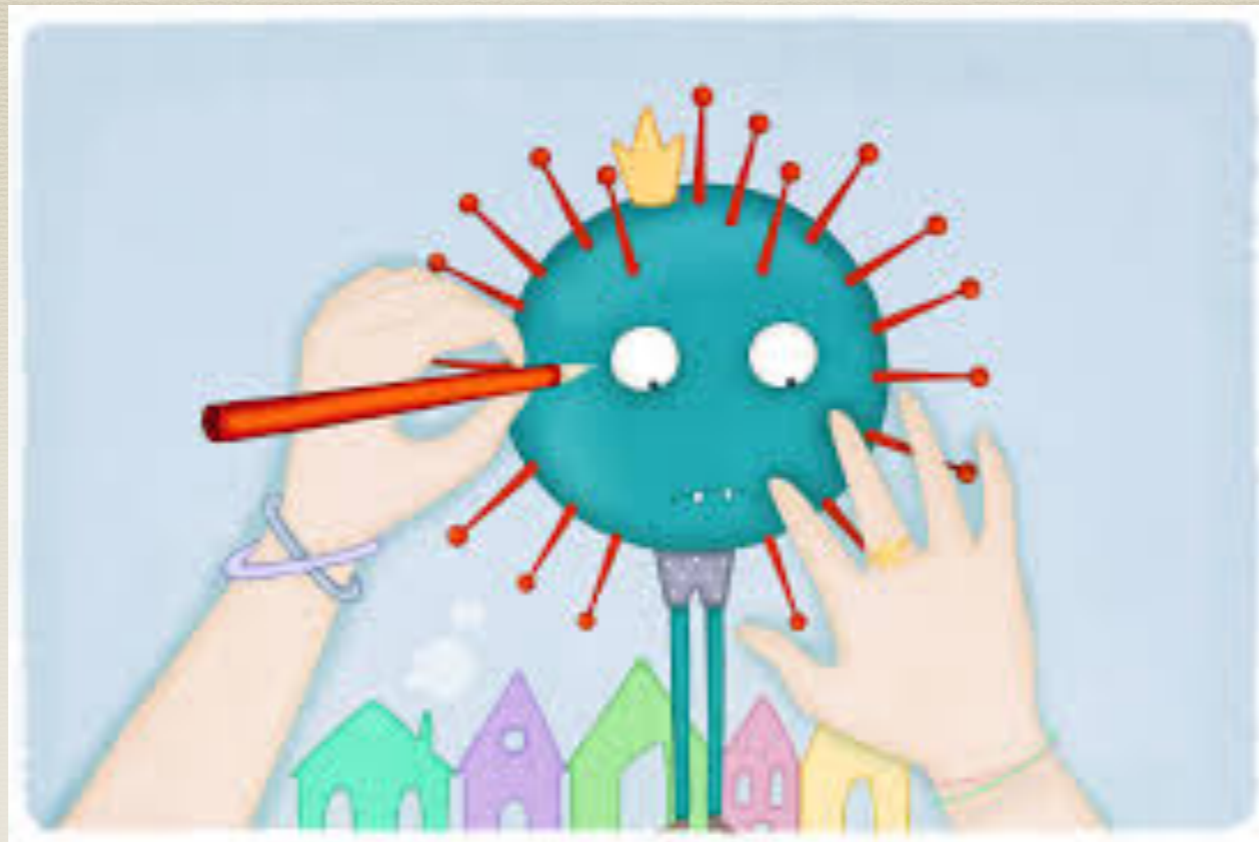


SOS PSICOLOGICO

Emergenza Covid19

INDICAZIONI PER GENITORI E BAMBINI

Dott.sa Federica Azzi



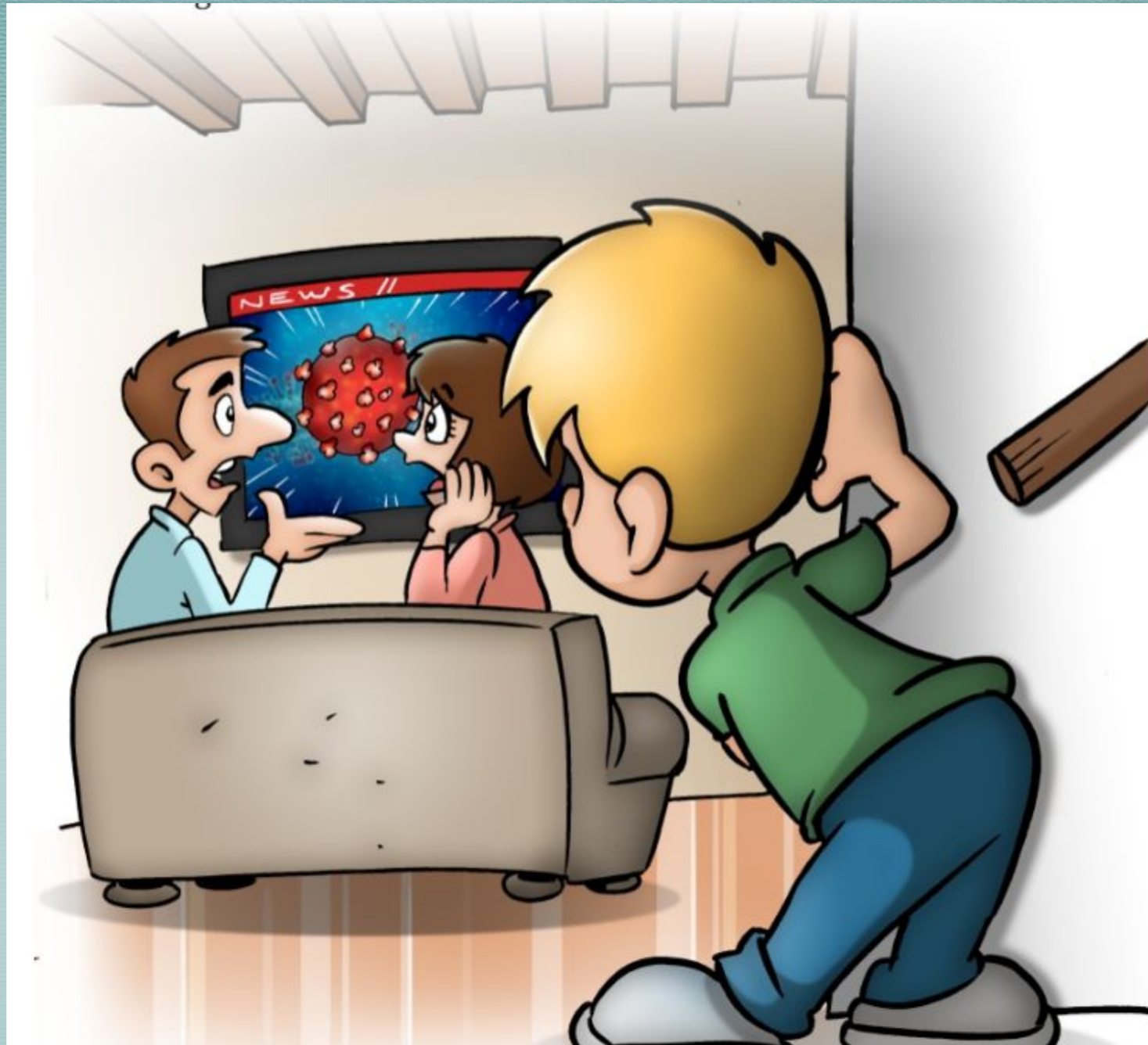
I bambini sono vulnerabili, così come gli adulti, ma possono avere buone abilità nel fronteggiare situazioni difficili, purché supportati adeguatamente.

Le reazioni a eventi traumatici possono essere molteplici, soprattutto nei primi giorni di emergenza.

L'ADULTO VICINO A LORO

- * Nei momenti di pericolo, i bambini hanno bisogno di ricorrere alle figure di riferimento ma, quando anche queste sono esposte allo stesso evento, potrebbero perdere sicurezza in qualcuno che fornisca loro rassicurazione.

È importantissimo che gli adulti possano trovare uno spazio psicologico di aiuto per fronteggiare le proprie normali reazioni da stress e restituire ai figli la sicurezza emotiva necessaria.



ESPOSIZIONE AD EVENTO DRAMMATICO O STRESSANTE

Come i bambini manifestano il loro disagio

In caso di esposizione ad un evento drammatico o stressante, i bambini esprimono i loro sentimenti in maniera differente rispetto agli adulti, soprattutto in base all'età e allo stadio di sviluppo. Non mantengono la stessa intensità emozionale per periodi lunghi. Possono manifestare reazioni emotive e comportamentali più discontinue e intermittenti; a intermittenza, i bambini possono entrare pienamente nel gioco per poi avere altre finestre di dolore aperte (incubi notturni, paure improvvise, eccetera). La percezione degli adulti di riferimento potrebbe essere “stanno giocando come prima, hanno superato tutto”

QUALI SONO LE REAZIONI PIÙ COMUNI

- * **Spesso lo stress si manifesta in forma di rabbia e irritabilità** che può essere diretta alle persone vicine a loro (genitori, amici). Bisogna tenere presente che la rabbia è un sentimento sano e può essere espressa in modo accettabile.

QUALI SONO LE REAZIONI PIÙ COMUNI

- * **La noia può essere diretta alla fatica di mantenere i ritmi diversi di attività scolastiche a distanza.** Bisogna tenere presente che lo sconvolgimento degli ambienti può generare confusione e fatica a seguire le indicazioni. Rassicurate e spiegate al bambino che è utile adottare questi comportamenti per proteggersi e che sono stati scelti dagli esperti.

QUALI SONO LE REAZIONI PIÙ COMUNI

- * **Il dolore si esprime attraverso il comportamento:** in base all'età, è possibile che i bambini non esprimano verbalmente le preoccupazioni. Possono diventare irritabili, avere problemi di concentrazione, giocare con videogiochi, inscenare momenti dell'evento al quale hanno assistito, disegnare immagini che rimandano i temi ascoltati sul contagio. Potrebbero manifestare nuove paure e comportamenti tipici di fasi precedenti della crescita: tornare a fare cose che erano appartenenti a precedenti fasi o riproporre giochi che facevano quando erano più piccoli

QUALI SONO LE REAZIONI PIÙ COMUNI

- * **Difficoltà nel dormire e/o difficoltà nell'alimentazione:** fatica ad addormentarsi, risvegli e incubi frequenti oppure ipersonnia (dormire molte ore più del solito). Rifiuto del cibo o solo di alcuni alimenti, attacchi di fame emotiva (si mangia non per bisogno di alimentarsi ma per gestire una o più emozioni negative o spiacevoli).

QUALI SONO LE REAZIONI PIÙ COMUNI

- * **Mancanza di energie:** affaticamento, difficoltà nelle interazioni sociali e tendenza isolarsi

QUALI SONO LE REAZIONI PIÙ COMUNI

- * **Maggior bisogno di attenzioni da parte del genitore o delle figure di riferimento:** i bambini possono fare molta più fatica a staccarsi dalle figure di riferimento, perché temono che possa accadere loro qualcosa di brutto, che possa accadere ai nonni o agli zii , o che possono anch'essi morire.



COSA POSSO FARE PER I BAMBINI

Come aiutarli a gestire al meglio questo momento di emergenza e stress

* **Dire la verità attenendosi ai fatti.** Non cercare di far finta che l'evento non sia accaduto, ne' cercare di banalizzarlo o fare congetture su ciò che è accaduto e su ciò che sarebbe potuto accadere. **I bambini sono osservatori attenti e si preoccuperanno di più se percepiranno incongruenze.**

* **Usare parole semplici e adatte alle età**, non sovraesporli a dettagli traumatici o dilungarsi sulla dimensione o sulla portata della criticità, in particolare con i bambini più piccoli.

* **Lasciare molto spazio alle domande.** Se si è in difficoltà su una domanda, si può prendere tempo dicendo: *“la mamma/ il papà non lo sa, si informa e appena avrà informazioni più accurate ti spiegherà tutto per bene, ok?”*

* **Illustrare ai bambini che si trovano al sicuro ora e** che anche gli altri adulti importanti della loro vita lo sono. Per farlo, possiamo aiutarci con gioco simbolico e disegno: disegnano con loro, raccontiamo una storia, mimiamo con loro la situazione attuale attraverso il gioco, mettendo in evidenza anche gli aspetti di rassicurazione, fiducia e speranza.

* **Ricordare più volte ai bambini che ci sono persone fidate che si stanno occupando di risolvere le conseguenze dell'evento** e che stanno lavorando per assicurare che non avvengano ulteriori problemi di questo genere. *“Hai visto quanti dottori stanno intervenendo? Sono tutte persone bravissime che sanno aiutare i grandi e bambini ancora in difficoltà”*

* **Dimostrare un atteggiamento di disponibilità, vicinanza fisica cercando di parlare con voce rassicurante** e spiegare loro che, anche se è tutto molto brutto, insieme le cose si possono affrontare.

* **Far sapere i bambini che sentirsi sconvolti, arrabbiati, avere paura o essere preoccupati è normale.** Spiegare che tutti i sentimenti vanno bene (normalizzazione e validazione delle reazioni). **Lasciarli parlare dei loro sentimenti:** *“so come ti senti”*; *“poteva andare peggio”*; *“non ci pensare”*; *“sarai più forte grazie questo”*. Queste espressioni, che tutti noi adulti utilizziamo per rassicurarci e rassicurare, possono ostacolare la manifestazione delle emozioni e vissuti dolorosi conseguenti ad un evento stressante traumatico.

* **Se il bambino ha crisi di rabbia, aiutarlo ad esprimere a parole i motivi di questa emozione** può aiutare ad acquisire un maggior controllo, educando allo stesso tempo il bambino a nominare e gestire le sue emozioni. *“Sei arrabbiato? Lo sai che anche la mamma è molto arrabbiata?”*; *“Mi sembra che tu sia infastidito, arrabbiato: vieni qui, aiuta un po’ il papà a capire cosa ti fa tanto arrabbiare”*

* **Il ritorno alla routine è importante perché rassicurante.** Meglio non fare troppi regali o attività extra; il ritorno alle proprie abitudini è quanto di più naturale si possa fare. Finché questo non avverrà, occorre rassicurare e mantenere per quanto più possibile la routine familiare.

* **Non lasciati bambini da soli davanti a tv, tablet, cellulare o radio.** È importante che i bambini non siano mai lasciati soli nei momenti in cui si vedono trasmissioni che riguardano l'evento. Non negare la possibilità di vedere le notizie, ma scegliere un momento durante il giorno (**meglio se solo 10 minuti**) per consultarle insieme (**selezionando prima le notizie**). Stare accanto e spiegare esattamente cosa stanno ascoltando e che immagini stanno vedendo. Concentrare l'attenzione sui dettagli più rassicuranti (ad esempio i medici che stanno aiutando) e dare, in seguito, tutto il tempo necessario affinché il bambino possa fare domande.

RICORDA CHE

l'emergenza Covoravirus non si
risolve nell'immediato e
l'isolamento è qualcosa che si
vive giorno per giorno: parliamo
di queste sensazioni senza
timore, anche tra giorni,
settimane, mesi.

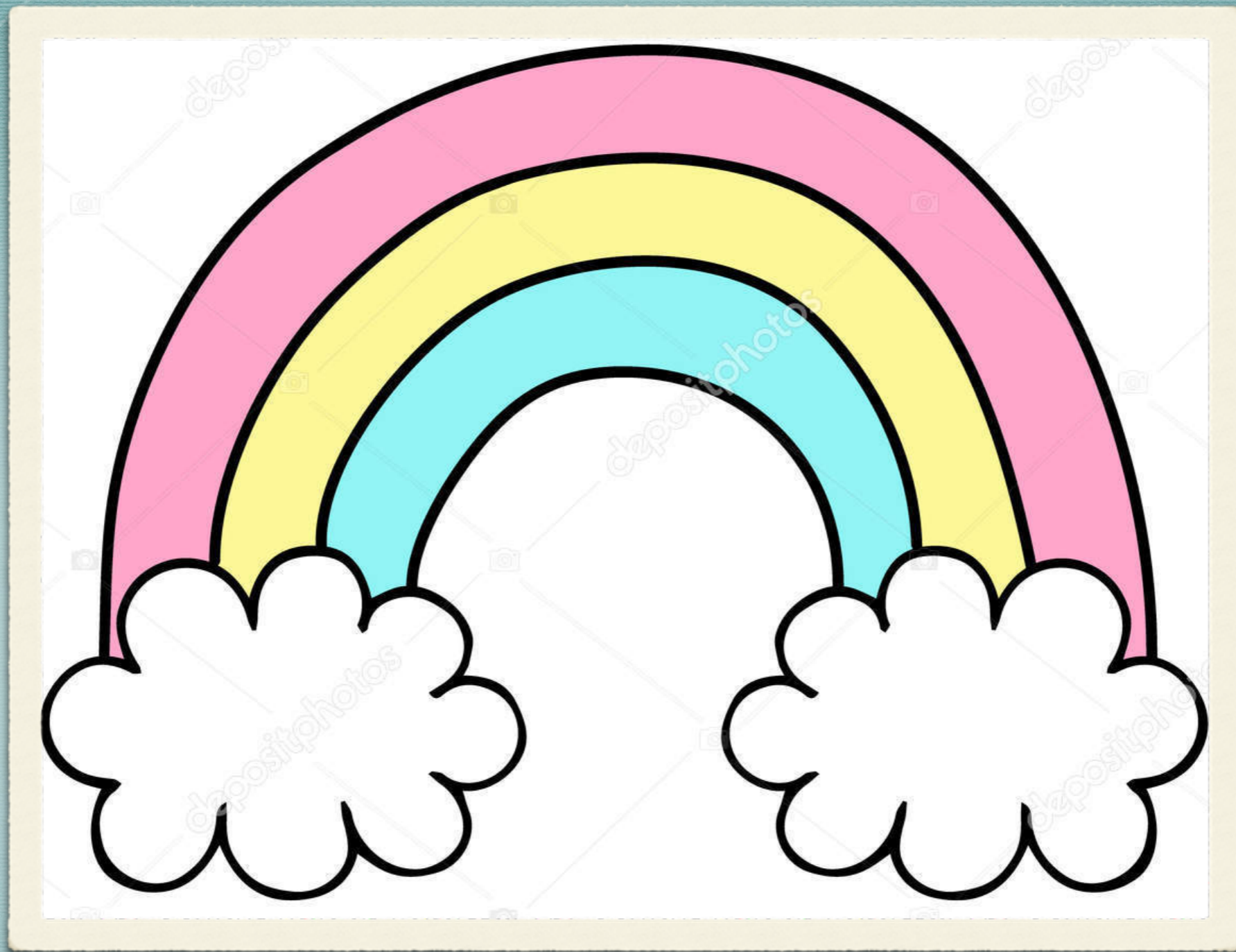
RICORDA CHE

ognuno di noi ha tempi e modi diversi di affrontare gli eventi e le emozioni possono cambiare nel tempo per noi adulti e per i nostri bambini.

Creiamo un luogo di riferimento sicuro dove sapranno di poter trovare risposte o semplicemente comprensione.

RICORDA CHE

**SE LE REAZIONI FATICANO A
RIENTRARE O MIGLIORARE
NEL TEMPO, È UTILE
RIVOLGERSI A PROFESSIONISTI
PREPARATI CHE POSSANO
AIUTARVI A FRONTEGGIARE AL
MEGLIO LO STRESS DEI
VOSTRI BAMBINI**



ANDRÀ TUTTO BENE

Dott.sa Federica Azzi
Psicologa per il sostegno alla genitorialita'
Mantova
3384862998
www.psicologiamantova.it