

Unicef, il coronavirus spiegato ai bambini a casa e a scuola

Anche i bambini, come gli adulti, possono risentire dell'ansia e dello stress legati all'emergenza sanitaria da Covid-19. Per aiutarli a esprimere le loro emozioni e a capire quello che sta succedendo senza spaventarli, Unicef ha divulgato una guida per genitori in 8 punti.

1. Fateli parlare e ascoltate

Invitate i vostri bambini a parlarne. Cercate di capire quanto già sappiano e assecondateli. Se sono molto piccoli e non sono al corrente dell'epidemia, non è il caso di allertarli, ma è piuttosto l'occasione per rammentare loro l'importanza del rispetto delle misure igieniche, senza introdurre nuove paure. Un ambiente sicuro dove permettere al vostro bimbo di parlare liberamente, disegni, storie e altre attività contribuiscono a mantenere aperta la comunicazione. È importante non minimizzare o ignorare le loro preoccupazioni, prendere atto dei loro stati d'animo e rassicurarli che è naturale sentirsi impauriti in questi casi. Dimostrate che li ascoltate prestando la massima attenzione e tranquillizzatevi sul fatto che possono parlare a voi e ai loro insegnanti quando vogliono.

2. Spiegategli le cose in modo comprensibile

I bambini hanno diritto a essere informati su ciò che avviene nel mondo e gli adulti hanno al tempo stesso la responsabilità di preservarli dall'inquietudine. Occorre dunque usare un linguaggio appropriato per l'età, osservarne le reazioni, essere sensibili al loro livello di ansia. Se non siete in grado di rispondere alle loro domande, non tirate a indovinare. Usate piuttosto questa opportunità per andare insieme alla ricerca di risposte. I siti web di organizzazioni internazionali come UNICEF e World Health Organization rappresentano eccellenti fonti di informazione al riguardo. Spiegate loro che parte dell'informazione disponibile in rete non è accurata e che è pertanto meglio affidarsi agli esperti.

3. Mostrategli come proteggere se stessi e i loro amici

Una delle migliori maniere di tenere i bambini al sicuro da malattie come COVID19 e altre consiste nell'incoraggiarli a lavarsi regolarmente le mani. La conversazione non deve essere pesante. Esistono risorse, canzoni, animazioni e altro per imparare divertendosi (per esempio, Sing along with The Wiggles follow this dance). Potete inoltre mostrare loro come tossire o starnutire correttamente utilizzando la piega del gomito, spiegare che è meglio non essere vicino a persone che manifestino sintomi, e chiedere loro di essere avvisati immediatamente nel caso in cui sentano di avere febbre, tosse, o difficoltà a respirare.

4. Rassicurateli

Le tante immagini angoscianti proposte da TV e internet possono indurre la sensazione di trovarci in piena crisi. C'è il rischio che i bambini non siano in grado di distinguere tra immagini e realtà personale, e possano pertanto credere di essere in pericolo imminente. Potete aiutare i bambini ad affrontare lo stress creando loro occasioni di gioco e relax. Mantenete per quanto possibile routine e scadenze regolari, specialmente prima che vadano a letto, o createne di nuove in un nuovo ambiente. Se l'epidemia è nel vostro territorio, ricordate ai vostri bimbi che pressoché certamente non prenderanno la malattia, che molti di coloro infetti da COVID19 si ammalano in maniera non preoccupante e che ci sono moltissimi adulti che stanno lottando per mantenere sana la vostra famiglia. Se vostro figlio non si sente bene, spiegategli che è bene che restino a casa/all'ospedale

perché è più sicuro per se stessi e per i loro amici. Rassicuratevi: sapete che è duro, talvolta preoccupante o magari noioso, ma seguire le regole aiuterà a mantenere tutti sani.

5. La stigmatizzazione

Lo scoppio dell'epidemia ha comportato anche fenomeni di discriminazione razziale nel mondo. È quindi importante accertare che i vostri bambini non stiano sperimentando né alimentando questi processi. Spiegate che il coronavirus non ha nulla a che vedere con apparenze, origini o lingue delle persone. Nel caso in cui siano stati bersaglio di bullismo o discriminazione, dovrebbero poterne parlare con adulti di loro fiducia. Ricordate loro che hanno tutti diritto a essere al sicuro a scuola. Il bullismo è sempre sbagliato e dobbiamo fare la nostra parte per incoraggiare al contrario gentilezza e sostegno reciproco.

6. Chi lotta contro il virus

È importante che i bimbi sappiano che le persone si stanno aiutando reciprocamente con atti di generosità e cortesia. Condividete storie di operatori sanitari, scienziati, medici e giovani che stanno lavorando per mettere fine al contagio e mantenere al sicuro la comunità. Sapere che ci sono persone compassionevoli che agiscono può essere di grande sollievo.

7. Prendete cura di voi stessi

Sarete in grado di aiutare meglio i vostri figli se voi stessi affrontate al meglio la crisi. I bambini reagiranno alle vostre stesse reazioni alle notizie. Li aiuterà dunque sapere che siete calmi e in controllo della situazione. Se vi sentite ansiosi o abbattuti, prendete del tempo per voi stessi e state in contatto con membri della famiglia, amici, persone di fiducia nella vostra comunità. Dedicate del tempo ad attività che vi facciano rilassare e recuperare.

8. Cura e attenzione nel dialogo

È importante sapere che non lasciamo i bambini in uno stato di tensione. Valutate nella conversazione il loro livello di ansia osservando il linguaggio del corpo, il tono di voce e il respiro. Ricordate loro che potranno esserci altre simili difficili conversazioni in futuro e che voi siete attenti, ascoltate e siete disponibili ogni qualvolta si sentano inquieti e preoccupati.