

Difficile non sentirsi sopraffatti da tutte le notizie su COVID-19 che in questi giorni invadono la vita familiare. E i bambini, con la loro acuta sensibilità, avvertono lo stato di ansia generato dalla situazione, pur non comprendendo appieno il significato di ciò che vedono alla TV o sentono nei discorsi dei "grandi".

Se lasciati a se stessi, i bambini, in silenzio, costruiscono pensieri mostruosi e terribili; nei momenti difficili l'immaginario è sempre peggiore della più brutta realtà.

Gli adulti devono parlare. Devono dire chiaramente cosa sta accadendo senza aspettare una richiesta di spiegazioni. Va detta la verità, scegliendo le parole giuste, modulate sull'età del bambino, gestendo con attenzione la sfera emotiva.

Fondamentale è mantenere la calma; se si descrive la situazione in modo troppo emotivo, il bambino tenderà ad assorbire soprattutto le emozioni del genitore e poco altro.

In un colloquio sereno, invece, il bambino riuscirà a cogliere il punto focale della comunicazione: le situazioni difficili possono rendere la vita più complicata, ma insegnano a stare uniti per diventare più forti, sviluppando quei meccanismi di difesa e di autostima che aiuteranno ad affrontare le avversità della vita futura.

Prendendo spunto dalle recenti raccomandazioni elaborate da UNICEF (www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19) proviamo ad affrontare i diversi aspetti di una buona comunicazione.

Fateli parlare e ascoltare

Invitate i vostri bambini a parlare e ascoltateli prestando la massima attenzione. Cercate di capire

Come spiegare il coronavirus ai bambini



Rino Agostiniani
Vicepresidente SIP

quanto già sappiano, senza minimizzare o ignorare le loro preoccupazioni.

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.

Spiegate le cose in modo comprensibile

Fondamentale l'utilizzo di un linguaggio appropriato all'età. Se non siete in grado di rispondere alle loro domande, non tirate a indovinare, ma approfittate di questa opportunità per andare insieme alla ricerca di risposte. I siti web di organizzazioni internazionali (UNICEF, OMS), quelli governativi (Istituto Superiore di Sanità, Ministero della Salute) e delle società scientifiche di riferimento (come SIP) rappresentano eccellenti fonti di informazione, sicure e affidabili.

Rassicurate

Le tante immagini angoscianti proposte da TV e internet possono indurre la sensazione di pericolo imminente, specie per i bambini, che spesso non

La RAI trasmetta notizie adeguate ai bambini e con immagini riconoscibili

Il testo dell'appello congiunto lanciato dalla Sottosegretaria alla Salute Sandra Zampa, dall'On. Paolo Siani, pediatra dell'Azienda Ospedaliera Santobono-Pausilipon di Napoli e da Alberto Villani, Presidente della Società Italiana di Pediatria (SIP)

In questi giorni di quarantena e con le scuole ormai chiuse da molti giorni, i bambini sono a casa con i genitori e vivono e sentono le preoccupazioni degli adulti.

I bambini sono preoccupati esattamente come i grandi. Per cui è importante spiegare ai piccoli, in modo adeguato al grado di comprensione e alla maturità emotiva di ciascun di loro, ciò che sta accadendo. Il non ricevere spiegazioni dagli adulti, in un contesto di tensione ben percepibile, rischia infatti di generare un'ansia ancora maggiore rispetto a quella che può generare una consapevolezza ben gestita. Non bisogna dare per scontato che i bimbi abbiano gli stessi nostri timori. Quando parliamo con i più piccoli è importante sintonizzarsi sulle loro paure e non sulle nostre. Pertanto chiediamo al

servizio pubblico di diffondere su tutti i canali RAI, anche quelli non destinati in modo specifico ai bambini, notizie semplici e adeguate ai piccoli.

È inevitabile, infatti, che i bambini, guardando insieme ai genitori i notiziari, possano certamente essere spaventati dalle immagini e non comprendere parole come pandemia, isolamento e quarantena.

I telegiornali hanno un linguaggio per telespettatori adulti, non adatto ad un bambino. Per cui è compito dei genitori filtrare le notizie e tradurle in un linguaggio adatto ai propri figli, ma riteniamo che sia necessario che anche il servizio pubblico crei spazi in cui si parli ai bambini con un linguaggio adatto e con immagini facilmente riconoscibili.

Anche le informazioni sulle misure di igiene consigliate dalle autorità sanitarie che vengono trasmesse durante le trasmissioni dovrebbero essere rese semplici e facilmente comprensibili ai bimbi.

Dal 20 marzo, tutti i giorni, dopo il TG 1 delle 13:30, DIARIO DI CASA, su RAI 1, realizzato da RAI ragazzi, 8-9 minuti dedicati ai bambini, con consigli per genitori e bambini. In studio il Presidente SIP Alberto Villani. Trasmissione di grande utilità sociale che RAI ha organizzato tempestivamente dopo l'appello.



sono in grado di distinguere tra immagini e realtà personale.

Rassicurate i vostri bimbi dicendo che non si tratta di una malattia grave, specie nei bambini, ma molto contagiosa; per questo in molti si ammalano, per fortuna in maniera non preoccupante. Ammalandosi in tanti, però, con più facilità possono essere coinvolte le persone più fragili, con conseguenze gravi.

Non dimenticate che tutti i bambini, dai più piccoli agli adolescenti, traggono conforto dal contatto fisico con l'adulto: a volte basta un abbraccio, una carezza o anche solo una pacca sulla spalla per farli sentire al sicuro.

La stigmatizzazione

Lo scoppio dell'epidemia ha comportato anche fenomeni di discriminazione razziale nel mondo. Spiegate che il coronavirus non ha nulla a che vedere con appartenenze, origini o lingue delle persone e accertatevi che i vostri bambini non stiano sperimentando, né alimentando, questi processi.

Chi lotta contro il virus

È importante che i bimbi sappiano che le persone si stanno aiutando reciprocamente per combattere questa battaglia. 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 che lottano per difenderci è un messaggio rassicurante.

Mostrate come proteggere se stessi e i loro amici

Il rispetto delle elementari misure igieniche è uno degli strumenti più utili per tenere i bambini al sicuro da malattie come COVID-19.

Incoraggiateli a lavarsi regolarmente le mani, mostrate loro come tossire o starnutire correttamente utilizzando la piega del gomito, spiegate che è meglio non stare troppo vicino a persone che manifestino sintomi.

Mantenete la calma

Sarete in grado di aiutare meglio i vostri figli se voi stessi affrontate al meglio la crisi. Il bambino tende ad assorbire le emozioni dei genitori; vedervi calmi e in controllo della situazione faciliterà la sua tranquillità.

Fate loro capire che siete disposti ad ascoltarli in qualsiasi momento. I bambini rielaborano le informazioni con i loro tempi e le domande potrebbero spuntare fuori all'improvviso.

I bambini con bisogni speciali hanno bisogno di attenzioni speciali

Questi bambini sono spesso emotivamente più fragili e sensibili, per cui richiedono più tempo, assistenza e supporto rispetto agli altri. Semplificate il linguaggio e, se necessario, ripetete più volte il messaggio, adattando le informazioni in base alle capacità e alle attitudini del bambino. ■

