



**COVID-19**

**COME AIUTARE BAMBINI  
E RAGAZZI**

**0-5 anni / 6-10 anni / 11-19 anni**

## SUGGERIMENTI PER CAREGIVER, GENITORI ED INSEGNANTI PER SUPPORTARE BAMBINI E RAGAZZI DURANTE L'EPIDEMIA

Documento di riferimento:

Tips for Talking with Children during an outbreak.pdf

Autore:

- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)

Traduzione ed adattamento a cura di:

Luca Mancusi – Educatore Professionale socio pedagogico, Dottore in Psicologia

Data

08/04/2020

Note sul documento:

Il documento contiene indicazioni sulle modalità che bambini e adolescenti (0-5 anni / 6-10 anni / 11-19 anni) utilizzano per fronteggiare ansia e stress. Il documento contiene, inoltre, suggerimenti per genitori, insegnanti e caregiver.

In certi passaggi, il testo originale è stato rielaborato per meglio adattarlo alla realtà italiana che è interessata da diverse restrizioni rispetto a quelle indicate dagli autori (es. in relazione alle scuole chiuse).

**Per suggerimenti o chiarimenti non esitare a contattarmi!**

Luca Mancusi – Educatore Professionale socio pedagogico, Dottore in Psicologia

[lucamancusi79@gmail.com](mailto:lucamancusi79@gmail.com)

333.9224495

**Ulteriore materiale disponibile al link:**

<https://www.mosaicomeraviglioso.it/materiale-di-supporto-per-covid-19/>

## Cosa devi sapere

Quando i bambini e i ragazzi guardano in TV le notizie di un focolaio di malattia infettiva, leggono sui quotidiani o sentono altri che ne discutono, possono sentirsi spaventati, confusi o ansiosi, tanto quanto gli adulti. Questo è vero anche se vivono lontano da dove il focolaio sta avvenendo e il rischio di ammalarsi è minimo o nullo. I giovani reagiscono all'ansia e allo stress in modo diverso rispetto agli adulti. Alcuni possono reagire immediatamente, altri può mostrare segni di difficoltà molto tempo dopo. Per questo motivo, gli adulti non sempre sanno quando un bambino ha bisogno di aiuto.

Questo documento intende aiutare genitori, caregiver ed insegnanti ad interpretare alcune reazioni comuni, rispondere in modo utile e sapere quando cercare supporto.

## Possibili reazioni

Molte delle reazioni indicate di seguito sono normali quando bambini e ragazzi fronteggiano lo stress. Se uno di questi comportamenti dura più di 2-4 settimane o se ricompaiono improvvisamente in seguito, a questo punto i bambini potrebbero aver bisogno di un aiuto per fronteggiare la situazione.

### Bambini in età prescolare – 0-5 anni

I bambini molto piccoli possono manifestare ansia e stress tornando a succhiarsi il pollice o bagnando il letto di notte. Potrebbero avere paura di ammalarsi, degli estranei, del buio o dei mostri. È abbastanza comune per i bambini in età prescolare diventare appiccicosi con un genitore, il caregiver o l'insegnante o voler restare in un posto dove si sentono al sicuro. Possono manifestare la loro comprensione dell'epidemia nel loro modo di giocare o raccontando storie esagerate al riguardo. Alcuni bambini possono cambiare le abitudini alimentari e di sonno. Possono anche avere dolori e paure per le quali non trovano spiegazioni. Altri sintomi da tenere d'occhio sono il comportamento aggressivo o ritirato, l'iperattività, la difficoltà nel linguaggio e la disobbedienza.

### Neonati e bambini piccoli - 0-2 anni

Non possono capire che sta accadendo qualcosa di brutto nel mondo ma sanno riconoscere quando i loro caregiver sono nervosi. Potrebbero iniziare a mostrare le stesse emozioni dei loro caregiver o potrebbero agire diversamente, come piangere senza ragioni o ritirarsi dalle persone e smettere di giocare con i loro giocattoli.

### Bambini di età compresa tra 3 e 5 anni

Sono in grado di capire gli effetti dell'epidemia. Se sono molto turbati dalla notizia dell'epidemia, potrebbero avere difficoltà ad adattarsi al cambiamento e alla perdita delle abitudini. Possono dipendere dagli adulti intorno per potersi sentirsi meglio.

### Dalla prima infanzia all'adolescenza – 6-19 anni

Bambini e ragazzi in questa fascia di età possono avere alcune delle reazioni all'ansia e allo stress dei bambini più piccoli. Spesso i bambini più piccoli all'interno di questa fascia d'età richiedono molta più attenzione da parte dei genitori o dei caregiver. Potrebbero smettere di fare i compiti scolastici o le faccende di casa (es. rifare il letto). Alcuni ragazzi potrebbero sentirsi impotenti e in colpa perché sono in una parte del mondo o zona geografica non interessata dall'epidemia o dove il sistema sanitario pubblico protegge le persone in modi che sono impossibili in altre parti del mondo.

## Bambini di età compresa tra 6 e 10 anni

Là dove sono ancora aperte, possono aver paura di andare a scuola e smettere di passare tempo con gli amici. Possono avere problemi a prestare attenzione e andare complessivamente male nelle attività scolastiche. Alcuni possono diventare aggressivi senza motivo oppure agire in maniera immatura rispetto alla loro età chiedendo di essere imboccati o vestiti.

## Giovani ed adolescenti - 11-19 anni

Vanno incontro a molti cambiamenti fisici ed emotivi in ragione del loro stadio di sviluppo. Per questo motivo potrebbe essere ancora più difficile per loro fronteggiare l'ansia associata all'ascoltare o leggere le notizie sull'epidemia. Gli adolescenti più grandi potrebbero negare le loro reazioni a se stessi e ai loro caregiver. Quando sono turbati possono rispondere con un "Sto bene" o restando in silenzio. Possono lamentarsi di dolori fisici e non, non riuscendo ad identificare ciò che realmente li disturba a livello emotivo. Possono anche sperimentare alcuni sintomi fisici a causa dell'ansia per l'epidemia. Alcuni possono iniziare discussioni a casa e/o a scuola in maniera oppositiva. Possono anche cedere a comportamenti rischiosi come l'utilizzo di alcool o droghe.

## In che modo genitori, caregiver e insegnanti possono supportare i bambini nel gestire la loro risposta all'epidemia

Con il giusto supporto degli adulti con i quali interagiscono, bambini e ragazzi possono gestire la loro risposta allo stress e fare piccole azioni utili a mantenersi emotivamente e fisicamente sani. Il modo più importante per dare aiuto ai bambini è assicurarsi che si sentano in connessione, curati e amati.

### Prestate attenzione e siate buoni ascoltatori

Genitori, insegnanti e altri caregiver possono aiutare i bambini ad esprimere le proprie emozioni attraverso la conversazione, la scrittura, il disegno, il gioco e il canto. La maggior parte dei bambini vuole parlare delle cose che li rendono ansiosi e portano loro stress, quindi lasciateglielo fare. Accettate i loro sentimenti e dite loro che non c'è niente di male nel sentirsi tristi, turbati o stressati. Il pianto è spesso un modo per alleviare lo stress e l'agitazione.

### Consentite loro di fare domande

Chiedete ai vostri ragazzi cosa sanno dell'epidemia. Cosa ascoltano a scuola o vedono in TV? Provate a guardare con loro le notizie in TV o su Internet. Limitate l'accesso alle fonti di informazioni in modo che non stiano sempre a pensare all'epidemia. Non lasciate che parlare dell'epidemia diventi l'argomento esclusivo nelle conversazioni in famiglia o in classe.

### Incoraggiate attività positive

Gli adulti possono aiutare bambini e ragazzi a vedere gli aspetti positivi che vengono fuori dalla situazione: ad esempio le tante persone che si danno da fare per impedire la diffusione della malattia, con azioni eroiche o con piccoli gesti come il lavarsi spesso le mani. I bambini possono affrontare meglio questa emergenza se sentono di essere di aiuto agli altri. Possono scrivere lettere premurose a coloro che sono stati malati o hanno perso familiari; possono collaborare alla raccolta di forniture ed aiuti da inviare alle aree più colpite.

Siate da esempio, definite una routine, mangiate sano, dormite a sufficienza, fate esercizio fisico e fate respiri profondi per gestire lo stress

Gli adulti possono mostrare ai bambini e ai ragazzi come prendersi cura di se stessi. Se state bene in salute fisica ed emotiva, potrete supportare molto meglio i vostri bambini.

## Suggerimenti per parlare con bambini e ragazzi di diverse fasce d'età durante un'epidemia

ATTENZIONE! Fate attenzione a non fare pressione sui bambini per farli parlare di quanto accade o per farli partecipare ad attività espressive. Mentre la maggior parte dei bambini parlerà facilmente dell'epidemia, alcuni potrebbero spaventarsi. Alcuni potrebbero persino sentire maggiore ansia e stress nel parlarne, ascoltare altri che ne parlano o fare/guardare lavoretti (attività espressive) relativi all'epidemia. Consentite ai bambini di non fare queste attività continuando a monitorarli attentamente.

### Bambini in età prescolare – 0-5 anni

Date a questi bambini grande supporto emotivo e verbale:

- Mettetevi all'altezza dei loro occhi e parlate con voce calma e gentile usando parole che possano capire;
- Dite loro che vi prendete sempre cura di loro e continuerete a farlo in modo che si sentano al sicuro;
- Mantenete la normale routine, come cenare insieme e conservare una buona abitudine rispetto all'andare a letto.

### Dalla prima infanzia all'adolescenza – 6-19 anni

In questa fascia di età:

- Chiedete ai vostri figli cosa li preoccupa e cosa potrebbe aiutarli a far fronte alle loro preoccupazioni;
- Offrite conforto con parole gentili o semplicemente siate presenti con loro;
- Trascorrete più tempo del solito con i bambini, anche per brevi momenti;
- Se il bambino è molto angosciato, risparmiategli per qualche giorno le faccende domestiche (mettere in ordine, rifare il letto, ecc);
- Incoraggiate i bambini a trascorrere momenti tranquilli o a esprimere i loro sentimenti attraverso la scrittura o l'arte.
- Incoraggiate i bambini a partecipare ad attività ricreative in modo che possano muoversi e giocare;
- Affrontate la vostra propria ansia e stress in modo sano;
- Fate sapere ai bambini che tenete a loro trascorrendo del tempo facendo qualcosa di speciale e assicurandovi di tenerli d'occhio in modo non invadente;
- Mantenete routine coerenti, come ad esempio completare i compiti e giocare insieme.

## Quando bambini, ragazzi e genitori, caregiver e insegnanti hanno bisogno di maggiore aiuto

In alcuni casi, i bambini potrebbero avere problemi a gestire le loro risposte a quanto sta accadendo, in particolare se una persona cara vive o presta aiuto in un'area in cui ci sono molte persone malate. Prendi in considerazione l'idea di far parlare il tuo bambino con un professionista per aiutarlo ad identificare meglio le aree di difficoltà. Se un bambino ha perso una persona cara, prendi in considerazione l'idea di farti supportare da un professionista che sa come sostenere i bambini che stanno soffrendo.