

Come si possono supportare i bambini durante l'epidemia da coronavirus? "Creare un senso di normalità a casa mentre si è immersi in questa nuova temporanea normalità".

L'infezione da coronavirus porta con sé la sensazione di ansia, stress e incertezza e ciò è particolarmente avvertito dai bambini a tutte le età.

Sebbene ogni bambino affronti tali emozioni in modi diversi, quando il bambino deve confrontarsi con la chiusura delle scuole, la cancellazione di tutti gli eventi, la separazione dagli amici, ha bisogno di sentirsi amato e sostenuto ora più che mai.

1) SII CALMO E PROPOSITIVO

I genitori devono con calma, in maniera appropriata per l'età del bambino e in modo propositivo conversare con i loro bambini riguardo il coronavirus e riguardo il ruolo importante che i bambini stessi possono avere nel salvaguardare la propria salute.

I genitori devono invitare i bambini a parlare e devono ascoltarli con attenzione. Devono spiegare che, se per caso succedesse a loro di avere sintomi simili al raffreddore o all'influenza, si devono affidare ai genitori, perché essi li possono aiutare. Nella maggior parte dei casi si tratta di una malattia a decorso lieve, ma i genitori sanno come chiedere aiuto e consulenza al personale sanitario. Bisogna ricordare ai bambini che ci sono molti provvedimenti igienici che possono aiutare a stare bene in salute in questa circostanza come lavarsi accuratamente le mani, non toccarsi la faccia, mantenere un distanziamento sociale.

Se i bambini sono molto piccoli, non è il caso di allertarli, ma è l'occasione per insegnare loro l'importanza dell'osservanza delle norme igieniche.

Nonostante i bambini siano chiusi in casa e non possano uscire, questa può essere la circostanza per invitarli a guardare all'esterno di loro stessi, e spiegare che tutte le norme che vengono messe in pratica servono a salvaguardare loro stessi ma anche a prendersi cura di chi sta loro attorno e di tutta la comunità. Va spiegato che il Coronavirus non ha nulla a che vedere con appartenenze, origini o lingue delle persone. E' questa un'opportunità, nonostante chiusi in casa, di sentirsi affratellati con tutta la popolazione del mondo. E' importante che i bambini sappiano che le persone si stanno aiutando reciprocamente per combattere questa battaglia. Sapere che ci sono persone (operatori

sanitari, scienziati, medici, forze dell'ordine, ecc...) che lottano per difenderti è un messaggio rassicurante.

2) ATTENERSI A UNA ROUTINE

I bambini hanno bisogno di un'inquadramento. I genitori devono creare un'organizzazione della giornata che includa il tempo per fare i compiti scolastici, per socializzare col telefono o i media con gli amici e con i familiari, ma deve esserci anche un tempo libero dalla tecnologia e dedicato al gioco libero, alla lettura, alle arti creative, ad aiutare nel tenere a posto la casa.

Dobbiamo pensare a ciò che apprezziamo e dobbiamo costruire una struttura che rifletta questo. Può essere di grande conforto per i bambini avere il senso di una giornata prevedibile e ben organizzata e sapere quando è tempo di lavorare/studiare e quando è tempo di giocare e fantasticare.

3) LASCIA CHE TUO FIGLIO SENTA ED ESPRIMA LE PROPRIE EMOZIONI

Con la chiusura delle scuole vengono chiuse tutte le attività, come allenamenti e gare sportive, parrocchie, concerti, cinema e i bambini ne sentono molto la perdita. Nell'ambito della vita di un adolescente si tratta di importanti privazioni e ciò è più grave per loro che per noi, perché noi ci misuriamo con la nostra durata di vita e con la nostra esperienza.

Si consiglia di lasciare che i bambini elaborino nel tempo la frustrazione e la tristezza per tali perdite e di dimostrare loro affetto e comprensione. Si deve far capire che i genitori sono disposti ad ascoltare i propri figli in qualsiasi momento.

4) CONTROLLA CON I BAMBINI QUELLO CHE ASCOLTANO E VEDONO

Ci sono molte informazioni erranee che circolano riguardo il Coronavirus (Covid-19). Inoltre spesso la TV propone immagini angoscianti. Importante è l'utilizzo di un linguaggio appropriato all'età del bambino. Se non sapete con esattezza alcuni particolari e non siete in grado di rispondere alle sue domande, non rispondete a caso, ma, insieme con il bambino cercate le risposte giuste, aiutandovi con fonti ufficiali attendibili. Si possono consultare i siti dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) e del Ministero della Salute.

5) CREA PIACEVOLI DISTRAZIONI DI COMPAGNIA

Quando si tratta di elaborare emozioni spiacevoli e difficili, si può cercare di bilanciarle e alleviarle creando delle piacevoli distrazioni insieme, come fare un gioco di società, cucinare qualche volta assieme o fare altri piccoli lavori in compagnia.

Per l'uso dei media, cercate di indirizzare i bambini e gli adolescenti nelle loro navigazioni.

6) CONTROLLA IL TUO COMPORTAMENTO

Ovviamente in questa emergenza i genitori sviluppano ansia per i risvolti sulla salute, sull'economia, sui rapporti sociali... e i loro bambini lo avvertono. Viene consigliato di cercare di gestire la propria ansia e non esternare in modo esagerato le proprie paure con i propri bambini.

I bambini si affidano ai genitori per procurarsi un senso di sicurezza. E i genitori devono ricordare che, anche se si sentono preoccupati e in ansia, non devono trasmettere ciò ai loro figli, che invece si devono sentire rassicurati dai loro genitori.

7) I BAMBINI CON BISOGNI SPECIALI HANNO BISOGNO DI ATTEZIONI SPECIALI

Questi bambini sono spesso emotivamente più fragili e sensibili, per cui richiedono più tempo, assistenza e supporto rispetto agli altri. In questi casi bisogna semplificare il linguaggio e, se necessario, ripeterlo più volte, adattando le informazioni in base alle capacità e alle attitudini del bambino.

La Filastrocca di Roberto Piumini

Che cos'è che in aria vola?

C'è qualcosa che non so?

Come mai non si va a scuola?

Ora ne parliamo un po'.

Virus porta la corona,

ma di certo non è un re,

e nemmeno una persona:

ma allora che cos'è?

*E' un tipaccio piccolino,
così piccolo che proprio,
per vederlo da vicino,
devi avere il microscopio.*

*E' un tipetto velenoso,
che mai fermo se ne sta:
invadente e dispettoso,
vuol andarsene qua e là.*

*E' invisibile e leggero
E, pericolosamente,
microscopico guerriero,
vuole entrare nella gente.*

*Ma la gente siamo noi,
io, te, e tutte le persone:
ma io posso, e anche tu puoi,
lasciar fuori quel briccone.*

*Se ti scappa uno starnuto,
starnutisci nel tuo braccio:
stoppa il volo di quel bruto:
tu lo fai, e anch'io lo faccio.*

*Quando esci, appena torni,
va a lavare le tue mani:
ogni volta, tutti i giorni
non solo oggi, anche domani.*

*Lava con acqua e sapone,
lava a lungo, e con cura,
e così, se c'è il birbone
va giù con la sciacquatura.*

*Non toccare, con le dita,
la tua bocca, il naso, gli occhi:
non che sia cosa proibita,
però è meglio che non tocchi.*

*Quando incontri della gente,
rimanete un po' lontani:
si può stare allegramente
senza stringersi le mani.*

*Baci e abbracci? Non li dare:
finchè è in giro quel tipaccio,
prudente rimandare
ogni bacio e ogni abbraccio.*

*C'è qualcuno mascherato,
ma non è per Carnevale,
e non è un bandito armato
che ti vuol fare del male.*

*E' una maschera gentile
Per filtrare il suo respiro:
perché quel tipaccio vile
se ne vada meno in giro.*

*E fin quando quel tipaccio
Se ne va, dannoso, in giro,
caro amico, sai che faccio?
Io in casa mi ritiro.*

*E' un'idea straordinaria,
dato che è chiusa la scuola,
fino a che, fuori, nell'aria,
quel tipaccio gira e vola.*

E gli amici, e i parenti?

Anche in casa, stando fermo,

tu li vedi e li senti:

state insieme sullo schermo.

Chi si vuole bene, può

mantenere una distanza:

baci e abbracci adesso no,

ma parole in abbondanza.

Le parole sono doni,

sono semi da mandare,

perché sono semi buoni,

a chi noi vogliamo amare.

Io, tu, e tutta la gente,

con prudenza e attenzione,

batteremo certamente

l'antipatico birbone.

E magari, quando avremo

superato questa prova,

tutti insieme impareremo

una vita saggia e nuova.



Per saperne di più:

Per saperne di più: <https://www.unicef.org/coronavirus/> how to talk to your child about coronavirus disease 2019 (COVID-19)