



SINPIA
Società Italiana di Neuropsichiatria
dell'Infanzia e dell'Adolescenza

Parlare dell'emergenza coronavirus ai bambini (e agli adolescenti)

In un paese in quarantena, dove gli adulti hanno preso d'assalto i supermercati invece di finalmente capire che è fondamentale stare a casa, abbiamo bisogno di spostare tutta la nostra attenzione sui bambini.

Perché i nostri comportamenti li disorientano, li angosciano e li lasciano in balia di tutte le possibili fantasie ancora più catastrofiche della realtà. I bambini e gli adolescenti ci guardano, siamo la loro bussola. E se la bussola gira impazzita, è difficile orientarsi.

Ma anche perché pensare a cosa serve a loro è un ottimo modo per riuscire a gettare l'ancora e fermarci, aiutare la bussola a riprendere a funzionare.

Allora cosa possiamo fare?

1. Ascoltare, soprattutto le emozioni

Come sempre, abbiamo bisogno prima di tutto di ascoltare, lasciare che siano loro a esprimere i propri sentimenti e pensieri e solo dopo cercare di spiegare. Per poter arrivare a fornire spiegazioni, dobbiamo trovare il modo di partire da loro. Non è così difficile, perché di solito basta un commento, un generico "che brutta cosa", un modo per far capire che se ne può parlare. Così i bambini si sentono autorizzati a chiedere, mentre se percepiscono che l'adulto non vuol parlare, si zittiscono e si tengono dentro pensieri ed emozioni.

2. Dire cose vere

E' importante che i contenuti di quanto diciamo siano autentici, non troppi tutti insieme, adattati ovviamente alla età e comprensione di ciascun bambino o adolescente e guidati dall'aver prima ascoltato. Possiamo raccontare che è una situazione nuova, che assomiglia a qualcosa che conosciamo, l'influenza, ma 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. Non sappiamo ancora quali siano le medicine giuste, e quando avremo disponibile un vaccino efficace.

E' meglio essere chiari e dire la verità, aiutando anche a fare i conti con il fatto che molto di quello che accade non è sotto il nostro controllo. Dire cose non vere per rassicurare è controproducente, basta poco perché i bambini se ne accorgano e perdano la fiducia.

3. Lasciare spazio per poter riprendere il discorso

Non serve dire tutto subito, troppe informazioni impediscono di capire, meglio stare sulle cose essenziali ma lasciare spazio a domande successive di approfondimento,

che potranno arrivare anche nelle ore e nei giorni che seguiranno, trovando il giusto equilibrio tra le spiegazioni di cosa sta accadendo, l'ascolto delle emozioni e l'insegnamento delle norme base per la prevenzione della trasmissione del virus.

4. Parlare in modo tranquillo e diretto

Abbiamo bisogno di riuscire a trasmettere fiducia, e che i bambini si sentano trattati come interlocutori attivi e competenti. Non è certo facile trasmettere tranquillità e sicurezza quando siamo a nostra volta preoccupati per noi stessi o per la salute di una persona cara. Un'ansia che possiamo trasmettere anche senza esserne consapevoli. Abbiamo bisogno di mettere in campo strategie che abbassino il nostro stress, come concentrarci sul respiro, o spostare l'attenzione sulle cose che ci aiutano a stare bene, per riuscire a dare spiegazioni semplici e realistiche senza minimizzare il problema o drammatizzarlo. Da evitare modi "parabambineschi", riducendo, semplificando, distorcendo... disistimando la capacità di comprendere dei bambini, e ancor più degli adolescenti.

5. Evidenziare che non siamo soli, e che ognuno può fare qualcosa

Partire dalla similitudine con l'influenza aiuta a comprendere più facilmente che il virus si trasmette stando a contatto con le altre persone e frequentando luoghi affollati. Questo è un punto di partenza per poter condividere anche con i più piccoli l'importanza delle regole di prevenzione, come stare in casa, lavarsi spesso le mani, tenere le distanze, usare le mascherine. Sapere che c'è qualcosa che possiamo fare per diminuire il rischio per noi e per tutti permette di sentirsi un po' meno impotenti e di trovare nuovi modi per mantenere le relazioni anche a distanza. Permette di spostare l'attenzione dalla nostra ansia alle cose che possono essere sotto il nostro controllo, e di accorgerci che non siamo soli. Tanti esperti stanno lavorando per trovare soluzioni, tantissime persone come noi stanno facendo una piccola o grande fatica per diminuire il numero di quelli che si ammalano e tornare al più presto alla vita di tutti i giorni.

6. Farci aiutare da materiali adatti

Una storia può essere una buona traccia di partenza, ne stanno girando tante sul coronavirus, scegliamone una che ci sembra riesca a tenere insieme emozioni e spiegazioni in modo caldo e chiaro e che risuoni con quello che conosciamo del nostro interlocutore. Per alcuni bambini e ragazzi con difficoltà di comunicazione, avremo bisogno di utilizzare materiali adattati, con strumenti di comunicazione aumentativa e traducendo in simboli i contenuti. Anche in questo caso ce ne sono molti in circolazione, scegliamo quello più adatto.