

CON IL PATROCINIO



REGIONE CALABRIA
ASSESSORATO POLITICHE SOCIALI



la casa di nilla



COMUNE DI CATANZARO
ASSESSORATO POLITICHE SOCIALI



ORDINE
PSICOLOGI
CALABRIA



VITA, SOGNI E ANSIE DI BAMBINI E RAGAZZI NELL'EMERGENZA **CORONAVIRUS**

VADEMECUM
PER I GENITORI
E LA COMUNITÀ
EDUCANTE



Per superare il dramma collettivo impostoci dall'emergenza Coronavirus è importante che ognuno, soprattutto le Istituzioni, facciano la propria parte.

È importante riuscire ad analizzare il problema in tutte le sue sfaccettature, senza dimenticare niente e nessuno. In momenti come questo, che cambiano la vita dell'intera comunità, bisogna saper pensare a tutelare il benessere di tutti. Tra questi tutti, un'attenzione speciale deve andare ai **soggetti più fragili e vulnerabili** e tra questi, ci sono senz'altro i **bambini** e i **ragazzi**. Sono proprio loro, infatti, a subire in modo particolarmente grave restrizioni enormi e mai viste prima alla vitalità ed alla socialità. Se per noi adulti può essere relativamente facile riuscire a comprendere e ad accettare il senso delle limitazioni che stiamo vivendo, per bambini e ragazzi questo può risultare molto più difficile e faticoso.

I genitori, che in questo momento devono occuparsi 24 ore su 24 e 7 giorni su 7 dei propri figli, hanno il gravoso compito di spiegare loro quello che sta accadendo, provando a rendendoglielo accettabile. Devono farlo senza poter più contare sul ruolo aggregativo e contenitivo della scuola, della parrocchia, delle associazioni sportive, ma anche del gruppo dei pari.

In questi giorni i figli chiedono sempre più spesso **quando si tornerà alla "normalità"**, quando potranno riprendere ad uscire con gli amici, a giocare a calcio, ad andare a danza, a far visita a nonni, zii, cugini, ecc. Domande alle quali nessuno al momento riesce a dare risposte certe. I media, inoltre, ci rimandano

un segnale sempre più chiaro: il ritorno alla normalità, che non sarà più quella di prima, sarà lento, graduale e lungo.

Diventa allora evidente che pensare al benessere dei più giovani significa in questo momento pensare a **dare una mano d'aiuto ai loro adulti di riferimento** che, preoccupati anche dei gravosi effetti economici che questa crisi infligge alle famiglie, possono trovarsi in seria difficoltà a gestire le ansie dei propri figli.

Consapevole di questo specifico risvolto della crisi, il Centro specialistico per la cura e la protezione dell'infanzia e dell'adolescenza "La Casa di Nilla", ha voluto promuovere l'iniziativa di un vademecum per aiutare genitori e figure educative a spiegare l'emergenza Coronavirus ai più giovani.

Si tratta di **consigli pratici**, che nascono anche dall'ascolto dei bisogni dei bambini e dei loro genitori, che il Centro effettua attraverso uno apposito sportello di consulenza psicosociale.

L'obiettivo è quello di preservare il benessere psicologico e sociale dei nostri bambini e dei nostri ragazzi, così come in tutte le sue articolazioni ci impone la Convenzione Onu sui diritti del fanciullo.

Gianluca Gallo
Assessore al Welfare della Regione Calabria

Giancarlo Rafele
Direttore Centro specialistico La Casa di Nilla



PREMESSA

È trascorso circa un mese da quando abbiamo iniziato a vivere con le regole del **distanziamento sociale** per arginare la pandemia da Covid-19 e molte cose sono cambiate nelle nostre vite ed in quelle di bambini ed adolescenti.

Si va a scuola on-line, non si esce più con gli amici, il mondo dell'informazione è costantemente centrato su contagi, guarigioni, decessi, raccomandazioni e restrizioni da Coronavirus, si diffonde l'abitudine a igienizzare tutto, ci si rassegna a non poter organizzare la vacanza, si sta molto più in famiglia, andare al parco, a messa, al cinema o a una festa è ora relegato al sogno.

L'incontro con l'altro crea imbarazzo, diffidenza e disorientamento. Molti bambini hanno perso nonni senza aver neppure potuto dar loro l'ultimo saluto. Altri assistono ai cambiamenti d'umore di genitori preoccupati di perdere il lavoro o di rimanere presto senza soldi. Altri ancora non trovano più nella scuola o in altri contesti di aggregazione, quel momento di serenità che non c'è nelle loro famiglie ed il loro disagio ora rimbomba più forte.

Come impatta tutto questo sullo stato psicologico dei più giovani? Come può influenzare il loro sviluppo psicosociale? E soprattutto, come devono comportarsi genitori, caregivers ed educatori in questa situazione?

La **parola chiave** è «rassicurazione».

Un compito non facile e tantomeno scontato, nel quale però tutti gli adulti devono cimentarsi per provare a rispondere alle domande dirette e indirette di bambini e ragazzi.

Ogni genitore o caregiver deve continuare a rappresentare la “base sicura”. Ogni genitore è il miglior conoscitore di suo figlio, ogni educatore lo è del suo allievo: ciascuno, con un piccolo aiuto, saprà trovare **le parole più adatte** a spiegare e rassicurare. Non importa essere perfetti, ma è importante essere autentici.

Nell'intento di aiutare genitori, caregiver ed educatori a svolgere il complesso e delicato compito di gestire le piccole e grandi ansie da coronavirus di figli ed allievi, abbiamo provato a declinarlo in **otto semplici consigli**, che contano di aprire una prospettiva di adattamento.

Nel redigere questo breve vademecum, oltre ad attingere al nostro sapere professionale, abbiamo fatto tesoro dell'inedita esperienza maturata con chi finora si è avvalso della nostra consulenza e con i bambini ed i ragazzi dei quali ci occupiamo a Casa di Nilla.

Sentiamo di ringraziarli di cuore per quello che **ci stanno insegnando**.





AFFRONTIAMO L'EMERGENZA INSIEME AL RESTO DEL MONDO

Non cerchiamo di nascondere ai bambini il dramma che è loro evidente credendo di proteggerli. Così facendo li lasceremmo nell'angoscia dell'assenza di risposte, che cercherebbero altrimenti.

Riconosciamo con sincerità e pazienza che il momento è difficile anche per noi adulti, che la normalità che ci dava certezza del presente e speranza nel futuro è cambiata e non si sa quando e come tornerà. Diciamo loro che è ancora presto per capire come riusciremo a riadattarci al mondo che verrà, un mondo che dopo l'emergenza sarà diverso, ma non per questo peggiore. Parliamo tenendoci sempre informati attraverso **fonti attendibili**.

È importante ricordare che a vivere tutto questo non siamo soli. Insieme a noi affrontano lo stesso momento tutte le persone del mondo. Tanti altri bambini e

ragazzi sono nella stessa condizione, alcuni purtroppo anche peggiore.

Spieghiamo che i ricercatori stanno sperimentando cure per arrestare l'avanzata del virus e i suoi effetti e che i governanti stanno cercando soluzioni economiche per i cittadini. Stiamo anche imparando e sviluppando nuovi modi di comunicare grazie alla tecnologia, che ci dà un grande aiuto.

L'umanità in passato ha affrontato e superato tante sfide simili pur con mezzi e conoscenze inferiori a quelli odierni. Dobbiamo avere pazienza e resistere. Ce la faremo anche questa volta, **facendo ognuno la propria parte**. Ce la stiamo già facendo.





L'ANSIA È NORMALE E UTILE

Nonostante le spiegazioni rassicuranti è normale che i bambini ed i ragazzi possano provare ansia. Anche loro, quandanche piccoli, sentono le notizie, subiscono le restrizioni e soprattutto, **risentono degli stati d'animo dei genitori**.

Talvolta possono verbalizzare come si sentono, altre volte non ne parlano ma li manifestano attraverso il corpo e il comportamento (vedi punto successivo).

Ascoltiamoli sempre e parliamoci, chiediamo come si sentono e raccontiamo loro come ci sentiamo noi. Spieghiamo che anche per i “grandi” a volte è faticoso resistere, che viene voglia di andare a trovare un amico, di uscire, di riprendere le abitudini di prima.

Riconosciamo loro che l'ansia è del tutto attesa e comprensibile perché la psiche umana è dotata di emozioni che ci aiutano a

comprendere quello che stiamo vivendo e quello che vivono gli altri. Tutto questo diventa quindi una **straordinaria occasione di condivisione e di vicinanza reciproca**, che ci fa riconoscere tutti in un sentimento comune.

Spieghiamo ai bambini e ai ragazzi che l'ansia ci aiuta anche a stare in guardia, a ricordarci di seguire tutte le raccomandazioni che ci vengono ripetute in questi giorni per evitare il contagio. I momenti d'ansia possono quindi essere nostri fedeli alleati.

È anche importante **evitare fonti di ansia “nociva”**, quale quella derivante dalla prolungata connessione a siti o chat ove circolano fake news sul Coronavirus o opinioni ed informazioni non attendibili.





LO STRESS È UNA REAZIONE FISIOLOGICA AL CAMBIAMENTO

Oltre all'ansia, in questo periodo bambini e ragazzi possono manifestare **cambiamenti di carattere comportamentale** non presenti prima. Per esempio, possono avere difficoltà ad addormentarsi o fare brutti sogni, avere più o meno appetito, sentirsi fiacchi o smaniosi, regredire a comportamenti che tenevano da più piccoli, irritarsi più facilmente, essere arrabbiati senza apparente motivo, manifestare maggiore agitazione motoria, lamentare mal di pancia, di testa o altri malesseri fisici.

Si tratta per lo più di **reazioni fisiologiche** legate al repentino cambiamento dei ritmi di vita, all'alterazione della routine, alla drastica riduzione delle ore trascorse all'aperto ed anche all'assenza di interazione fisica e relazionale con i coetanei.

Normalmente questi cambiamenti impiegano qualche giorno o settimana prima di

presentarsi e si risolvono spontaneamente dopo un breve periodo di adattamento, anch'esso di durata variabile tra qualche giorno ed un paio di settimane.

Trovare dei modi per far mantenere ai nostri figli una **routine il più possibile vicina a quella consueta** ed aiutarli a darsi degli obiettivi può prevenire o ridurre l'intensità e la durata di queste reazioni. Per questo vi invitiamo a leggere il punto successivo.

Se tuttavia si dovesse notare una maggiore persistenza o intensità del quadro sintomatologico, o altri sintomi che destano preoccupazione, non bisogna esitare a chiedere **consiglio al proprio pediatra**. Egli, **conoscendo il paziente, avendo ascoltato il resoconto dei genitori e fatte le opportune domande**, potrà aiutare a capire meglio cosa accade al bambino e come aiutarlo. Se necessario, si potrà ricorrere ad un consulto psicologico.





TROVIAMO MODI NUOVI PER FARE COSE VECCHIE

L'introduzione della didattica a distanza aiuta gli alunni a mantenere un senso di continuità verso l'impegno scolastico e a ritrovare il confronto con compagni e docenti. Sarebbe importante che quest'ultimi favorissero momenti di ascolto e di discussione di classe sugli sviluppi dell'inedita esperienza che tutti stanno vivendo. **Magari prima potrebbero trarre spunto da documenti come questo.**

Chat e social network permettono ai ragazzi di rimanere in contatto con i coetanei mantenendo viva la socialità. Si tratta di una modalità utile per tutti, particolarmente per i figli unici. È tuttavia **importante che gli adulti monitorino il tempo che i figli trascorrono on line** e dedichino momenti di ascolto a quanto accade in quei "luoghi".

Molti artisti, musei ed altre realtà artistiche stanno offrendo on-line e gratuitamente le

proprie performance o visite: non è come andare ad un concerto, a teatro o ad una mostra, ma aiuta i ragazzi a rimanere in contatto con realtà alle quali si sentono legati.

Spopolano sul web tutorial per svolgere in casa attività sportive o pratico-manuali: incoraggiamo bambini e ragazzi a seguirle secondo le loro attitudini, magari **svolgendole insieme a loro** quando possibile. Li aiuterà a scaricare l'energia di cui sono carichi e magari, a scoprire nuovi interessi.

Proponiamo noi adulti iniziative per mantenere vive on line le attività sociali dei vostri bambini e ragazzi, come "incontri" con i gruppi di aggregazione che solitamente frequentano.





SOSTENIAMO L'EMPATIA PER LE DIFFICOLTÀ DEGLI ALTRI

Come detto, i ragazzi rimangono in contatto tra loro attraverso una serie di App che glielo consentono con facilità e frequenza. Non è da escludere che nei loro scambi **possano venire a conoscenza** di coetanei che, proprio per effetto di conseguenze legate al distanziamento sociale che ci tiene isolati in casa, stanno vivendo situazioni di particolare disagio, sofferenza o pericolo.

Potrebbe trattarsi di difficoltà economiche, cyberbullismo, esposizione a violenza domestica o vittimizzazione diretta. Se ce ne parlano è perché la cosa li turba e si sentono impotenti. Dunque, **non giriamo la testa dall'altra parte**, ma rassicuriamoli cercando di fare il possibile.

Se non siamo sicuri di cosa fare, **evitiamo iniziative d'impulso**, ma cerchiamo il confronto con altre figure che possono intervenire appropriatamente, quali insegnanti,

assistenti sociali, parroci o forze dell'ordine.

Ricordiamoci anche che esistono servizi di consulenza gratuiti dedicati all'infanzia, come il Centro specialistico per la cura e la protezione di bambini e adolescenti in situazioni di abuso e maltrattamento La Casa di Nilla, dove un **operatore specializzato può senz'altro dire cosa è opportuno fare**.

Avremo fatto qualcosa di utile per nostro figlio, ma ancor di più per chi potrebbe star vivendo una severa difficoltà.





APPROFITTIAMO DEL TEMPO PER SÉ

Il “lo resto a casa”, oltre a privarci di tanti momenti di vita pre-emergenza, ci regala **molto più tempo da dedicare a noi stessi**.

Incoraggiamo i ragazzi ad individuare quelle cose da fare che fino ad oggi erano rimaste sospese proprio per mancanza di tempo. Può essere la lettura di un libro comprato e mai aperto, la visione di un film che non erano riusciti a vedere al cinema, l'esercizio in un hobby o in una passione, riparare cose a cui tengono, riorganizzare gli spazi della propria stanza, giocare ad un gioco rimasto da tempo nel cassetto, ecc..

Anche questo tipo di indicazione può rivelarsi molto utile per i figli unici o per bambini e ragazzi che non convivono più con i fratelli grandi. In particolare, per loro sarebbe importante provare a riprendere o coltivare “a distanza” un'amicizia che non avevano avuto tempo di curare quanto

voluto, magari un amico che si frequenta solo durante le vacanze o con il quale in passato si era condivisa un'esperienza poi conclusasi.

È inoltre importante scandire una **nuova routine quotidiana**, che preveda impegni lungo l'arco della giornata, perché trascorrere tanti giorni stando sempre in casa può alterare i ritmi circadiani. Per questo è importante curare la propria **igiene del sonno** continuando a dormire nei soliti orari, non alterare il tempo e la modalità dei pasti, al pomeriggio ricordarsi di fare i compiti (“lavoretti” per i più piccoli).





UN'ATTENZIONE PARTICOLARE PER I BAMBINI CHE HANNO PERSO I NONNI

La pandemia ha portato via tanti anziani dalle nostre comunità e dalle vite dei loro cari. Questo significa genitori che hanno perso i propri genitori e figli che hanno perso i nonni senza esser potuti star loro vicini, senza averli potuti salutare un'ultima volta. È un dolore immenso e **l'elaborazione del lutto è quanto mai difficile**.

Aiutare i giovani nipoti ad affrontare questo dramma è dunque difficilissimo, ma bisogna provarci.

Un modo è quello di ritualizzare l'estremo saluto in famiglia. Tenere un breve discorso e/o **recitare una preghiera tutti insieme** dinanzi alla foto della nonna o del nonno (magari coinvolgendo a distanza il parroco), riguardare foto o video con lei/lui e rinnovarne il ricordo, creare un momento quotidiano in cui condividere il lutto.

Non preoccupatevi di fare davanti ai vostri figli la cosa più normale: piangere. Li aiuterà a manifestare apertamente i loro sentimenti. Ripromettetevi che una delle prime cose che farete quando l'emergenza sarà passata sarà andar a far visita alla nonna o al nonno. Immaginate come lo farete prevedendo un ruolo per i più piccoli e condividetelo tra voi.

Parlare del dolore privato di una famiglia dinanzi a lutti così complicati è un esercizio che richiede estremo rispetto e cautela. Speriamo di esserci riusciti.





IL DIALOGO SEMPRE

Qualunque sia il modo in cui i nostri bambini e ragazzi stanno affrontando questo strano tempo e qualunque siano i nostri impegni e pensieri da adulti, ricordiamoci di dedicare **ogni giorno almeno dieci minuti di tempo a conversare in famiglia** (e possibilmente anche a scuola) su quanto accade e sulle prospettive future.

Nel farlo ascoltiamo quanto hanno da dire figli o allievi e **siamo sempre rassicuranti e positivi**.

Prima di farlo prendiamoci del tempo per ascoltare noi stessi. Siamo preoccupati, arrabbiati, scoraggiati? Come siamo riusciti a superare altre situazioni avverse nella nostra vita?

Non spazientiamoci se fanno sempre le stesse domande o rappresentano sempre le stesse ansie: hanno ancora bisogno di rassicurazione.

Ricordiamogli e ricordiamoci che **ogni crisi contiene delle opportunità** e che questa non fa eccezione. Gli esempi sono tanti e non fatteremo a trovarne alcuni anche nella nostra esperienza.





#NOICISIAMO

Il servizio gratuito di **consulenza psico-sociale** del Centro specialistico della Regione Calabria per la cura e la protezione di bambini ed adolescenti vittime di abusi e maltrattamenti «La Casa di Nilla» rimane più che mai aperto in questa emergenza a tutta la comunità educante.

Se senti il **bisogno di un confronto** non esitare ad inviarci una e-mail o a chiamarci anche in videoconferenza¹. Saremo lieti di metterci ancora una volta a disposizione dei diritti e del benessere bambini e degli adolescenti.

Noi ci siamo ai seguenti recapiti:

Telefono: 0961.761811 (tutti giorni dalle 08:30 alle 19:30. H24 soltanto per emergenze)

E-mail: info@lacasadinilla.it

Piattaforme videoconferenza: Teams, Zoom, Skype.

¹ fino a quando rimarranno in vigore le restrizioni previste dal DPCM, il servizio è erogabile soltanto a distanza.





Testi
Giovanni Lopez
Psicologo, psicoterapeuta
Responsabile Area Clinica La Casa di Nilla

Impaginazione e grafica

