

CORONAVIRUS: 10 suggerimenti per proteggere i bambini dalle paure

In questi giorni in cui il *tema del Coronavirus* è al centro delle cronache, riprese dai media e dai social media, i *bambini* e i ragazzi *rischiano di essere sovraesposti alle informazioni*, non sempre corrette, che possono diventare per loro fonte di grandi stress.

Il linguaggio utilizzato spesso non è adatto alla loro età e questo potrebbe indurre nei bambini paure e preoccupazione per la loro sicurezza. Allo stesso modo anche il *senso di malessere e di ansia generalizzata* che possono vivere gli adulti che li circondano, può essere ulteriore fonte di nervosismo.

Per dare a bambini e adolescenti il necessario supporto, a fronte dell'esperienza che abbiamo maturato negli anni nella protezione dei minori in contesti di emergenza, abbiamo messo a punto questi *semplici suggerimenti*, attraverso i quali i *genitori e gli adulti* che gli sono vicino, *possono affrontare le preoccupazioni dei più piccoli*.

PROCCENACURE'S: BAMBINI SUGGERIMENTI PER

• ASCOLTARE

L'ascolto dei bambini è *il primo passo* per comprendere quale sia il loro stato emotivo, *supportare emotivamente e psicologicamente* i bambini e ragazzi vuol dire prima di tutto starli vicino accogliendo le loro preoccupazioni

e le loro paure. È fondamentale capire i bisogni per poter dare risposte adeguate alle loro richieste.

- ***FORNIRE INFORMAZIONI SEMPLICI E CHIARE***

Dire la verità nel modo più semplice è sempre la cosa migliore da fare. Per farlo al meglio ciascun adulto può fare riferimento a fonti ufficiali, come ad esempio il [Ministero della salute](#). Dare le informazioni con un linguaggio semplice e adatto alla loro età è il modo migliore per tranquillizzarli e facilitare la comprensione di ciò che sta accadendo intorno a loro.

- ***NO ALLA SOVRAESPOSIZIONE ALLE INFORMAZIONI***

Evitare di far trascorrere troppo tempo davanti ai media e ai social media, per non amplificare la confusione rispetto a ciò che vedono e ascoltano. L'eccessiva esposizione rischia inoltre di essere controproducente e innescare meccanismi di rifiuto o di minimizzazione eccessiva della situazione. Continuare a mostrare immagini di ospedali, mascherine e il costante aggiornamento del numero dei contagi e delle morti, non può che incrementare fantasie e pensieri negativi.

- ***RASSICURARLI SULLE MISURE DI PROTEZIONE ADOTTATE***

Spiegare ai bambini che gli adulti e soprattutto le istituzioni stanno facendo di tutto per proteggere loro e le persone che gli sono vicine. È essenziale far

comprendere a bambini e ragazzi che i comportamenti preventivi come la chiusura delle scuole in alcune regioni italiane, la sospensione delle gite scolastiche e di alcune attività aggregative in tutto il territorio nazionale, sono misure necessarie per avere maggiore controllo e garantire alla popolazione una protezione adeguata.

- **APPROFONDIRE LA CONOSCENZA**

Proporre *momenti di approfondimento*, anche attraverso il gioco, per studiare i temi scientifici legati alle caratteristiche del virus aiuterà i bambini e ragazzi a sentirsi più consapevoli e comprendere maggiormente anche le indicazioni dei comportamenti da adottare che sono state indicate dalle autorità sanitarie.

- **ESSERE DA ESEMPIO**

I primi a dover seguire i comportamenti corretti devono essere gli adulti: è *fondamentale essere attenti ad esprimere le proprie emozioni negative di fronte ai bambini e ragazzi*, che potrebbero essere influenzati dagli adulti che li circondano. È inoltre fondamentale che siano proprio gli adulti a seguire con scrupolo le regole e i comportamenti indicati dalle istituzioni competenti, coinvolgendo i bambini a fare altrettanto.

- **MANTENERE LA QUOTIDIANITÀ**

Non cambiare i propri comportamenti e le proprie abitudini, *se non richiesto dalle autorità competenti*, è importante per non creare ulteriori fonti di ansia e stress.

Per coloro che si trovano invece in condizione di non poter andare a scuola o frequentare le normali attività ricreative a cui erano abituati, è importante mantenere un senso di normalità attraverso il gioco e lo studio anche in casa.

- ***NON DISCRIMINARE***

Evitare comportamenti o affermazioni che siano discriminatorie nei confronti dei contagiati o delle persone che provengono da una determinata area geografica. Anche in questo caso è necessario che gli adulti siano da esempio e siano capaci di spiegare ai bambini che commettono atti discriminatori, che si tratta di un comportamento sbagliato. Di fronte a un bambino che dovesse essere invece vittima di discriminazione è importante cercare di coinvolgere gli altri genitori, gli insegnanti e coloro che sono vicini al bambino, per non farlo sentire escluso, condividendo le informazioni corrette.

- ***VALORIZZARE LE OPPORTUNITÀ CHE ARRIVANO DAI NUOVI MEDIA***

Per ridurre il senso di isolamento, soprattutto laddove i bambini siano costretti in casa, le tecnologie digitali possono essere uno strumento utile alla socializzazione e all'apprendimento. È però necessario che i genitori e gli adulti promuovano un utilizzo consapevole e corretto di questi strumenti da parte dei più piccoli.

PICCOLI GESTI CHE POSSONO FARE LA DIFFERENZA

Trovare *modalità nuove e divertenti per invogliare i bambini ad avere comportamenti corretti* può aiutarli a rendere abituali dei piccoli gesti. A volte anche una semplice filastrocca può essere di aiuto per insegnare ai bambini che le mani vanno lavate per almeno 20 secondi, così come non mettersi le mani in bocca o starnutire nell'incavo del braccio. Un po' alla volta queste piccole attenzioni, creando anche occasioni di divertimento, si trasformeranno in sane abitudini.

SAVE THE CHILDREN