



Come gestire l'ansia del bambino a casa, o come aiutare il vostro bambino ansioso di fronte al Coronavirus.

A cura di: Dr. Coline Stordeur, Dr. Alexandre Hubert,
Pr Richard Delorme (pédopsychiatres)
et Marina Dumas, Ph.D (psychologue).

HÔPITAL ROBERT DEBRÉ
48 BD SÉRURIER, 75019 PARIS, FRANCIA

Il carattere inedito della pandemia provocata dal Coronavirus (chiamato SARS-CoV-2) e dalla sua malattia (definita COVID-19) ha avuto come conseguenza il contenimento della popolazione. Questo può causare o aumentare i sintomi di stress o ansia nel vostro bambino. Ecco alcuni consigli per limitarli.

In che modo si può manifestare lo stress:

Bambini sotto i 6 anni:

- Paura di rimanere soli, bambini più "attaccati" ai genitori.
- Incubi
- Cambiamento dell'appetito
- Regressione (parla come un bambino molto piccolo, richiede nuovamente il biberon, incidenti in riferimento alla capacità di tenersi puliti, etc.)
- Aumento delle crisi di collera, capricci e irritabilità

Bambini fra i 6 e i 12 anni:

- Irritabilità, capricci
- Stringere i pugni
- Incubi
- Disturbi del sonno e/o dell'appetito
- Sintomi fisici (mal di testa, mal di stomaco etc.)
- Perdita di interesse
- Ricerca dell'attenzione dei genitori
- Dimenticanza di svolgere i propri compiti
- Difficoltà di concentrazione
- Collera, comportamenti aggressivi

Adolescenti (13-18 anni)

- Sintomi fisici (mal di testa, eczemi, etc.)
- Disturbi del sonno e/o dell'appetito
- Agitazione o al contrario, poca energia, apatia
- Difficoltà a concentrarsi
- Tendenza ad isolarsi
- Preoccupazioni marcate riguardo alla "stigmatizzazione" (connotazione negativa di qualcuno o qualcosa) e alle ingiustizie
- Irritabilità, collera

Come prevenire l'ansia nel vostro bambino:

Potete aiutare il vostro bambino. Non è impossibile!

Assicurare la comunicazione:

- Lasciate che il vostro bambino parli e rispondete alle sue domande. Non forzate la discussione se non desidera affrontare l'argomento per il momento.
- Recuperate informazioni da fonti affidabili (troverete una lista qui sotto) piuttosto che tramite i social media per poter rispondere onestamente alle domande dei bambini. Prima di rispondere, domandate loro quello che sanno già della questione e correggete o completate l'informazione.
- Assicuratevi che le vostre risposte siano semplici.
- Correggete le idee false e combattete contro la stigmatizzazione (per esempio, evitate i termini come "il virus cinese" per parlare del coronavirus CoVID-19). E' importante che l'informazione sia chiara, in modo da combattere la disinformazione.

- Non esponete troppo il vostro bambino ai media e mai senza un adulto al suo fianco per aiutarlo a comprendere quello che vede o sente.
- Non vi proibite di esprimere anche i vostri sentimenti, ma evitate lo straripamento emotivo. E' del tutto normale essere stressati in una situazione così inedita, anche per gli adulti. I bambini sentono lo stress dei genitori e sono spesso più preoccupati per la sofferenza dei loro genitori che per la situazione in sé stessa.
- Rassicurate il vostro bambino: se è stressato o ha paura, si può parlare con lui delle sue emozioni. Raramente i bambini sono gravemente colpiti da COVID-19. Spiegate che riceverà cure adeguate se si ammala.
- Rassicuratelo sul fatto che la paura è un'emozione normale e naturale. Quando si manifesta la sua paura? In che modo (pensieri, immagini, sensazioni nel suo corpo)? che cosa la diminuisce? Discutetene, sempre, con lui.
- Congratulatevi con vostro figlio quando siete soddisfatti del suo comportamento (per esempio: è stato molto carino includere la tua sorellina nel tuo gioco).
- Assicurategli una certa routine
- Pianificate attività fisiche che possono essere fatte a casa (avete già provato lo yoga?)
- Mantenete un ritmo regolare per quanto riguarda l'ora di andare a dormire, i pasti e l'esercizio fisico.
- Incoraggiate la partecipazione dei bambini ai lavori di casa, per dargli la soddisfazione di aver compiuto un'azione positiva.

- Pianificate attività familiari piacevoli come giochi (è tempo di tirare fuori quel quiz divertente arrivato a Natale!) o film.
- Lasciatevi andare, ridete e divertitevi insieme!
- Dimostrate pazienza e tolleranza, che può essere difficile durante questo periodo.
- Mantenete un'alimentazione sana ed una buona igiene personale.
- Insegnate ai bambini i gesti (lavarsi regolarmente le mani, tossire nel gomito, evitare il contatto con il viso). Non colpevolizzatevi se sbagliano! È normale quando si impara.
- Abbiate cura di voi stessi come genitori: rispettate i vostri bisogni di sonno, evitate di consumare alcol o tabacco per ridurre lo stress, chiedete sostegno se ne avete bisogno.
- Adottate tecniche di rilassamento per ridurre lo stress:

Soffiate profondamente attraverso la bocca con una mano sul ventre e invitate il vostro bambino a fare lo stesso; entrambi i piedi leggermente divaricati ben piantati nel terreno. Nella vostra testa contate fino a 3 lentamente e poi lasciate che l'aria rientri naturalmente sul numero 4. Poi respirate normalmente circa 30 secondi. Ripetete questa sequenza 3 volte e poi respirate normalmente.

Mantenete un legame:

- Usate il telefono e/o Internet per permettere ai vostri figli di contattare regolarmente i loro amici e familiari.
- Utilizzate le possibilità di insegnamento a casa o a distanza.
- Contattate un professionista della salute mentale se si notano segni di ansia e depressione nel vostro bambino che persistono, tra cui cambiamenti dell'appetito, disturbi del sonno, aggressività, irritabilità, e la paura di essere soli o di essere allontanati dalla famiglia.

E' possibile per voi, come genitori, agire preventivamente, ma si può anche aiutare il bambino nel momento in cui insorge l'ansia.

Non negate l'ansia del vostro bambino, non allontanatelo via con noncuranza. È reale. Ma non eccedete nell'inverso!

Non centrate tutta la vita della famiglia intorno a queste paure eccessive. Continuate a vivere reinventando una routine rassicurante con piacevoli sorprese e momenti di convivialità.

Per riassumere, prendetevi cura della vostra famiglia!

Fonti attendibili:

Pagina ufficiale del Ministero della Salute:

<http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

Sito dell'Organizzazione Mondiale della Sanità:

<https://www.who.int/fr/emergencehttps://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Mappa Coronavirus in Italia da sito Protezione Civile:

<http://opendatadpc.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/b0c68bce2cce478eaac82fe38d4138b1>