



## CENTRO PSICOTERAPICO LOGOPEDICO CPL RIVOLI

*Studio di Psicologia, Psicoterapia, Logopedia,  
Riabilitazione Cognitiva, Terapie Espressive,  
Neuropsicomotricità dell'Età Evolutiva.  
Consulenze mediche in Audiologia e Foniatria,  
Neuropsichiatria Infantile, Neurologia*

### **Autrici**

**Dott.ssa Micol Rocco psicologa-psicoterapeuta CPLRivoli**

**Dott.ssa Manuela Rogina psicologa-psicoterapeuta CPLRivoli**

## **CORONA VIRUS E BAMBINI IN QUARANTENA**

Da molti giorni ormai grandi e piccini sono rinchiusi fra le quattro mura domestiche. Se inizialmente, quando la situazione non appariva ancora così grave e compromessa, tutto questo poteva essere vissuto dai più piccoli con leggerezza, un po' come se fossero delle vacanze anticipate, ora tutto sta cominciando a diventare più lento e faticoso.

Man mano che passano i giorni ci si comincia a chiedere sempre più quali potranno essere le conseguenze sui bambini di questa quarantena. Dare una risposta certa ed univoca a questa domanda è senz'altro piuttosto complesso, considerato il fatto che ci troviamo davanti ad una situazione nuova e come tale solo ora stanno cominciando ad emergere le prime ricerche in merito. Dei bambini si è parlato molto in quanto possibili portatori del virus, ma poco di tutto quello che riguarda il loro vissuto psicologico di fronte ed in seguito a questo evento collettivo così drammatico e destabilizzante. Apparentemente i più piccoli possono sembrare mantenere una certa serenità anche in un momento critico come questo, aiutati dagli adulti di riferimento che in questo momento stanno facendo di tutto per garantire loro tranquillità e spensieratezza. La realtà è però che nessuno di noi conosce effettivamente le conseguenze, essendo questo un evento unico, almeno se prendiamo in considerazione la nostra storia più recente.

Potremmo fare rientrare i bambini nella fascia debole di questa quarantena.



Oltre alla fatica oggettiva della situazione, non dobbiamo dimenticare che non tutti hanno la fortuna di vivere in case con spazi verdi all'esterno o con balconi a cui affacciarsi anche solo per respirare un po' dell'aria di primavera; o ancora non tutte le famiglie hanno la possibilità di procurarsi tablet, pc o la semplice connessione internet con cui far rimanere in contatto i propri figli con gli amichetti, maestre e compagni di scuola. Ed ancora non tutte le famiglie hanno uguali strategie cognitive e creative per trascorrere lunghe ore nello stesso ambiente e sovente con scarso material ludico. Sono tanti infatti i bambini che devono condividere piccoli spazi con genitori e fratelli, ciascuno dei quali ovviamente con età diverse e le proprie esigenze ed inevitabili preoccupazioni del momento.

## **COSA SPIEGARE E COME FARLO: QUALCHE SUGGERIMENTO**

Per capire un po' meglio come stanno vivendo i più piccoli questa situazione, proviamo a calarci nei panni di un bambino a cui, da un giorno all'altro, è stato imposto di non uscire più di casa, di non frequentare più la scuola, di non poter andare a fare una passeggiata o incontrare gli amici di sempre ai giardinetti. Innanzitutto il piccolo si chiederebbe subito il perchè di questa nuova situazione. Qua subentriamo noi adulti che dobbiamo essere in grado di accogliere le domande e conseguenti emozioni del bambino e, con le giuste parole, provare a fornirgli qualche semplice spiegazione. Ovviamente tutto questo dipenderà dall'età del bambino e dalle sue specifiche caratteristiche. Diverso è dare qualche spiegazione ad un bambino di tre anni o ad uno di dieci. L'aspetto fondamentale è non nascondere loro nulla, perchè tanto i bambini capiscono e lo fanno dai segnali che gli adulti inviano loro, la maggior parte delle volte involontariamente. Basta infatti vedere la mamma preoccupata dopo aver sentito delle notizie al telegiornale o dopo una telefonata ad un parente lontano perchè questo generi in loro ansia e preoccupazione che se poi non trovano rassicurazione e conforto dall'adulto di cui si fidano possono trasformarsi in vera e propria angoscia. I bambini hanno quindi diritto ad informazioni veritiere su ciò che li circonda, ma gli adulti intorno a loro hanno il dovere di tutelarli. Come fare quindi?

Può essere utile coi più piccoli parlare della situazione attraverso storie e disegni, utilizzando così un linguaggio chiaro e comprensibile (ad esempio utilizzando la *Guida Galattica al coronavirus*, uno strumento utile e divertente promosso dai musei italiani dedicati ai più piccoli). Come sostiene in una recente intervista il dottor Massimo Ammaniti, psicoanalista e neuropsichiatra infantile, sarebbe meglio evitare di utilizzare la parola 'virus', non perchè essa non si possa dire ma perchè per un bambino piccolo risulterebbe troppo astratta. Potrebbe invece avere più senso parlare di semplice influenza, accompagnata da tosse e febbre, che colpisce non solo i bambini ma anche gli adulti ed è quindi bene stare a casa per evitare di esserne contagiati.



Coi più grandi si potrà invece partire dalle loro domande ed insieme trovare le risposte, utilizzando solo fonti ufficiali. Un aspetto fondamentale è non cercare a tutti i costi di ridurre al minimo le paure e i timori dei nostri piccoli: è naturale (e sano!) avere in questo momento delle preoccupazioni. L'importante è avere vicino una figura di riferimento che sappia accogliere tali emozioni, verbalizzarle anche con semplici frasi (*“oggi mi sembri preoccupato, è normale in questo momento in cui è tutto così strano, anche alla mamma capita”*) e consentire così al bambino di esprimersi, senza il timore che quelle emozioni siano sbagliate.

## **COSA FARE COI PIU' PICCOLI IN QUARANTENA?**

Sarà utile, per quanto possibile, conservare una certa routine quotidiana, mantenendo il più possibile regolari gli orari, soprattutto quelli della nanna per i più piccoli. Laddove tutto questo non fosse possibile, sarà utile creare una nuova routine, inserendo in essa le nuove esigenze familiari che potrà essere utile spiegare al bambino, così da renderlo il più possibile partecipe.

Oltre alle video-lezioni, ai compiti e all'inevitabile utilizzo di videogiochi e tv (per quanto possibile da limitare nel loro utilizzo), potrebbe essere stimolante per i bambini far sperimentare loro delle nuove attività, come ad esempio cucinare qualche prelibatezza, oppure trovare il tempo per leggere insieme a loro dei libri, guardare un film o ancora pitturare o inventarsi storie fantastiche per poi metterle in scena (magari creando con la stoffa anche qualche bel vestito!).

E' fondamentale avere la possibilità di rimanere in contatto con compagni di scuola e amici, grazie all'ausilio dei moderni mezzi tecnologici. Per chi non avesse la possibilità invece di farlo, un'idea potrebbe essere quella di scrivere ogni giorno un pensiero ad un proprio amico speciale per poi donarglieli non appena potremo tornare alla nostra quotidianità. E' importante che in questa fase di isolamento forzato i bambini possano mantenere allenare le loro capacità relazionali.

Concediamo però ai bambini anche la possibilità di annoiarsi, senza necessariamente riempire tutto il loro tempo a disposizione. E' dalla noia che nasce la loro straordinaria creatività! Diamo loro l'occasione di esprimerla, senza l'ansia di dover cadenzare la loro giornata con mille impegni.

Per tutti i bambini sarà importante mantenere una corretta routine quotidiana e dunque il rispetto di taluni orari della giornata: la sveglia, il fare colazione, i compiti o le video-lezioni, il pranzo, il gioco ed ancora la cena ed il rituale della nanna.

Attenzione a non colludere con il tanto tempo a disposizione ed il possibile subentrare della noia per cedere nell'eccessivo utilizzo di strumenti tecnologici. Per i bimbi della materna è totalmente da sempre sconsigliato l'utilizzo di tablet, cellulari, video-giochi ma, se proprio non potete farne a meno, si consiglia un tempo Massimo di trenta minuti e mai dopo cena poichè la stimolazione video potrebbe creare disturbi



del sonno. Per I bimbi della primaria limitate anche ad essi l'utilizzo di eccessivi giochi video poichè senza rendersene conto, a causa della didattica a distanza, stanno passando molte ore su PC e Tablet. E' importante promuovere il movimento, se pur anche in una casa piccola e senza giardino, I bambini hanno necessità di correre e saltare.

## **PER CONCLUDERE**

Grandi e piccoli insomma rimarranno in un modo o nell'altro segnati da questa esperienza. Non abbiamo possibilità di cambiare il corso degli eventi; l'unica cosa che è in nostro potere fare è approfittare di questo tempo che in qualche modo ci viene concesso e riuscire ad utilizzarlo al meglio, riscoprendo passioni dimenticate da tempo, godendosi il tempo con la propria famiglia e permettendosi anche il lusso, ogni tanto, di rilassarsi, tirando un po' il freno a quei tempi così serrati che la vita quotidiana ci costringeva a tenere prima di questa pausa forzata.

Una delle frasi che più mi sono sentita dire dalle mamme dei miei piccoli pazienti in queste ultime settimane è stata: *"finalmente siamo tutti a casa insieme, stiamo recuperando il tempo perso"*. Chissà che questo periodo così faticoso possa portare anche a qualcosa di buono e promuovere nel futuro una nuova gestione del tempo e cura delle relazioni.

Una richiesta alle autorità. Ci uniamo ai colleghi che in questi giorni nelle varie trasmissioni televisive e radiofoniche stanno richiedendo "l'ora d'aria" ai bambini affinché sia lecito anche a loro, se pur in estrema sicurezza e buon senso genitoriale, il poter uscire mezz'ora al giorno e correre, soprattutto per chi non ha la possibilità di avere un giardino a casa.