

Centro Chora

Centro Multidisciplinare Integrato per la Famiglia
VIMERCATE Via Marsala 4/E - tel. 3404634142
MILANO Via Dugnani 1 - tel. 3404634142
CASSANO D'ADDA Via Mameli, 2 - tel. 3450158025
Equipe DSA accreditata ATS Milano
istanza n.231 del 23/10/2017



IL CORONAVIRUS
SPIEGATO AI BAMBINI

CORONAVIRUS: COSA DIRE AI NOSTRI BAMBINI?

“Mamma, papà, ma perché tante persone vanno in giro con la mascherina?”.

Chi di noi genitori non si è sentito fare questa domanda almeno un volta in questi giorni dal proprio figlio/a? L'arrivo nel nostro paese dell'epidemia provocata dal Coronavirus sta portando le famiglie ad affrontare la questione anche con i più piccoli.

Le scuole chiuse potrebbero trasmettere un po' l'aria di vacanza poi, però, guardando dalla finestra lo scenario è molto diverso: le poche persone che si vedono per strada indossano la mascherina, i negozi hanno le serrande abbassate e tutti i posti divertenti, come cinema, giardinetti, biblioteche sono chiusi o deserti.

Come si spiega il coronavirus a un bambino? Come si possono raccontare le preoccupazioni, le precauzioni, ma anche una situazione che evolve quotidianamente, quando gli adulti stessi non hanno mai sperimentato qualcosa di simile?

Innanzitutto è importante **riuscire a trasmettere fiducia**, anche perché i piccoli non aspettano le spiegazioni dei grandi per interpretare il mondo, ma si creano una loro idea. Per questo è fondamentale parlare con loro, anche per evitare che la loro interpretazione si formi sbagliata o confusa.

“Si può partire da una situazione che i bambini già conoscono, come l'influenza stagionale, può essere di aiuto.” Queste le parole di Antonella Costantino, direttrice dell'Unità Operativa di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza del Policlinico di

Milano, che dice anche: "Perché i bimbi possono avere già avuto familiarità con i suoi sintomi, aver sperimentato un raffreddore o un mal di gola, o la febbre. E possono comprendere facilmente che il virus si trasmette stando a contatto con le altre persone e frequentando luoghi affollati".

"Lo spunto migliore è quello di raccontare che è una situazione nuova, per la quale non abbiamo ancora soluzioni adatte, e che giustamente quindi ci preoccupa, perché potrebbe fare ammalare tante persone, troppe tutte in una volta. Da qui si può introdurre il tema **dell'importanza delle regole di prevenzione** anche ai più piccoli: lavarsi spesso le mani e utilizzare fazzoletti usa e getta - prosegue la dottoressa Costantino".

Come fare?

Queste possono essere azioni che possiamo **trasformare in gioco, in complicità con gli adulti**, dando piccoli incarichi importanti ai bimbi e facendoli sentire coinvolti ma soprattutto che permettono di sentirsi un po' meno impotenti.

Un'altra cosa fondamentale è **evidenziare gli aspetti che ci possono sostenere e rassicurare**: l'Italia ha una sanità che funziona bene, e ci sono tanti esperti che stanno lavorando per trovare una soluzione. Rispettare le norme igieniche, quindi, è il contributo che ciascuno di noi può dare per tornare al più presto alla vita di tutti i giorni.

Un altro aspetto cruciale è il comportamento degli adulti: non è facile trasmettere tranquillità e sicurezza quando si è a propria volta preoccupati per se stessi o per la salute di un proprio caro. L'ansia non gestita si può trasmettere ai figli anche senza esserne consapevoli.

Per questo è importante che gli adulti imparino a gestire la propria ansia. Possono essere utili strategie che abbassino il livello di stress, come concentrarsi sul respiro, introdurre attività rigeneranti nel corso della giornata, mantenere, grazie all'aiuto della tecnologia, i contatti sociali e le relazioni il più possibile (videochiamate, aperitivi e cene online ad es. utilizzando Skype).

Anche **Alberto Pellai, medico e psicoterapeuta dell'età evolutiva**, ha scritto in merito alla comunicazione del Coronavirus. Pellai ha pubblicato su Facebook [una lettera indirizzata alla figlia undicenne](#), "sensibilmente preoccupata per l'allarme coronavirus", dove ha spiegato a genitori ed educatori il modo più corretto per affrontare l'argomento con i più piccoli, modulando parole e informazioni a seconda dell'età.

Provo a riassumere quanto da lui detto, evidenziando le strategie principali da utilizzare con i nostri bimbi:

- **RACCONTARE LA VERITÀ**

I bambini hanno bisogno di sapere cosa sta succedendo. Si fidano di mamma e papà ed è da loro che si aspettano, prima ancora che da chiunque altro, spiegazioni e rassicurazioni. È fondamentale, quindi, per non tradire la loro fiducia, essere onesti e raccontare loro la verità spiegando esattamente cos'è il coronavirus e come funziona.

- **MANTENERE LA CALMA**

Dire a un bambino che il coronavirus è un virus ancora abbastanza sconosciuto e che potrebbe essere molto pericoloso (il concetto di pericolo va modulato in base all'età del bimbo), non significa far passare il messaggio che tutti rimarranno vittime del virus e che chiunque ne venga in contatto subirà gravi conseguenze. Significa essere onesti sulla possibilità (remota) che questo accada puntando l'accento, però, sulle maggiori probabilità di guarigione e di cura.

- **TRASMETTERE FIDUCIA**

I bambini hanno bisogno di sapere che possono stare tranquilli, che tutto andrà a posto e che non c'è nulla da temere. È importante, quindi, quando si parla di coronavirus, raccontare anche del lavoro di migliaia di persone che ogni giorno si prendono cura dei malati e dei ricercatori che stanno cercando la cura più efficace.

- **FAR INTRAVEDERE LA SPERANZA**

Qualunque sia il livello della vostra paura, date ai bambini la speranza. Spiegate loro che tutto si risolverà e le cose torneranno come prima. Il concetto di 'emergenza' (ovvero di eccezionalità) deve essere vissuto e raccontato come tale.

● **FORNIRE NORME DI COMPORTAMENTO**

Soprattutto con i bambini più grandi, è importante sfruttare questo momento di condivisione su dubbi e domande per fornire indicazioni generali sulle norme di comportamento da seguire in questi casi: abituate il bambino a lavarsi le mani, sempre prima di mangiare e, comunque, più volte nell'arco della giornata soprattutto rientrando da fuori. Insegnategli a tossire e starnutire nel fazzoletto o coprendosi il naso o la bocca. Spiegategli che è meglio non bere dal bicchiere degli altri, o mangiare da una forchetta non propria. **Educatevi all'igiene (questi comportamenti, per altro, dovrebbero essere validi sempre, non solo nel caso del coronavirus).**

COSA FARE NEL QUOTIDIANO CON I NOSTRI BAMBINI?

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, mi permetto di fornire alcuni suggerimenti:

1. regolare la quantità di stimoli da proporre ai bambini per evitare di generare un “sovraccarico” 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;
2. limitare il tempo dedicato agli schermi, a maggior ragione ora, viste le notizie che i media veicolano!
3. visto il periodo di assenza dal Nido e da Scuola (bisogna ricordargli che non è una vacanza!), e soprattutto per i bambini 0-5 anni, è importante mantenere vivo il legame con questi contesti. Ciò si traduce, in pratica, nel parlare periodicamente del Nido e della Scuola, dei loro amici, delle maestre, di quello che si fa lì, citando momenti ed episodi piacevoli. 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;
4. per aiutare il bambino a gestire meglio la routine quotidiana, si potrebbero anche creare dei disegni che rappresentano i vari momenti della giornata, da attaccare per esempio al muro o sulla porta della 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;
 5. prevedere nella giornata momenti distesi di video e letture condivise, di gioco libero guidato dal bambino seduti a terra, di tempo passato a farci dare una mano in cucina o coi mestieri di casa e quant'altro possa rinforzare sia la relazione sia coinvolgere in modo piacevole e rassicurante;
 6. quando saremo alle soglie del rientro al Nido e a Scuola, con la ripresa della solita routine, si potrebbe preparare il bambino avvisandolo: *"queste vacanze un po' strane 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?"* (da calibrare in base all'età del bambino).

VIDEO PER BAMBINI SUL CORONAVIRUS

I video per i bambini sono delle risorse preziose che ci aiutano a spiegare il Coronavirus ai più piccoli, alleggerendoli dalle paure. Di seguito un elenco di alcuni video che potete trovare su internet e guardare con i vostri bambini:

- ✓ [No, non è Halloween, non è più Carnevale](#)
- ✓ [Il coronavirus spiegato ai bambini con una favola](#)
- ✓ [Come lo spieghiamo ai bambini?](#)
- ✓ [Come spiegare il coronavirus ai bambini: vincere la paura e proteggersi anche giocando](#)

- ✓ [Ecco come spiegare in parole semplici il coronavirus ai vs bimbi](#)
- ✓ [Dobbiam lavare le mani.](#)
- ✓ [Il coronavirus spiegato ai bambini con la CAA, la Comunicazione Aumentativa, comprensibile anche a bambini con disabilità.](#)

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.

Vi lascio con l'augurio che questa crisi possa trasformarsi in un'opportunità di rinforzare i legami familiari, di tornare a condividere un tempo lento in cui giocare, parlare, ridere e stare insieme.

Prima del Coronavirus le nostre vite erano piene di tutto, affollate di impegni, sempre di corsa e in casa ci si scontrava, più che incontrarsi. Ora tutto si è rallentato: si sta più dentro e meno fuori. E forse, questo, potrebbe diventare anche un vantaggio per la nostra vita familiare, se la sapremo cogliere come un'opportunità.

Dott.ssa Laura Arati

Psicopedagoga e Psicoterapeuta dell'età evolutiva

laura.arati@sviluppoeintegrazione.it

Disponibile per consulenze on-line