

GUIDA PER I BAMBINI

Nelle situazioni di "emergenza", quando un grave evento critico ci colpisce, c'è un forte impatto emotivo sull'individuo e sulla comunità. Le vittime di un evento traumatico subiscono una perturbazione dell'equilibrio psicologico ed emotivo; sono in costante allerta che compromette la sensazione di sicurezza. I bambini e gli adulti sono ben attrezzati per affrontare situazioni difficili, purché siano adeguatamente sostenuti.

Le reazioni agli eventi traumatici possono essere numerose. Non esiste un modo giusto o sbagliato di sentire e di esprimere dolore e preoccupazione. Nei momenti di pericolo, i bambini devono rivolgersi a chi si prende cura di loro; tuttavia, quando chi si prende cura di loro è esposto allo stesso evento, i bambini potrebbero notare e reagire all'eccitazione negli adulti, che dovrebbero rassicurarli. È molto importante che gli adulti trovino un sostegno psicologico e un aiuto per affrontare le loro normali reazioni di stress e fornire ai bambini la necessaria sicurezza emotiva. Quando sono esposti a un evento drammatico, i bambini esprimono i loro sentimenti in modo diverso dagli adulti e in base all'età e allo stadio di sviluppo del bambino.

Dopo essere stati esposti a una situazione cronica come la minaccia del Coronavirus, i bambini possono provare emozioni diverse: tristezza, senso di colpa, rabbia, paura, confusione e ansia, anche come conseguenza dell'isolamento prolungato e della routine quotidiana sconvolta. Possono anche sviluppare reazioni somatiche con sintomi fisici (mal di testa, mal di stomaco, ...). Ci sono forti differenze individuali nella manifestazione, nella durata e nell'intensità di queste reazioni. Il processo di elaborazione è soggettivo: è possibile che alcuni bambini sperimentino solo una di queste reazioni, mentre altri ne sperimentino molte contemporaneamente, per un giorno o per un periodo più lungo.

Ecco le reazioni più comuni:

- **Lo stress si manifesta spesso sotto forma di rabbia e di irritabilità** che i bambini possono indirizzare verso le persone a loro più vicine (genitori, amici). Tenete presente che la rabbia è un sentimento sano e può essere espressa in modo accettabile.
- **La noia può essere collegata allo sforzo di stare al passo con i diversi ritmi delle attività di educazione a distanza.** A causa della pandemia, alcuni paesi hanno dovuto chiudere le scuole, i bambini devono rimanere a casa e le attività educative devono svolgersi online. Tenete presente che un cambiamento radicale dell'ambiente può generare confusione e portare a difficoltà nel seguire le istruzioni. Rassicurate i bambini e spiegate loro che questi cambiamenti sono stati suggeriti da esperti per proteggerli.
- **Il dolore si esprime attraverso il comportamento.** A seconda dell'età, è possibile che i bambini non esprimano verbalmente le loro preoccupazioni. Possono diventare irritabili, avere problemi di concentrazione, mettere in atto momenti dell'evento a cui hanno assistito, disegnare immagini che richiamano ciò che hanno sentito parlare dell'infezione. Possono avere paura di cose che prima non li spaventavano o mostrare comportamenti tipici delle fasi di sviluppo precedenti: possono tornare a fare cose che facevano in passato o a giocare a giochi che facevano quando erano più piccoli.
- **Difficoltà a dormire e/o a mangiare.** Problemi ad addormentarsi, frequenti risvegli e incubi, o ipersonnia, che significa dormire per molte più ore.
- **Mancanza di energia.** Affaticamento, difficoltà nell'interazione sociale e tendenza all'autoisolamento.
- **Necessità di maggiore attenzione da parte dei genitori o di chi si prende cura di loro.** I bambini possono fare più fatica a separarsi da chi si prende cura di loro perché hanno paura che possa accadere qualcosa di brutto a loro o ai loro parenti o che possano morire.

Queste reazioni sono normali, soprattutto quando ci sono importanti cambiamenti nella vita quotidiana e nella routine quotidiana di un bambino

COSA SI PUÒ FARE CON I BAMBINI

- **Far sapere ai bambini che è normale essere sopraffatti, spaventati o preoccupati.** Spiegare che tutti i sentimenti vanno bene (normalizzazione e convalida delle reazioni).
- **Non negare ciò che senti, spiega che è normale** che anche gli adulti abbiano reazioni emotive dopo un evento così inaspettato e che tutte le reazioni sono normali e gestibili. Il disagio si crea quando si sopprimono le emozioni, non quando vengono espresse. In questo modo i bambini avranno un modello da seguire e impareranno a fidarsi di voi e a raccontarvi i loro stati emotivi.
- **Non dire cose come:** *"So come ti senti"; "Potrebbe essere peggio"; "Non pensarci"; "Sarai più forte grazie a questo"*. Queste espressioni che gli adulti usano per rassicurarsi a vicenda possono interferire nel mostrare emozioni e sentimenti dolorosi che sono una conseguenza dell'evento catastrofico.
- **Dire la verità e attenersi ai fatti.** Non fate finta che non stia succedendo niente e non cercate di minimizzarlo. I bambini sono grandi osservatori e si preoccupano di più se noteranno delle incongruenze. Non soffermatevi sulle dimensioni o sulle conseguenze della situazione del Coronavirus, soprattutto con i bambini piccoli.
- **Usate parole semplici, adatte all'età dei bambini,** non esponeteli a dettagli traumatici e lasciate molto spazio alle domande. Se vi trovate in difficoltà su una domanda, prendetevi del tempo per dire: *"La mamma non lo sa, cercherà altre informazioni e quando le avrà, ve le dirà, ok?"*.
- **Dimostra ai bambini che ora sono al sicuro** e che lo sono anche gli altri adulti importanti della loro vita. Dare sempre informazioni che si attengono alla realtà e ai fatti.
- **Ricordare loro che ci sono persone fidate che si stanno occupando di risolvere le conseguenze dell'evento** e che stanno lavorando per non avere altri problemi come questo (*"Hai visto quanti medici stanno lavorando? Sono tutte brave persone che sanno come aiutare adulti e bambini in difficoltà"*).
- **Mostrare apertura e cercare di parlare con voce rassicurante.**
- **Lasciate che i bambini parlino dei loro sentimenti** e rassicurateli che anche se la situazione è brutta, potete affrontarla insieme. In questo modo sarà più facile per voi controllare lo stato emotivo in cui si trovano e aiutarli nel modo più appropriato.
- **Se i bambini hanno degli scoppi d'ira, esprimere con le parole le ragioni della loro rabbia** può aiutarli ad acquisire un maggiore controllo imparando a regolarla (*"Sei arrabbiato? Sai che lo sono anch'io?"*).
- **Se i bambini mostrano sentimenti di colpa, è importante rassicurarli che non sono affatto coinvolti negli eventi** (*"Non è colpa tua se..."*).
- **Limitare l'esposizione ai media.** Le persone colpite dalla minaccia del Coronavirus devono trovare un significato a ciò che sta accadendo e quindi passare molto tempo a controllare le notizie in TV, alla radio e su internet. È importante che i bambini non vengano mai lasciati soli mentre ci sono programmi legati all'evento. Non vietate di controllare le notizie, ma scegliete un momento durante il giorno o 10 minuti per farlo insieme (selezionando le notizie in anticipo) e per spiegare ai bambini cosa viene detto esattamente. Concentrate l'attenzione sui dettagli più rassicuranti (per esempio, i medici che stanno aiutando) e date ai bambini tutto il tempo necessario per fare domande.

- **Mantenere il più possibile la routine familiare.** Questo è importante perché è rassicurante. Non fate troppi regali e non organizzate attività extra. Mantenere la routine è la cosa più naturale e sana che si possa fare.

Se non vedete alcun miglioramento nelle reazioni dei vostri figli, è utile chiedere il supporto di professionisti formati, che possono aiutarvi a gestire al meglio lo stress dei vostri figli.