

## SUGGERIMENTI PER ORIENTARSI E VIVERE CON SERENITÀ AL TEMPO DEL CORONA VIRUS

### PREMESSA

L'emergenza corona virus ha caratteristiche nuove e, oltre a coinvolgere la sfera sanitaria, colpisce la sfera psicologica ed emotiva delle persone, con rischio soprattutto per i più fragili.

Oltre a percepire l'esposizione a un rischio nuovo e invisibile quale è il Covid-19, in sé fattore che può favorire vissuti di ansia, **la quarantena ha avuto l'effetto di cambiare le nostre abitudini** e le routine dei nostri figli.

La convivenza forzata e l'impossibilità di uscire e dedicarsi alle attività abituali, può essere un fattore stressante, soprattutto se protratto nel tempo.

Non è da trascurare che la perdita di una organizzazione dei propri tempi e spazi, fisici e relazionali, può destabilizzare i bambini, soprattutto quando facciano fatica a dare significato a quello che sta succedendo.

Terre des Hommes grazie all'aiuto dei suoi esperti psicologi intende condividere con i propri sostenitori alcuni consigli **per vivere con equilibrio** questi giorni così difficili.

## COME AFFRONTARE L'EMERGENZA BUONE PRASSI PER IL BENESSERE PSICOLOGICO DI BAMBINI E FAMIGLIE

- Una delle caratteristiche della pandemia da Covid-19 è relativa alla grande mole di informazioni sempre disponibili. Un primo consiglio è quello di non esporre e i tuoi figli a un flusso informativo costante: informarsi poche volte al giorno facendo riferimento SOLO alle fonti autorevoli può aiutarti a controllare i vissuti di ansia.

Nel farlo occorre tenere presente che la situazione è in divenire quindi non è possibile avere contezza degli sviluppi che la ricerca sta facendo. Occorre quindi avere **fiducia nel lavoro** che migliaia di medici e ricercatori stanno facendo non solo in Italia.

- Al pari degli adulti, bambini e adolescenti sono esposti a un flusso informativo costante. Per questo motivo è importante spiegare a tuo figlio quanto sta succedendo, **usando parole semplici** e adatte ad età e livello di maturazione, evitando di lasciarlo da solo di fronte alle notizie che può apprendere da tv, social ed amici
- Soprattutto per i più piccoli è importante evitare l'esposizione ai toni allarmistici ed alle immagini terrificanti
- I bambini percepiscono le paure e le ansie degli adulti, quindi è utile che, in quanto caregiver, tu possa mostrarti disponibile all'ascolto, provando a mantenere equilibrio e serenità, a beneficio tuo e di tuo figlio
- È normale che i bambini facciano molte domande su quanto sta succedendo e parlare con loro li aiuta a comprendere la situazione
- **Sminuire o nascondere la verità ai bambini è un atteggiamento che li manda in confusione** e può amplificare le loro paure, suggerendo che sta succedendo qualcosa che è così grave che va nascosto o di cui non si può parlare: è preferibile dire ai bambini la verità con la giusta emotività, aiutandoli a capire che se si adottano buone norme di comportamento è possibile evitare il contagio

*Rassicurazioni generiche che invitano a stare calmi e tranquilli non sono funzionali a contenere i vissuti disturbanti. È preferibile **rassicurarli** dicendo che tutti, in famiglia e fuori, stanno prendendo le misure adeguate a proteggersi.*

- È molto importante mantenere la vicinanza dei bambini ai loro caregiver. In caso di separazione forzata, per esempio se dovesse essere necessaria una ospedalizzazione o l'autoisolamento, è utile, laddove possibile, garantire un contatto telefonico
- Anche se non ci si può incontrare, è possibile mantenere contatti con i nonni o gli amici attraverso il telefono o le diverse applicazioni a disposizione: sentire la vicinanza dei cari è molto importante e garantirsi occasioni di incontro può assicurare sul fatto che si sta bene.

*I bambini possono aver sentito spesso, negli scorsi giorni, che il virus colpisce soprattutto gli anziani. Considerate che possono aver sperimentato una forte angoscia di perdere i nonni o gli stessi genitori. Spesso è una paura difficile da mettere in parola: fate attenzione a cogliere i segnali di disagio.*

- È possibile che i bambini, soprattutto i più piccoli, esprimano il disagio manifestando irritabilità, necessità di contatto, agitazione. Possono diventare particolarmente piagnucolosi e, in alcuni casi, fare la pipì a letto. **È utile aiutarli a esprimere il loro malessere**: il gioco o il disegno sono i loro strumenti di fronteggiamento dello stress. Passa più tempo con tuo figlio impegnandoti in queste attività insieme a lui

- A causa della quarantena, bambini e adolescenti non possono più fare affidamento su una organizzazione del loro tempo e dei loro spazi. Per quanto possibile, è importante mantenere alcune routine, creandone di nuove

*La quarantena può essere un momento in cui beneficiare del tempo che normalmente non hai a disposizione. Sfruttalo in maniera **creativa e generativa**, facendo in modo che sia il tempo della relazione e non dell'autoisolamento sui social o attraverso l'utilizzo dei diversi devices presenti a casa.*

*Disegnare, raccontare una storia, ascoltare musica o creare piccoli manufatti sono in primo luogo occasioni per stare insieme. Alcune attività quali **disegnare o fare dei lavoretti** sono normalizzanti perché riproducono quanto viene fatto a scuola e possono rassicurare tuo figlio, riportandolo a prassi usuali. Per i bambini e gli adolescenti che hanno bisogno di stancare il corpo, sono utili le attività di movimento che possono essere fatte anche a casa. Non trascurare l'uso di paste modellabili: la manipolazione serve a sciogliere la tensione e un effetto benefico si può raggiungere anche impastando pane o pizza.*

*Il nostro consiglio: numerosi psicologi dell'età evolutiva hanno creato delle storie che sono disponibili online per spiegare il coronavirus ai bambini. Cercate e leggete insieme a tuo figlio: da sempre le fiabe sono un modo per **combattere la paura!***

- Come gli adulti, bambini e adolescenti possono adottare strategie disfunzionali di fronteggiamento dell'ansia o di contrasto alla noia. Potresti notare, per esempio, la tendenza ad assumere più cibo o a fare spuntini frequenti e numerosi. Se questo succede, prova ad offrire a tuo figlio strategie alternative, mostrandoti disponibile ad impegnare il tempo della quarantena in maniera produttiva, mantenendo disponibilità all'ascolto ed essendo pronto a parlare del momento che state vivendo

*È importante **mantenere le routine di cura e igiene personale**, anche se si sta a casa. Non si tratta di prassi frivole, ma di modi concreti di prendersi cura di sé, dedicandosi la giusta attenzione. Bere qualcosa di caldo, fare un bagno, mettere una crema, sono tutti modi per distendersi. Se normalmente tu e tuo figlio meditate, continuate a farlo: si tratta di una pratica efficace contro lo stress.*

- Provare ansia e sentirsi stressati è normale in questo momento. Se senti di non riuscire a gestire le tue emozioni o riscontri difficoltà in tuo figlio, non esitare a contattare un esperto che può aiutarti a far fronte alla situazione, anche online. Diverse ricerche internazionali hanno dimostrato l'efficacia del supporto psicologico da remoto

**Per concludere, ricordate che ognuno di noi può fare qualcosa per proteggersi dal rischio di contagio, a partire dal rispetto delle buone norme di prevenzione indicate dagli esperti e delle regole varate dalle autorità.**

