

Cosa possiamo dire ai bambini del Coronavirus (Covid-19)

Documento originale:

What can we say to children about Coronavirus (COVID-19)_ – Klinik for krisepsykologi.pdf

Autori:

- Atle Dyregrov
Professor, Dr. Philos. Specialist in clinical psychology, Clinic for crisis psychology, Bergen, Norway
- Magne Raundalen
Psykologspesialist, Kriseledelse, Foredragsholder, Prosjektleder, Sakkyndig

Traduzione a cura di:

Luca Mancusi – Educatore Professionale socio pedagogico

Note sulla traduzione:

Il presente documento, tradotto e condiviso in data 29/03/2020, che rientra tra i materiali condivisi dall'UNICEF, è aggiornato al 24 marzo 2020 e contiene linee guida e suggerimenti sulle modalità da utilizzare nella comunicazione, con bambini e ragazzi, durante l'emergenza Covid-19. Il documento è stato elaborato da due studiosi norvegesi e si riferisce, in alcuni casi, esplicitamente alle restrizioni attualmente utilizzate in Norvegia e contiene informazioni che potrebbero essere diverse dalle nostre in base a criteri diversi adoperati in Italia (es. la percentuale di decessi). La traduzione è fondamentalmente fedele (entro i limiti delle mie capacità!), al netto di alcune piccole semplificazioni e modifiche utili ad una migliore comprensione. Chiedo scusa se la forma linguistica non dovesse risultare pienamente coerente ma mi preme condividere questo documento nei tempi più rapidi possibili.

Per suggerimenti o chiarimenti non esitare a contattarmi!

Luca Mancusi – Educatore Professionale socio pedagogico

lucamancusi79@gmail.com

333.9224495

Da quando abbiamo realizzato la prima e la seconda edizione di queste linee guida, sono successe molte cose. È necessario un nuovo aggiornamento. In diversi Paesi le scuole e gli asili sono ora chiusi. Adulti e bambini in questi paesi si assumono la responsabilità collettiva di garantire che l'infezione non colpisca troppe persone contemporaneamente. Questo è fondamentale affinché la nostra assistenza sanitaria sia in grado di curare più malati possibile.

Questi sviluppi stanno portando, come conseguenza, che i bambini di tutto il mondo sono sempre più colpiti da ciò che sta accadendo. Molte famiglie possono avere parenti stretti e amici infettati, messi in quarantena, alcuni sono stati temporaneamente licenziati o rischiano di perdere il loro lavoro. Ciò significa che, oltre al pericolo di infezione da virus, abbiamo una situazione che provoca gravi sconvolgimenti mentali per milioni di famiglie. È una situazione che porta a un aumento della preoccupazione e dell'ansia, con una sorta di contagio mentale che dovremmo cercare di limitare. Come conseguenza della chiusura di molte scuole ed asili, sono state ampliate queste linee guida soprattutto con informazioni dirette ai genitori.

Consigli per i genitori

L'epidemia di Covid-19 è stata dichiarata crisi sanitaria internazionale e pandemia dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Si è diffusa in quasi tutti i paesi del mondo. Tutti i notiziari e le trasmissioni e gran parte di ciò che è presente nelle pagine Web si occupano di questa situazione. È anche l'argomento di conversazione più dominante tra tutti gli adulti e i giovani. La situazione è unica e noi raccomandiamo a tutti i genitori di conversare con i propri figli, compresa la fascia dei bambini più grandi frequentanti l'asilo. C'è costantemente paura per le notizie presentate, dai decessi agli scenari peggiori. Se gli asili e le scuole sono chiusi e i bambini devono astenersi dall'incontrarsi in gruppi (come per le attività sportive), se non possono giocare come prima, viaggiare come prima, stare con la famiglia allargata come prima, c'è paura e ansia. Ai bambini manca l'esperienza per cogliere le informazioni che ricevono. Questo pone grandi sfide per i genitori che hanno difficoltà a capire cosa sta succedendo. In questa situazione, i bambini devono essere presi sul serio, i fatti devono essere comunicati e i loro pensieri e fantasie su virus e malattie devono essere soddisfatti degli adulti. Come da adulti temiamo le conseguenze dell'epidemia, è comprensibile che facciamo altrettanto i bambini, prendiamo come esempio "cosa succede se mia madre o mio padre non guadagnano più soldi?".

“Ai bambini manca l'esperienza per interpretare le informazioni che li raggiungono”

Al momento gli esperti non ne sanno abbastanza. Sulla base di cifre provenienti dalla Cina e da altri Paesi, le autorità sanitarie devono pianificare in base a diversi scenari. Quando sono state messe in campo misure estreme come la chiusura di gran parte della nostra società, è stato per garantire che il numero di persone gravemente ammalate non eccedessero la capacità di trattamento del sistema sanitario. La maggior parte delle persone ha visto le curve mostrate dagli esperti per illustrare quanto migliore sarebbe la capacità potendo mantenere una curva piatta e non una ad "onda" alta. Ma questo significa anche che ci vorrà molto tempo per poter dire che l'infezione sia estinta e che il pericolo sia finito. Ora, molte persone capiscono quanto sono importanti queste misure e il primo ministro, il governo e le autorità sanitarie vogliono che tutti noi prendiamo parte allo sforzo di proteggere coloro che appartengono ai gruppi a rischio che sono i vecchi e coloro che hanno malattie, in particolare malattie polmonari. Quando come genitore parli con i tuoi figli riguardo alle loro preoccupazioni e pensieri, spiegando e istruendoli sul come controllare le infezioni, stai contribuendo a questo sforzo.

Le autorità sanitarie devono pianificare sulla base del peggior scenario. Sebbene la maggior parte delle persone non si ammalano gravemente, molti possono ammalarsi. Non conosciamo la natura di questa nuova malattia, non possiamo vedere il virus e quindi non possiamo essere sicuri di non esservi entrati in contatto,

e questo aumenta le paure delle persone al riguardo. Le paure e le preoccupazioni aumenteranno man mano che le persone si infettano e aumentano i decessi. Ciò è particolarmente vero quando lo sentiamo/leggiamo nel nostro Paese in cui le persone che vivono vicino a noi e alla nostra famiglia potrebbero essere colpite. Per fermare la diffusione di questa malattia a tutti noi viene chiesto di evitare il contatto fisico con altre persone - così la maggior parte dei caffè, ristoranti e luoghi di incontro saranno chiusi, con i soli negozi di alimentari e le farmacie rimasti aperti. Bambini e adulti possono prendere queste disposizioni come segnali che innescano paura.

Fatti sul Coronavirus

(fonti ufficiali in Norvegia tra cui l'Istituto norvegese di sanità pubblica e l'Organizzazione mondiale della sanità, vedi <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>)

Di seguito sono riportati alcuni fatti sulla malattia che puoi spiegare ai bambini. Più il bambino è grande, più saranno necessari maggiori dettagli.

- Lo scoppio di quello che viene chiamato coronavirus può causare infezione del tratto respiratorio dell'uomo. Per molti causa malattie lievi, ma i tassi di mortalità in tutto il mondo sono aumentati perché molti sono si sono infettati. Sebbene muoiano solo pochi di quelli infetti, in tutto il mondo ce ne sono molti. Si crede che l'infezione si sia originata da animali, ma può essere trasmessa tra gli umani.
- Il virus è stato scoperto in una delle principali città della Cina (Wuhan) nel dicembre 2019, ma ora molti casi sono stati segnalati nella maggior parte dei paesi del mondo.
- Fin dall'inizio, i medici e altri esperti hanno condiviso informazioni sul virus, quindi abbiamo appreso sempre di più su questi elementi:
 - Da dove viene il virus?
 - Quanto è grave? Chi si ammala e come e quanto si ammalano?
 - Come si diffonde?
 - Qualcuno che non mostra (ancora) sintomi della malattia può infettare gli altri anche se non è malato?
 - Come possono essere trattati al meglio? Quali misure possono essere prese per limitare la portata del virus?
- Come per tutte le infezioni, è importante avere una buona igiene delle mani, lavarsi le mani con acqua e sapone o con disinfettanti a base di alcol o simili. Quindi dobbiamo mantenere una distanza - almeno un metro - dalle altre persone evitando di salutarci con la mano o di abbracciarci.
- Al momento non esiste un vaccino o una medicina per prevenire la malattia. Gli scienziati lavorano per trovare contromisure alla malattia.

Poiché il virus si è diffuso in tutto il mondo, se ne parla molto sui giornali, in TV e Internet. È quasi come se tutto riguardasse il virus. È importante ricordare che i bambini leggono le prime pagine dei giornali, sono attivi su Internet e parlano tra di loro di ciò che vedono e leggono. Inoltre, imparano da cosa parlano gli adulti e si rendono conto che c'è qualcosa di pericoloso o spaventoso se non possono frequentare la scuola materna o la scuola come al solito. Non possiamo proteggere o impedire ai bambini di vedere cosa sta succedendo. Questo è vero anche per i bambini più piccoli dell'asilo. Immagini e bollettini, ad es. di ospedali o di asili chiusi, scuole, aziende, ecc. possono sembrare scoraggianti e devono essere spiegati ai bambini. Questa esposizione non aiuta i bambini perché queste informazioni sono comprensibili solo per gli adulti. I bambini ricevono molte informazioni e hanno bisogno di adulti sicuri che possano spiegare e interpretare queste informazioni con loro.

I bambini hanno bisogno che gli adulti li aiutino a capire cosa sta succedendo in modo che i malintesi possano essere chiariti e loro possano capire meglio cosa sta succedendo. Il motivo per cui parliamo ai bambini del Coronavirus è quello di aiutarli a sentirsi più sicuri. Non è giusto che i bambini debbano essere più spaventati del virus di noi adulti, se possiamo evitarlo. Un esempio è che è difficile per i bambini capire le distanze. Quando sentono parlare di molti morti in Cina, non si rendono conto di quanto sia lontana. Con focolai di malattie che si trovano nel proprio paese, si rendono conto che può succedere anche vicino a loro. Tuttavia, loro non sanno cosa sia una misura di emergenza o una quarantena. Quando l'autorità mette una città o una nave in quarantena, deve essere spiegato ai bambini.

“I bambini hanno bisogno dell'assistenza degli adulti in modo che le incomprensioni possano essere chiarite e possano capire cosa sta accadendo”

Il nostro obiettivo nel dare ai bambini spiegazioni sul Coronavirus e le misure adottate per limitarne la diffusione è che dovrebbero sentirsi più sicuri che se dovessero elaborare le informazioni da soli. È ingiusto per i bambini starsene più spaventati di noi adulti, se non ce n'è bisogno. Per esempio, è difficile per i bambini capire perché la scuola o la scuola materna chiudono. Poi dobbiamo spiegare come si diffonde un virus e che si diffonde di più quando molte persone sono insieme. Poi bisogna dire che proprio come le partite di calcio e altre attività vengono interrotte, la chiusura delle scuole serve ad impedire la diffusione del virus. Ciò non significa che nessuno si ammalerà, ma sarà minore il numero di chi si ammala contemporaneamente. In questo modo gli ospedali riescono a curare coloro che si ammalano. Quindi hanno bisogno di sapere che la maggior parte di coloro che si ammalano, si ammalano solo un po' ed in modo non pericoloso. Pertanto, non devono avere molta paura per mamma e papà (o per chi vive in casa con loro). Si può anche dire loro che non andando a scuola aiutano gli altri o che sono bravi a lavarsi le mani ecc.

Ci sono molti concetti nuovi e sconosciuti che devono essere spiegati ai bambini. I bambini non possono sapere cos'è la quarantena. Molti sanno cosa vuol dire lavorare da casa, ma igiene, infezione, controllo, ecc. e altre parole che sentono o vedono devono essere spiegate in modo semplice ma veritiero. Potrebbero sentire che mancano attrezzature e quindi gli va spiegato cosa viene fatto per produrre o ottenere più attrezzature. Quando le autorità o i media usano i concetti di quarantena e isolamento deve essere spiegato cosa significa, incluso il motivo per cui coloro che provengono dall'estero devono essere in quarantena per 14 giorni e il motivo per cui coloro che sono malati vengono isolati.

Cosa puoi dire ai bambini?

Ti consigliamo di parlare con tuo figlio. Chiedigli di cosa ha sentito parlare in merito al virus e di tutta la situazione in modo da poter correggere possibili idee sbagliate e fornire spiegazioni comprensibili che fungano da base per la comprensione di nuove informazioni che potranno ricevere. Dagli anche speranza dicendogli che in questo momento molte persone stanno lavorando per frenare la malattia virale e che anche se la situazione è seria, tutti stanno facendo del loro meglio per avere successo. Molte persone stanno lavorando per sviluppare un vaccino, il che significa che si potrà ottenere una siringa che provoca la morte del virus e blocca lo sviluppo della malattia.

Di seguito forniamo esempi di come puoi parlare ai bambini di ciò che sta attualmente accadendo:

1. Che cos'è il coronavirus?

I notiziari sono pieni di articoli sul Coronavirus. Non so quanto pensi a queste cose ma pensavo di poterne parlare insieme. Per prima cosa, lasciami dire un po' di quello che so (qui, come genitore, potresti voler integrare nuove informazioni provenienti da fonti sicure).

È iniziato in Cina, dove diverse persone sono state infettate dalla malattia. Pensano che sia stato trasmesso inizialmente dagli animali agli umani ma non sappiamo come siano stati infettati i primi uomini. La malattia si trasmette attraverso il contatto tra le persone e molti non sapevano questa cosa inizialmente, per questo molte persone si sono ammalate. In questo modo si è diffuso ad altri paesi e molte persone lo hanno preso da qualcuno che era stato all'estero. La malattia si diffonde attraverso il contatto di una persona malata con una persona sana, attraverso il contatto con le mani sporche o con fluidi corporei come saliva, sudore, sangue, vomito, urina e feci. Se una persona malata tocca una maniglia, un tavolo o un lavandino, l'infezione può rimanere lì per molte ore. Ecco perché è così importante che continuiamo a tenere la distanza di almeno un metro dagli altri ed evitare di toccare le superfici con le mani nude. Quando entriamo in casa dovremmo lavarci le mani con sapone e acqua calda, strofinandole bene per almeno 20 secondi. Quando tossisci o starnutisci, fallo in un fazzoletto e poi buttalo subito in un bidone. Non tossire in mano ma usa il gomito se non trovi subito un fazzoletto.

Molti stanno lavorando per scoprire di più sul virus in modo che possa essere creato un vaccino per proteggerci ma ci vorranno molti mesi per farlo. Quelli che si ammalano hanno un'infezione respiratoria, tossiscono e possono contrarre una polmonite. La maggior parte ha disturbi lievi, chiamati sintomi, altri gravi. Nel mondo, molti sono morti, ma pochissimi di quelli che sono stati infettati muoiono. Questo è un poco difficile da capire ma immagina che tutti in una grande città siano riuniti in un unico posto, forse fino a 100.000 persone; se tutti questi fossero infetti, quasi tutti guarirebbero ma alcuni potrebbero ammalarsi in maniera molto grave e morire. Se hai imparato a conoscere le percentuali, gli esperti non sanno precisamente quante persone muoiono ma la percentuale è inferiore al 5 per cento. Ciò significa che oltre 95.000 abitanti della città starebbero bene. Sappiamo che il virus è più pericoloso per coloro che hanno già una malattia grave, specialmente quelli con malattie polmonari e che sono anziani con corpi più deboli. È responsabilità degli adulti gestire i tuoi contatti con i nonni e altri anziani o malati nella tua famiglia.

2. Il coronavirus è pericoloso?

Sì, è pericoloso per chi è malato e anziano. Per la maggior parte di noi non è pericoloso, ma possiamo ammalarci quando siamo in contatto con una persona malata. Tutti coloro che aiutano le persone malate lo sanno e desiderano proteggersi. Ora tutti noi ci proteggiamo facendo attenzione e lavandoci le mani e mantenere le distanze. La maggior parte delle persone che vengono infettate non ha sintomi gravi, ma dobbiamo dire che la malattia è pericolosa perché è mortale per alcune persone. Ma per fortuna sono pochissimi. Gli operatori sanitari che incontrano pazienti malati possono essere infettati e per alcuni succede. Questo è successo soprattutto perché hanno viaggiato e hanno trovato il virus dove si trovavano. Adesso sono diventati ancora più attenti ad evitare l'infezione dai malati. Da precedenti focolai di malattie infettive, hanno imparato a stare attenti e proteggersi, quindi è raro per i professionisti della salute essere infettati. Se ti stai chiedendo se il Coronavirus è pericoloso per i bambini raramente lo è, ma potrebbe esserlo per bambini che hanno una malattia grave. I bambini di solito sono solo leggermente malati e molti non sono infetti affatto. E la maggior parte degli adulti che sono sani hanno corpi in grado di gestire bene se si ammalano, se hai paura che tua mamma o tuo papà si ammalo.

3. Perché così tanti parlano di questo virus?

Gli adulti sono molto preoccupati per questa situazione perché ci sono tanti infetti in tutti i paesi nel mondo. Tutto ciò che ci sta minacciando e di cui non sappiamo molto è spaventoso e ci dà tumulto e

incertezza. Ora poiché così tante cose nella nostra vita quotidiana non sono più come una volta, se ne parla molto. Ecco perché ci sono molti servizi nei media e questo rende sia gli adulti che i giovani preoccupati. E sebbene quelli che guidano i nostri sistemi sanitari non credono che la malattia sia molto pericolosa per la maggior parte delle persone, loro devono prepararsi per quelle persone che si ammalano.

4. Passerà?

Non sappiamo quanto tempo ci vorrà. Adesso l'asilo e la scuola sono chiusi ma sappiamo che riapriranno. Non sappiamo quando, perché la cosa più importante in questo momento è rallentare il diffondersi del contagio in modo che possiamo aiutare coloro che si ammalano. In Cina, dove molte persone sono state inizialmente infettate, la maggior parte ora sono di nuovo sane. Ciò è la prova che ciò che facciamo insieme funziona. Non appena ne sapremo di più di questo, te ne parleremo, ma probabilmente ci vorranno settimane e forse mesi prima di sapere cose precise. Quindi dobbiamo convivere con la situazione così com'è e ascoltare cosa dicono quelli che guidano il paese e il Servizio Sanitario.

5. Cosa possono fare i bambini?

Sono gli adulti ad essere responsabili della gestione delle malattie. Ciò avviene negli ospedali dove si prendono cura dei malati e quindi non devi preoccuparti. Se tua mamma o papà lavorano in ospedale o nel sistema sanitario, dovresti sapere che sono ben preparati per curare le persone malate dove lavorano. E quelli che ci lavorano staranno attenti a proteggere loro stessi. Ricorda che la tua famiglia si sta impegnando per evitare la diffusione del virus. Seguendo ciò che ti è stato detto su come lavarsi le mani e tenersi a distanza dagli altri anche tu stai aiutando ad impedire che più persone si ammalinino. Tuttavia, ci sono delle cose che puoi fare:

- Fai attenzione a non diffondere voci o storie sensazionali che non sai per certo essere vere, sia dirle direttamente a qualcuno o farlo online
- Cerca di non spaventare i bambini più piccoli (o fratelli più piccoli).
- Gioca e divertiti il più possibile e cerca di pensare il meno possibile a ciò che sta accadendo.
- Tieniti occupato; contatta gli amici tramite telefono o usando Internet; fai i compiti assegnati dalla scuola se la scuola è chiusa; puoi rimanere in contatto con i nonni via Internet.
- Se ti capita di pensare alla malattia, parla con gli adulti e chiedi loro di spiegarti cosa sta succedendo e quali novità ci sono. Avere un "tempo di conversazione" fisso ogni giorno può essere positivo.
- Se ci pensi molto, chiedi ai tuoi genitori se hanno buoni consigli per pensarci di meno. Un buon metodo è quello di dedicare un tempo a pensare alle tue preoccupazioni ("il tempo della preoccupazione", diciamo, di 10 minuti) e se dovessero apparire questi pensieri nella tua mente al di fuori del "tempo della preoccupazione", puoi dire a te stesso, «rimando questa preoccupazione fino al mio tempo della preoccupazione». Farlo ogni volta lo farà accadere automaticamente.

Consigli per genitori di bambini piccoli

I bambini sono scienziati, ascoltano, vedono, leggono e traggono conclusioni. Loro sono scienziati in un modo nuovo e diverso rispetto a soli dieci anni fa. Internet è diventato parte della vita di ogni giorno. Un nonno raccontava che suo nipote di quattro anni gli aveva chiesto se avesse imparato a fare ricerche sul web. Era

parte della vita quotidiana in famiglia. È assolutamente importante ascoltare i bambini degli ultimi anni della scuola materna, su ciò che hanno «cercato» in merito al Coronavirus.

Sappiamo che i bambini dell'asilo possono essere spaventati da alcune vicende. Ciò può succedere per frammenti visti alla TV o ascoltati in radio o ascoltati dalle conversazioni degli adulti. Spesso i loro fratelli maggiori o gli amici parleranno della malattia o ripeteranno notizie, spesso riportate in modo inesatto. I bambini capiscono che quello che sta succedendo fa paura, ma a loro manca la possibilità di comprendere fino a che punto ciò dovrebbe destare loro preoccupazione.

Raccomandiamo che i genitori dei bambini più grandi (4-6 anni) prendano l'iniziativa per scoprire cosa i bambini hanno sentito o compreso della situazione. Chiedi ai tuoi figli cosa hanno ascoltato in merito al virus in modo da poter correggere idee sbagliate. Se i bambini non mostrano interesse per l'argomento, va bene lasciar perdere - ma non puoi sapere a cosa penseranno dopo la tua proposta di parlare. Quando un genitore spiega qualcosa a un bambino, specialmente se piccolo – è opportuno che sia sintetico e poi chieda al bambino di spiegare quello che ha capito. Questo mostrerà eventuali incomprensioni.

I bambini piccoli mancano di esperienza, quindi possono essere inutilmente spaventati e confusi. Può essere utile pensare che i bambini abbiano bisogno di spunti da parte di noi adulti. Questi spunti possono aiutarli per capire cosa ascoltano dagli altri e dai media. Con fatti e spiegazioni sono in grado di lasciar andare la paura e ridurre la confusione.

Consigli generali per la conversazione con i bambini

1. **Voglio vedere cosa sta succedendo - vai a vedere**

Da adulto dovresti controllare attivamente cosa hanno capito i bambini della situazione in corso se pensi che potrebbero essere inutilmente spaventati da ciò che sta accadendo. Costanti notizie allarmanti e i cambiamenti nella vita quotidiana, nonché la preoccupazione degli adulti, sono avvertiti chiaramente da bambini ed adolescenti. Ricorda che tutti i giornali mostrano queste notizie in prima pagina e, per i bambini che sanno leggere, questa diventa fonte di notizie.

2. **I bambini hanno bisogno di capire**

Pensa a come affrontare una conversazione quando tuo figlio si trova a leggere grandi titoli sul giornale o su siti Web. Sebbene non possiamo proteggerli dall'esposizione ai media, dobbiamo aiutarli a comprendere, in modo che possano calmarsi. Puoi anche confrontarti con altri adulti su ciò che intendi dire ai tuoi bambini.

3. **I bambini hanno bisogno di agganci mentali**

Buoni agganci mentali sono parole e concetti che consentano al bambino di comprendere al proprio livello. Con questi agganci possono smorzare paura e preoccupazione inutili e possono parlare di cosa li sta preoccupando. Per i bambini più piccoli, rassicurazioni del tipo «Non ho paura, mamma o papà non possono prendere la malattia», "In questo momento tutti stanno lavorando per impedire ad altri di contrarre la malattia" potrebbero essere necessarie. I bambini più grandi hanno bisogno che tu spieghi perché ti senti al sicuro.

Non abbiate paura di chiedere ai bambini se hanno domande e di fornire loro risposte sincere. Se non conoscete la risposta, ditelo o dite che proverete a trovare una risposta. I bambini costruiscono la loro esperienza attraverso le domande e spesso chiedono più volte la stessa cosa per padroneggiare meglio quell'informazione.

4. Le migliori spiegazioni che possiamo dare da adulti

Se sono coinvolte forti emozioni, i bambini potrebbero non processare correttamente la spiegazione nella loro memoria. Devono ascoltarla più volte. Saranno confusi se ci sono variazioni significative in queste spiegazioni. Le spiegazioni devono essere coerenti. Inoltre, la parte peggiore delle informazioni dovrebbe essere nella prima parte della conversazione. «È una malattia di cui molte persone nel mondo si sono ammalate e molti sono morti. Ma solo alcune delle molte persone che si ammalano muoiono. Perciò i malati non devono stare insieme ad altri che possono infettare. Inoltre, le persone che stanno aiutando i malati hanno bisogno di proteggersi (lavandosi le mani, usando disinfettanti, ecc.). Se devi stare lontano dalle attività scolastiche e del tempo libero significa che anche tu stai aiutando. Quindi la malattia non può diffondersi così facilmente agli altri». I bambini vogliono e meritano le nostre migliori spiegazioni.

Di loro che le autorità stanno facendo tutto il possibile per prevenire la diffusione della malattia e quindi molti devono vivere diversamente dal solito per evitare che molti si ammalino contemporaneamente. In questo modo i medici e gli ospedali avranno abbastanza risorse per aiutare. Loro sanno cosa fare.

5. Aperture per aiutare la comprensione – chiusure per aiutare a calmarsi

Le conversazioni con i bambini hanno lo scopo di far capire loro cosa sta succedendo e farli sentire al sicuro. Noi dobbiamo assicurarci che ciò accada. Quando iniziamo una conversazione e parliamo delle loro paure, dobbiamo spiegare al bambino che lo stiamo facendo per aiutarlo ad ottenere maggiore controllo sui pensieri molesti. Non deve essere un obiettivo suscitare forti emozioni, obiettivo deve essere ridurre quelle che già ci sono.

6. Attenersi ai fatti

Il coronavirus è stato scoperto per la prima volta in una città cinese. Da allora, molte persone in tutto il mondo si sono ammalate. Gli scienziati ritengono che sia stato trasmesso dagli animali (i pipistrelli sono spesso citati) agli uomini, ma non lo sanno per certo. Ora la malattia si sta diffondendo tra le persone.

7. Cosa possono fare i bambini?

Ripeti loro che loro tutti fanno qualcosa per gli altri facendo attenzione (restando a casa, lontani dalla scuola). Aiutano a prevenire la diffusione del virus. Sottolinea che lavare bene le mani molte volte al giorno, soprattutto prima di mangiare e dopo essere stati in bagno è importante. Lo stesso vale per il contatto ravvicinato con gli amici: non abbracciare gli amici, non stringere la mano o essere così vicini da poter essere infettati da starnuti o tosse. E se hanno il raffreddore, possono tossire o soffiare il naso con fazzoletti di carta e, se non lo hanno a disposizione, tossire o starnutire nel gomito. In questo modo prevengono l'infezione provocata da malattie come l'influenza e il raffreddore che sono trasmesse attraverso fluidi corporei.

Gli adulti possono anche sfruttare la situazione per insegnare ai bambini le parti del corpo, per dire cosa succede quando ci si ammala e come le diverse parti del corpo interagiscono per mantenerci in vita. Bambini che chiedono informazioni sulla morte devono ricevere spiegazioni semplici di ciò che accade nel corpo quando moriamo; che tutta la vita e le funzioni vitali si fermano, non si può più sentire dolore e i morti non possono tornare.

Vita familiare in un mondo "nuovo"

In molti paesi la chiusura di asili nido, scuole e attività ricreative, ha creato una situazione nuova per i genitori. Molti paesi probabilmente seguiranno le stesse disposizioni. La cosa peggiore avviene quando vengono messi in quarantena membri della famiglia. Anche se stare insieme è fantastico nei fine settimana e nei giorni festivi, stare insieme tutto il tempo senza scuola e attività ricreative e senza una socializzazione regolare con gli amici può risultare molto stancante. Forse non i primi giorni, ma sicuramente con l'andare del tempo, può causare irritabilità e frizioni tra adulti e bambini. Condividiamo alcuni consigli in merito a questa situazione.

1. Stabilire routine regolari nella vita di tutti i giorni

Routine solide e ben note nella vita di tutti i giorni forniscono sicurezza e stabilità. È molto utile nelle situazioni incerte. Sforzati di consumare pasti insieme a orari regolari, esegui le routine di preparazione come al solito e fai rispettare le regole che i bambini hanno di solito in merito a ciò che è permesso e cosa no. Se è vissuta una forte irritabilità, è una buona cosa fare qualcosa di bello insieme.

2. Fare cose divertenti insieme

Coinvolgi i bambini nel trovare idee per quello che potete fare la settimana a venire. Prepara un piano e suggerisci dei momenti regolari in famiglia per, giocare, fare una passeggiata insieme o fare altre cose che piacciono alla maggior parte di voi. Pensa a cosa attira l'interesse dei tuoi figli quando sei in vacanza. A molti dei giochi interattivi che esistono, possono parteciparvi anche gli adulti. Ecco un'opportunità per gli adulti di imparare dai bambini.

3. Internet può essere molto utile, ma non è una babysitter

I tablet e i telefoni cellulari sono fantastici da usare quando c'è molto tempo libero che non viene riempito da attività organizzate. Sia giocare da soli che l'interazione sono coinvolgenti e forniscono una buona distrazione. È perfettamente comprensibile che i bambini possano trascorrere più tempo del solito su dispositivi mobili e tablet. Ma i bambini hanno anche bisogno di un'interazione diretta con gli adulti. Loro sviluppano competenze sociali nell'interazione con gli altri. I bambini in particolare hanno bisogno di stimoli linguistici attraverso la conversazione e interazione con gli adulti. Cerca di trovare un buon equilibrio tra interazione diretta e gioco e l'uso da parte dei bambini di dispositivi mobili e tablet.

4. Restare in contatto con la famiglia e gli amici

Includi i tuoi figli nelle conversazioni con nonni, amici e altri membri importanti della famiglia. Utilizza le tecnologie offerte da internet per mantenere i contatti (Skype, WhatsApp, ecc.). Ciò fa sentire i bambini meno soli e sottolinea quanto siamo importanti l'uno per l'altro. Probabilmente i preadolescenti e gli adolescenti incontrano già amici intimi e non attraverso i giochi. Gli adulti possono incoraggiare tale contatto e stimolarli a stabilire un contatto con compagni di classe o amici che sanno poter essere soli o avere pochi contatti sociali.

5. Discutere su come evitare preoccupazioni inutili

Le preoccupazioni sono naturali quando improvvisamente il mondo cambia così tanto. La preoccupazione dei bambini dovrebbe essere presa in carico dagli adulti, quindi i bambini dovrebbero sapere di poter parlare con loro. È facile preoccuparsi molto. Quando la famiglia segue correttamente le prescrizioni sul lavare le mani, il ridurre il contatto con gli altri, ecc., la maggior parte delle ulteriori preoccupazioni non fa altro che provocare uno sconvolgimento fisico e mentale. Potrebbero essere necessari alcuni strumenti per ridurre le preoccupazioni inutili. Spiegate ai

bambini che se diventano molto preoccupati, potrebbe essere buono distrarsi con qualcosa che distoglie la mente dalle preoccupazioni. Insegnate loro ad alleviare le loro preoccupazioni. Lasciategli un tempo di 15-20 minuti nel pomeriggio in cui possono pensare alle preoccupazioni. Se i pensieri preoccupanti arrivano prima o dopo questo momento, possono dire a se stessi senza «Ho notato che questa preoccupazione mi è venuta in mente, ma la rimanderò nel mio “tempo per le preoccupazioni”». Se lo fanno ogni volta, l'associazione diventerà automatica. È necessario praticare questo metodo, quindi è importante che non si arrendano immediatamente. Anche gli adulti possono beneficiare molto da questo metodo come i bambini.

6. Non lasciare il notiziario radio/TV in sottofondo - limita gli aggiornamenti delle notizie

Sia gli adulti che i bambini saranno più preoccupati se esposti a notizie costanti sulla malattia, morte e altre conseguenze del virus. Resta sintonizzato solo per alcuni aggiornamenti ogni giorno da fonti attendibili. Questo riduce le preoccupazioni e l'ansia. Segui alcune notizie quotidiane con i bambini. Se sono disponibili notizie realizzate appositamente per i bambini e di cui ci si può fidare, oppure ci sono pagine dei giornali scritte per i bambini, usa queste. Un tempo di conversazione giornaliero fisso può essere utile per i bambini.

7. Prenditi cura di te

La situazione unica in cui si trova ora il mondo può destare grande preoccupazione in te come adulto. Se devi rimanere a casa e per lo più al chiuso per un lungo periodo, è una situazione stancante ed è bene trovare pause occasionali. Se siete in due genitori, potete dividere il tempo in cui si è responsabili dei bambini così che entrambi abbiano il tempo di rilassarsi o fare qualcosa per se stessi. Se sei un genitore single non esitate a chiedere aiuto ad altri se questo è consentito. Questa situazione può essere vista come una corsa su una lunga distanza dove non sai quanti giri dovrai fare. Allora è importante gestire bene le energie. Se possibile, fai quello che ha funzionato bene per te durante periodi stressanti passati della tua vita. Da genitori stressati vengono bambini stressati. Se il livello di stress può essere mantenuto basso è buono per tutti. Allo stesso tempo, è importante riconoscere che è perfettamente normale sentirsi stressati quando la vita cambia tanto quanto in questo momento e che potrebbe essere necessario del tempo per trovare nuove routine che funzionino.