

CORONAVIRUS: comunicare in presenza di bambini. Ci guardano, ci osservano e ci chiedono



In queste ore di continue informazioni e discussioni sul Coronavirus non dobbiamo dimenticare che il mondo dei nostri bambini si intreccia inevitabilmente con quello degli adulti. È dunque dovere di tutti noi, non solo dei genitori, porre attenzione per rispettare e orientare chi ha meno strumenti per comprendere la complessità della situazione e rischia di subire e assorbire un carico di ansie eccessive.

Come Psicologa, desidero offrire alcune riflessioni personali elaborate tenendo conto del vademecum dal Consiglio Nazionale dell'Ordine e del contributo di altri Ordini regionali:

Il problema oggettivo del "coronavirus" diventa problema soggettivo in relazione al vissuto psicologico, alle emozioni e paure che il tema suscita nelle diverse persone.

La "percezione del rischio" può essere distorta e amplificata sino a portare a condizioni di panico che non solo sono quasi sempre del tutto ingiustificate ma aumentano il rischio perché portano a comportamenti meno razionali e ad un abbassamento delle difese, anche biologiche, dell'organismo. Di solito di fronte a paure individuali amplificate da panico collettivo possiamo commettere due errori: o sopravvalutare o sottovalutare (negare) il problema.

Per non soccombere a emozioni di paura, ansia e panico possiamo:

- 1) **Attenerci ai fatti, cioè pericolo oggettivo.** Il Coronavirus è un virus contagioso ma come sottolinea OMS su 100 persone che si ammalano 80 guariscono spontaneamente, 15 hanno problemi gestibili in ambiente sanitario, solo 5 hanno problemi più gravi e tra questi i decessi sono circa la metà ed in genere in soggetti portatori di altre importanti patologie.
- 2) **Non confondere una causa unica con un danno collaterale.** Finora i decessi legati al coronavirus sono stimati nel mondo sono cento volte inferiori a quelli che si stima causi ogni anno la comune influenza. E tuttavia questo 1% si aggiunge ed è percepito in modo diverso dai "decessi normali". Finora nessuno si preoccupava di una forte variabilità annuale

perché tutti i decessi venivano attribuiti all'influenza "normale": nell'ultima stagione influenzale sono scomparsi 34.200 statunitensi e, l'anno prima, 61.099.

Quando il panico diventa collettivo....

Molti individui provano ansia e desiderano agire e fare qualcosa pur di far calare l'ansia, questo può generare stress e comportamenti irrazionali; in più ci porta a ignorare i dati oggettivi e la nostra capacità di giudizio può affievolirsi. Accade che pur di fare qualcosa spesso si finisce per fare delle cose sbagliate e a ignorare azioni protettive semplici, apparentemente banali ma molto efficaci (il decalogo delle regole da seguire che è stato divulgato dalla Sanità).

In linea generale emozioni troppo intense impediscono il ragionamento corretto e frenano la capacità di vedere le cose in una prospettiva giusta e più ampia, allargando cioè lo spazio-tempo con cui esaminiamo i fenomeni. Inoltre la focalizzazione dei media sul fenomeno accentua alcune paure, come per esempio per gli attacchi terroristici, e induce a sottovalutare altri pericoli oggettivi a cui siamo abituati. Siamo preoccupati della vulnerabilità nostra e dei nostri cari ma la ricerca ossessiva dell'invulnerabilità ci rende eccessivamente paurosi, troppo rinchiusi in noi stessi.

TRE BUONE PRATICHE PER AFFRONTARE IL CORONAVIRUS

- 1) *Evitare la ricerca compulsiva di informazioni*
- 2) *Usare e diffondere fonti informative affidabili (Ministero della Salute; Istituto Superiore di Sanità)*
- 3) *Considerarlo un fenomeno collettivo e non personale: non è un caso individuale ma un fenomeno collettivo. Come per i vaccini ci dobbiamo proteggere come collettività responsabile.*

Indicazioni su come rivolgerci ai bambini:

è importante spiegare ciò che sta accadendo, dare un senso alla mobilitazione pubblica ma soprattutto a quegli aspetti della vita quotidiana che si stanno modificando e che per loro sono importanti : la chiusura delle scuole, degli asili, l'impossibilità di recarsi in luoghi di svago a loro cari, di trascorrere il tempo con altri bambini e magari con i nonni.

Sappiamo bene che i bambini comprendono ciò che comunichiamo attraverso un linguaggio adeguato alla loro età ma soprattutto traggono informazioni dal nostro stato emotivo e dalla modalità con la quale comunichiamo. È quindi importante dare informazioni chiare e semplici senza agitarsi.

Come prendersi cura della paura:

Dire che non si ha paura, se invece la si ha, non è un messaggio costruttivo per i vostri figli.

I genitori hanno bisogno innanzitutto di accogliere la paura e riconoscere di essere spaventati auto-tranquillizzandosi. **Come?**

Esempio: dicendo "sono preoccupato" al posto di "sono spaventato" e per questo motivo mi disinfetto con il gel. Mi faccio vedere a usare il gel. Come se fosse un gesto naturale. Con serenità,

lo faccio sempre, davanti ai figli e piano piano li induco a farlo". Gli insegno a lavare le mani correttamente con la procedura dei 40-60 secondi magari anche giocando. Spiegate loro che quello che sta succedendo è una cosa del tutto nuova e che a volte di fronte a situazioni che non conosciamo siamo impreparati e può succedere di preoccuparsi, sarebbe utile usare metafore e/o esempi concreti che dimostrino come si sono affrontate altre preoccupazioni;

- educate i bambini alla corretta informazione e a seguire le istruzioni date dagli organi istituzionali;
- può essere utile spiegare loro che i medici e gli scienziati si stanno adoperando per trovare una cura ad una malattia nuova che è un po' come l'influenza e che nell'attesa si possono godere qualche giorno liberi dagli scolastici.

Ecco infine un simpatico video tratto da Biancaneve e i sette nani, che può aiutare a comunicare ai più piccoli l'importanza di lavarsi le mani

<https://www.youtube.com/watch?v=NcbXqSR1LmA>

Riflettete e fate riflettere i bambini sul fatto che la paura può essere utile, serve a proteggerci, a cercare soluzioni. La paura del contagio ci porta a lavarci più accuratamente le mani. Possiamo così imparare a non avere paura della paura. Lavarci le mani, indossare la mascherina o vedere persone che la indossano, tenersi a distanza dagli altri o non andare a scuola per un certo periodo possono trasformarsi da un'occasione di paura incontrollata a un segnale che abbiamo strumenti per affrontare la situazione e quindi ciò che ci spaventa perché sconosciuto.

È importante ascoltare i propri figli, Lasciarli parlare. Dargli il modo (e il tempo!) di esprimersi. Non occorre fare grandi discorsi sul coronavirus (come su qualunque altro argomento), questo servirà a ben poco. Non sono le lezioni e le prediche ad aiutare il riconoscimento e la gestione delle nostre emozioni, bensì il modellamento ovvero il messaggio che ti invio attraverso il mio comportamento.

Provate, nei limiti del possibile, a fare di necessità virtù. Dobbiamo rimanere reclusi in casa? Giochiate insieme. Guardate insieme un film e commentatelo. Leggete storie che insegnano ad affrontare le paure. Boccaccio, da un'epidemia di peste tirò fuori cento novelle che hanno fatto la storia della letteratura italiana, ognuno di noi può attingere al proprio mondo interno per un momento di condivisione, per raccontare una favola, per giocare con la fantasia e creare una storia di paura e di supereroi.

Nota per gli insegnanti: è importante riuscire in questo momento in cui si è chiarito che proseguirà fino al 3 aprile la sospensione delle attività didattiche in tutte le scuole fare in modo con grande impegno e grossi sforzi offrire una modalità alternativa di didattica con tutti i mezzi tecnologici a disposizione per comunque dare un senso di continuità con tutto ciò che bruscamente e improvvisamente è stato interrotto. Mantenere le attività quotidiane anche se in modi diversi aiuta a ridurre il senso di sospensione, e di incertezza tipico della situazione. Aiuta a mantenere i contatti e a ridurre la sensazione di isolamento.

La vita è per il 10% cosa ti accade e per il 90% come reagisci. (Charles R. Swindoll)

Dott.ssa Tania Carlucci

Psicologa Psicoterapeuta