. DEDICARE TEMPO E ATTENZIONE

Bambini e ragazzi hanno bisogno di sentire che gli adulti di riferimento sono vicini, di percepire che sono al sicuro. Parlare, giocare e ascoltare: trovare il tempo per svolgere qualche attività insieme, ad esempio leggere e/o raccontare fiabe, fare qualche gioco da tavolo o vedere un film insieme. Per i bambini e i ragazzi in età scolare è importante seguire le indicazioni che ricevono dalla scuola cercando di costruire un nuovo equilibrio tra gioco e compiti. E' quindi importante conservare un ritmo nell'orario di addormentamento e del risveglio. Se siete attrezzati con internet o con smartphone, in questi periodi di particolari limitazioni, può essere utile organizzare qualche appuntamento telefonico e/o in videoconferenza con i coetanei e/o con qualche compagno di scuola.

8. ESSERE UN MODELLO

I bambini imparano dai grandi come gestire le emergenze e le emozioni. Occorre essere il più possibile attenti a modulare l'espressione delle proprie emozioni di fronte ai bambini anche in base alle diverse età. Occorre seguire con attenzione le disposizioni delle Istituzioni competenti, riproporre con costanza le norme di igiene da adottare (lavarsi le mani, la distanza tra persone, ecc.) promuovendo la responsabilità individuale. Favorire il più possibile l'adattamento ai nuovi comportamenti richiesti impegnandosi in prima persona.

Il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi ha messo a disposizione un vademecum per i cittadini

<http://www.psy.it/gli-psicologi-sul-coronavirus>

9. LA QUOTIDIANITA'

Aiutare i bambini a rimodulare e gestire in modo proficuo la loro attuale quotidianità: è consigliabile trascorrere del tempo all'aria aperta laddove possibile e sempre nel rispetto delle Direttive nazionali in vigore; mantenere al meglio gli orari del pranzo e della cena, giocare, dedicare tempo allo studio, imparare cose nuove stimolando la curiosità e le inclinazioni personali. Tutte queste attività alimentano il senso di sicurezza e il percorso evolutivo di crescita.

10. APPRENDERE GIOCANDO

Incoraggiare ad apprendere le attuali Direttive nazionali e le regole per la salute e l'igiene, anche attraverso il gioco. Il gioco ha una funzione molto importante per lo sviluppo dell'individuo ed è necessario per favorire l'apprendimento. Simulare la realtà per gioco aiuta a fantasticare, a sperimentare soluzioni e nuove possibilità di adattamento.

**In caso di bisogno è possibile contattare gli psicologi
del Corpo Italiano di Soccorso dell'Ordine di Malta (CISOM)**

Non vergogniamoci di chiedere aiuto psicologico.

e-mail: psicologi@cisom.org