



“Bisogna ascoltare i bambini e favorire l'espressione delle loro emozioni e paure, magari attraverso un disegno”



Family salute

Aiutiamo i più piccoli a superare i traumi del Coronavirus

SCUOLE CHIUSE, tante giornate a casa senza poter vedere i nonni e gli amici... La psicologa ci spiega come affrontare al meglio la fase due assieme ai nostri figli

Con l'ingresso nella fase due, qualche piccola libertà ci è oggi consentita, ma il lockdown non è ancora finito. Le scuole rimangono chiuse e restano le misure di precauzione. Specialmente per i più piccoli, accettare questa nuova normalità può essere difficile. La psicologa e psicoterapeuta Chiara Barbiero, ricercatrice presso l'Irccs Burlo Garofolo, ci aiuta a capire come affrontare al meglio questo periodo.



Parlare del Coronavirus ai più piccoli è un bene?

“Parlare in maniera chiara e comprensibile di cosa sia il Coronavirus e del momento che stiamo vivendo è importantissimo. Dovrebbe, inoltre, essere spiegato che esistono mezzi molto semplici per proteggerci e per proteggere gli altri. Tenere le distanze, lavarsi le mani, indossare la mascherina e non toccarsi gli occhi sono comportamenti che vanno spiegati, ma soprattutto adottati per primi dai genitori. L'imitazione dell'adulto, infatti, è il primo veicolo di apprendimento per i bambini”.

Come si può far accettare ai più piccoli il divieto di vedere i nonni?

“Certamente ognuno affronterà la situazione a

modo suo, ma la chiarezza aiuta sempre. Dal momento che i nonni potrebbero ammalarsi con più facilità, è una nostra responsabilità proteggerli e quindi non possiamo vederli di persona.

Le videochiamate aiutano, ma la mancanza rimane. E' importante condividere le emozioni legate alla nostalgia delle persone care e trasmettere il messaggio che si tratta di una situazione temporanea, che richiede pazienza da parte di adulti e bambini”.

C'è qualche altro consiglio che si sente di dare per affrontare al meglio il lockdown?

“Oltre a parlare con i bambini, bisogna ascoltarli, chiedere come stanno, se sono tristi. Chi non è abituato a condividere le emozioni va

sollecitato, magari a disegnare il Coronavirus, se questo lo spaventa. Esternando e condividendo le sensazioni che si possono provare in questo periodo come paura o tristezza si riescono ad affrontare meglio le ristrettezze che dobbiamo vivere”.

Ci sono comportamenti particolari che i bambini potrebbero mettere in atto?

“La situazione che stiamo vivendo potrebbe provocare agitazione e aggressività. Inoltre, la paura può portare a comportamenti regressivi come fare la pipì a letto. Bisogna ricordarsi che è una situazione difficile, si tratta di atteggiamenti comprensibili che possono essere messi in atto per esprimere malessere e disagio. Sono normali anche pianti e arrabbiate, provocati dall'impossibilità

di vedere amici, nonni, oppure genitori, come nel caso dei figli di operatori sanitari. L'importante è fornire soluzioni anche per momenti di difficoltà o tristezza come fare un bel respiro, videochiamare chi ci manca o condividere insieme attività piacevoli”.

C'è il rischio che il lockdown cambi il carattere dei bambini in maniera permanente?

“I bambini hanno una buonissima capacità di adattamento alle situazioni, anche quelle più difficili. Certo ci sarà sicuramente un ricordo per tutti, piacevole o spiacevole a seconda delle situazioni. Se però si attuano le accortezze di cui abbiamo parlato, le emozioni spiacevoli si possono ridurre”.

Caterina Fazio