

Bambini e adolescenti

Quali sono le loro reazioni e come li possiamo accompagnare in questo momento

Bambini e adolescenti, in seguito a situazioni critiche, possono sperimentare le stesse reazioni di sofferenza degli adulti e possono anche presentarne alcune specifiche che vediamo a continuazione suddivise per fasce d'età.



I bambini più piccoli, in età prescolare (fino ai 5 anni), possono:

- Avere comportamenti regressivi, cioè tipici di fasi precedenti dello sviluppo, come l'enuresi notturna o succhiarsi il pollice;
- Aggrapparsi e stare attaccato al genitore/caregiver;
- Se hanno vissuto uno specifico evento percepito come angosciante, possono ridurre il loro gioco o giocare ripetutamente intorno all'evento angosciante.

I bambini in età scolare (6/10 anni), possono:

- Credere di essere stati la causa dei problemi;
- Sviluppare nuove paure (es. pidocchi, insetti, ecc.);
- Essere meno affettuosi;
- Sentirsi soli;
- Preoccuparsi di proteggere o "salvare" le persone in difficoltà;
- Comportamenti regressivi.

I preadolescenti e gli adolescenti (11/18 anni), possono:

- "Non sentire niente";
- Sentirsi diversi o isolati dai loro amici;
- Mostrare comportamenti a rischio e atteggiamenti negativi;
- Generalizzare e sviluppare nuove paure.

Cosa fare, in quanto genitore o caregiver, per aiutare bambini e adolescenti

Bambini in età prescolare:

- Mantenerli in un ambiente rilassato;
- Tenerli lontano da rumori forti e caos;
- Coccolarli e abbracciarli;
- Mantenere un programma regolare di alimentazione e di sonno;
- Parla con una voce calma e volume normale;
- Dargli tutto il tempo e lo spazio per giocare.

In questo modo sarai maggiormente in grado di analizzarla e mettere in atto comportamenti utili.

Questo è l'unico modo per mettere in prospettiva le cose che ci spaventano, assumersi i rischi reali, presentandoli e proteggendosi, mentre ci prendiamo cura di noi, senza lasciare che la paura occupi tutto lo spazio.



Bambini in età scolare:

- Concedi loro più tempo e attenzione;
- Solo se è vero, ricorda loro spesso che sono al sicuro;
- Se vedi che si sentono responsabili di quanto sta accadendo, spiega loro che non sono da biasimare per le cose brutte che possono succedere in questo periodo;
- Evita, nei limiti del possibile, di separarli da fratelli, sorelle e persone care;
- Rispetta le routine e gli orari nel modo più regolare possibile;
- È importante che si vestano anche a casa e si cambino prima e dopo la doccia. Non devono stare in pigiama tutto il giorno;
- Fornisci risposte semplici su ciò che è accaduto, senza dettagli spaventosi;
- Non creare false aspettative, non dirgli cose di cui non sei totalmente sicuro o che non dipendono direttamente da te (come per esempio la durata della quarantena);
- Consenti loro di starti vicino se sono spaventati o “appiccicosi”;
- Sii paziente con i bambini che iniziano a dimostrare comportamenti regressivi, cioè che avevano quando erano più piccoli, come succhiare il pollice o bagnare il letto, sono reazioni normali che non perdureranno nel tempo;
- Dagli tanto spazio e tempo per giocare e rilassarsi;
- Sostienili nel contattare i/le propri/e amichetti/e;
- Coinvolgili in attività di gestione della casa assegnandogli piccole responsabilità;



Preadolescenti e adolescenti:

Gli adolescenti si trovano privati del contatto con i pari, essenziale per la loro fase di vita, per cui non hanno nulla da fare, che si associa a sensazioni di vuoto in cui non si ha nulla da pensare o da sentire.

In questa situazione la condizione abitativa e l'atmosfera in casa sono fondamentali. Sebbene puoi non avere controllo sul primo aspetto, lo puoi avere sul secondo. Se sei in ansia per il virus, i tuoi figli ne risentiranno, qualsiasi età essi abbiano.

- Concedi loro il tuo tempo e la tua attenzione;
- Aiutali a mantenere delle routine regolari;
- Fornisci fatti su ciò che è accaduto e spiega cosa sta succedendo ora;
- Permettigli di essere informati ma non inondati da notizie;
- Fornisci risposte sincere e non dare certezze su tempi o dettagli che non conosci o non puoi controllare (molto dipende dalle decisioni del Governo) in modo da non creare false aspettative con conseguenti delusioni;
- Consenti loro di essere tristi. Non aspettarti che siano “duri”;
- Ascolta i loro pensieri e le loro paure senza giudicare;
- Definisci regole e aspettative chiare sulla convivenza;
- Chiedi loro quali sono le difficoltà che affrontano. Discutete insieme su come possono evitare di mettersi in pericolo;
- Crea e facilita situazioni in cui possano rendersi utili, come per esempio nella preparazione dei pasti;
- Ammorbidisci le regole nell'uso del telefono o dei dispositivi elettronici e dei social;
- Per alcuni/e di loro può essere importante vestirsi bene, truccarsi, ecc. anche se stanno in casa. Favorisci questo bisogno senza criticarlo;
- Lasciagli degli spazi privati (stanno soffrendo tantissimo della privazione del proprio spazio). Potresti quindi ritagliarti anche tu degli spazi di privacy un paio di ore al giorno, in orari fissi, magari nella tua camera da letto o dove ti senti a tuo agio e non condividere lo spazio con tuo/a figlio/a adolescente. In questo modo gli farai sentire di avere uno spazio “libero”;
- Mantieni argomenti di conversazione variati, sia su quello di cui parlavi prima dell'inizio dell'epidemia, sia sui piani per il futuro quando il Covid-19 sarà più sotto controllo. Non parlare quindi solo di Coronavirus e delle preoccupazioni a esso legate. Questo aiuterà anche a gestire la tua ansia e, di conseguenza, quella delle persone che ti stanno intorno;
- È importante che facciano sport, magari insieme a te;
- La scuola non deve essere presentata come un problema. Non esprimere apprensione sull'assenza di lezioni scolastiche ma lascia al ragazzo l'eventuale appannaggio di tale preoccupazione. Se il giovane ti sente preoccupato/a per un qualche motivo tenderà a parlatene di meno anche se, magari, condividete la stessa inquietudine;
- La sera è utile creare uno spazio tutti insieme per guardare film, serie, ecc., in modo da facilitare la coesione della famiglia ed evitare che, subito dopo cena, ognuno si rivolga alle proprie attività. È meglio lasciare le attività individuali durante il giorno.



LINK UTILI:

www.mdb.it/guida-galattica-al-corona-virus/

www.policlinico.mi.it/coronavirus-spiegato-a-bambini-e-adolescenti#Storia-di-un-coronavirus