

# Servizio Sociale dei Comuni Sile Meduna



Comune di  
Azzano Decimo



Comune di  
Chions



Comune di  
Fiume Veneto



Comune di  
Pasiano di Pordenone



Comune di  
Prata di Pordenone



Comune di  
Pravisdomini

## PROGETTO MONITOR – PİLLOLE PSICOEDUCATIVE... A DISTANZA

*Vivere in modo sufficientemente sano oggi  
per vivere in modo sufficientemente sano domani!*

*Ogni giorno mi chiedo che cosa succederà ai nostri bambini dal punto di vista psico-fisico? Loro hanno bisogno dei genitori, ma hanno bisogno anche degli amici, di abbracciarsi, di litigare, di aiutarsi, di ridere, piangere, giocare insieme etc.*

*La video chiamata non è la stessa cosa, sono felici e poi due minuti li vedi tristi.*

*Come arriveranno psicologicamente ma anche fisicamente i nostri bambini alla fine di questa quarantena?*

I sintomi fisici del nuovo coronavirus sono ben documentati e anche se i bambini sono meno predisposti ad ammalarsi, stiamo iniziando a comprendere cosa possa significare la pandemia per la salute mentale dei bambini e per il loro benessere emotivo. C'è davvero tanto da metabolizzare: l'interruzione delle normali attività, l'improvvisa separazione dagli amici, e, ovviamente, la paura stessa del virus. E quindi come possiamo aiutare i nostri figli durante questo periodo di cambiamento e incertezza?

Non è semplice rispondere ad un quesito che si riferisce alle conseguenze di un'emergenza che sappiamo molto bene quando è iniziata ma ad oggi non sappiamo quando e come finirà... e nel frattempo cosa accadrà e cosa saremo ancora chiamati a fare. Nella letteratura non troviamo molti precedenti; a febbraio la prestigiosa rivista scientifica *The Lancet* [ha pubblicato](#) uno studio, realizzato da sette ricercatori del [Dipartimento di psicologia medica](#) dell'università britannica *King's College* di Londra, dedicato proprio agli impatti psicologici della quarantena da coronavirus.

Seguendo le [indicazioni](#) dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), gli scienziati non hanno condotto un vero e proprio esperimento, che avrebbe richiesto tempi più lunghi, ma hanno fatto una panoramica della letteratura scientifica in materia di quarantena per trarre delle conclusioni applicabili alla pandemia da Covid-19.

Gli scienziati, in base a queste esperienze, suggeriscono che lunghi periodi di isolamento possano portare a sintomi psicologici come disturbi emotivi, depressione, stress, disturbi dell'umore, irritabilità, insonnia e segnali di disturbi da stress post-traumatico.

I disturbi psichici della quarantena possono essere solo fasi reattive transitorie, ma anche i primi segnali di una malattia mentale in evoluzione che è stata attivata dallo stress contingente. Per questo è importante indagarli e tutte le università del mondo si stanno adoperando per farlo.

Arrivano ad esempio i primi studi dalla Cina; uno studio pubblicato sulla rivista *Jama Pediatrics* che ha coinvolto 2.330 alunni di due scuole elementari cinesi ha dimostrato che, a causa delle restrizioni alla loro vita sociale e alle attività all'aperto, oltre il 22% dei bambini di 6-10 anni ha sviluppato sintomi depressivi, ovvero 1 bambino su 5, e quasi il 19% sintomi di ansia.

Non è ancora però chiaro se queste problematiche perdurino a lungo termine nei bambini, e dunque gli autori continueranno il monitoraggio del campione a distanza di tempo.

In attesa di avere studi più approfonditi e legati maggiormente al nostro contesto e alla nostra realtà culturale, dal nostro osservatorio vediamo che i bambini stanno reagendo in modo diverso alla pandemia in corso; alcuni stanno approfittando della situazione per godersi il tempo libero da scuola, mentre altri stanno sperimentando una sorta di *paura che si avvicina al terrore*.

I genitori dei bambini più piccoli potrebbero notare maggiori comportamenti di attaccamento e regressione, così come anche gesti di auto-conforto come succhiarsi il pollice o il chiedere di dormire nel lettone. L'interruzione della routine può essere particolarmente difficile per i bambini piccoli che trovano

# Servizio Sociale dei Comuni Sile Meduna



Comune di  
Azzano Decimo



Comune di  
Chions



Comune di  
Fiume Veneto



Comune di  
Pasiano di Pordenone



Comune di  
Prata di Pordenone



Comune di  
Pravisdomini

grande conforto nell'uniformità delle abitudini.

Non dimentichiamoci poi che più i bambini sono piccoli più assorbono lo stress degli adulti che li circondano. *L'ansia è molto più contagiosa di qualsiasi virus e i bambini la assorbono tutta.*

I genitori dei bambini più grandi dovrebbero invece aspettarsi un umore altalenante e irritabilità. Per loro, la distanza sociale può rappresentare la vera difficoltà; se pensiamo poi ai preadolescenti e adolescenti questi si *sintonizzano emotivamente* l'uno in relazione all'altro e dunque la separazione dai coetanei può essere vissuta come *infelice e innaturale*.

Il sistema che in prima linea ha dovuto e ha cercato di riorganizzarsi per far fronte a questo *tsunami* è stata senza dubbio la FAMIGLIA; fino ad oggi siamo stati tutti chiamati a stare chiusi in casa gomito a gomito, 24 ore su 24 e dunque la sfida non è stata, e non è solo combattere il Coronavirus ma anche riuscire ad essere buoni genitori in un tempo di confinamento e isolamento sociale.

La *famiglia*, un insieme complesso fatto di parti che interagiscono e relazionano tra loro, al cui interno troviamo i bisogni di ciascuno che in qualche modo cercano spazio e risposte.

Se ci interroghiamo su quali siano le conseguenze in futuro non perdiamoci questa occasione per rafforzare quei legami che ci permettono non solo di uscirne il meglio possibile ma di porre le basi per il nuovo domani.

Questa è la cornice dalla quale partire per fare un lavoro di prevenzione rispetto agli effetti non solo sui bambini o sui ragazzi ma su tutti i componenti di una famiglia. Quando la forza del legame tra i componenti è una forza FUNZIONALE questi legami assolvono ad una funzione protettiva, di sostegno e generativa. Viceversa, se i legami non sono curati, e quindi disfunzionali, la loro forza diventa distruttiva.

Cogliamo l'occasione di questo tempo per ritrovare l'intimità familiare dello *stare con e stare per* all'interno della famiglia. Stiamo imparando che la famiglia è un luogo di protezione e sicurezza, che aiuta a tenere nei momenti di difficoltà là dove è costruita su basi solidi; se poggiava già prima su basi deboli, o non rafforza ora queste basi, purtroppo un domani possiamo raccogliercene i cocci.

È proprio all'interno della famiglia che il bambino riceve le prime indicazioni su ciò che è bene fare o non fare, cosa è lecito e cosa invece non lo è, percependo così messaggi riguardo al valore e all'importanza delle proprie azioni. Ed è così anche al tempo di coronavirus.

Possiamo richiamare all'attenzione alcuni spunti che il Dott. Pellai, medico, psicoterapeuta dell'età evolutiva ha esposto durante il suo intervento *"Sostenere genitori e bambini al tempo del Coronavirus. Accompagnare ed educare tra isolamento sociale e media digitali"*.

"I bambini che nella famiglia trovano stimoli e modalità per rimanere in equilibrio sulle dimensioni corporemente-relazione sanno adattarsi alle varie situazioni e non rischiano niente" spiega lo psicoterapeuta. Diverso è invece il caso di coloro che vivono in un ambiente che non riesce a soddisfare le esigenze di un minore legate alle privazioni che la quarantena ha messo nella sua vita. Due gli scenari che potrebbero presentarsi.

- Bambini iper agitati e difficili da gestire; "in alcuni casi potremmo assistere a bambini incontenibili, iper agitati e difficili da gestire. Se pensiamo ai maschi, spesso, l'unica cosa che li placa è la permanenza davanti un videogioco. Ma è una calma apparente: in realtà sono **iper stimolati e iper eccitati, e questo altera l'equilibrio del bambino**" dice Pellai.
- Bambini apatici e demotivati; potremmo assistere anche a una reazione completamente opposta: "in quarantena, i piccoli possono diventare **sempre più apatici e demotivati**, abbandonati verso una deriva depressiva. Sono bambini che si sentono in una zona di stallo e non trovano più la spinta ad andare avanti, sono **travolti dalla noia e dalla stanchezza** e vanno in blackout" spiega l'esperto.

"Dunque, mentre nel primo caso il bambino può essere paragonato a un incendio difficile da domare, nel secondo è una fiammella che giorno dopo giorno diventa sempre più flebile".

# Servizio Sociale dei Comuni Sile Meduna



Comune di Azzano Decimo



Comune di Chions



Comune di Fiume Veneto



Comune di Passignano di Pordenone



Comune di Prata di Pordenone



Comune di Pradisdomini

## Quali azioni concrete?

I suggerimenti sono quelli di nutrire le dimensioni del CORPO, della MENTE e della RELAZIONE.

Attività per il corpo: date libero sfogo alla fantasia. “Potete ricorrere a youtube e cercare **tutorial su ginnastica, yoga o danza per bambini**” consiglia lo psicoterapeuta. E, se non avete voglia di ricorrere a internet, “**potete usare un cd e ballare con vostro figlio, o fare memoria della baby dance del villaggio in cui avete alloggiato nell’ultima vacanza**”.

Le nuove norme in vigore dal 4 maggio aprono uno spiraglio per bambini e ragazzi; importante sarà per loro anche poter tornare all’aria aperta, che è vitale per la vitamina D, che viene sviluppata dall’esposizione della cute alla luce del sole, e per l’attività motoria, per contrastare il rischio di sedentarietà e obesità favorite dal prolungato confinamento domestico.

Il movimento all’aria aperta, fondamentale per il benessere psico-fisico a breve e lungo termine, andrà ripreso con gradualità e costanza in tutte le fasce di età.

Attività per la mente: come nutrire la mente di un bambino? “*Da una parte con **la lettura animata**: può essere fatta dal genitore oppure si può ricorrere a internet*”. È bene poi **recuperare una serie di cartoni o telefilm adatti alla visione condivisa** e far diventare questa attività un rituale della giornata. “*In questi giorni **consigliamo Pippi Calzelunghe** perché è un personaggio che vive in totale libertà, sregolatezza e sconfinamento, non ci sono adulti nella sua vita: lei è un po’ la contrapposizione della realtà in cui vive il bambino, dove l’adulto è a contatto con lui 24 ore al giorno, in uno spazio chiuso e dove la libertà è stata limitata*”.

Attività che favoriscono le relazioni: in questo periodo, stiamo facendo sempre più ricorso alle **videochiamate con nonni, amici e parenti** ma spesso è difficile intrattenere i più piccoli con queste attività. “**Vi propongo di trasformarle in un gioco** – dice Alberto Pellai -. Due o tre famiglie, ogni pomeriggio, possono darsi un appuntamento, anche sui social, in cui ognuno propone un’attività: dalla mini caccia al tesoro da filmare, al gioco dei mimi, alla sfida di scrivere i nomi con le posate”. Semplici attività che ci permettono di “mettere in piedi rituali affettivi ed emotivi che coniugano le dimensioni del gioco e del divertimento”.

Anche qui, le nuove disposizioni in vigore da qualche giorno consentendo loro di vedere gli amati nonni, ma non gli amici, che pure sono così importanti per il loro equilibrio psico-emotivo; e dunque liberiamo la creatività di tutti per rafforzare ulteriormente questi legami.

Questo a partire dall’**organizzare la giornata**: avete presente le calamite attaccate sul frigo? Bene, usatele per attaccare un foglio sul quale schematizzare le cose da fare durante la giornata. Attenzione – avverte Pellai – non si tratta tanto di riempire il tempo ma di darsi degli obiettivi nelle varie fasce orarie”. **È bene dedicare una prima fascia oraria alle attività che verrebbero fatte a scuola**, ricorrendo ai suggerimenti inviati via mail dagli insegnanti. Poi, un’altra fascia oraria potrebbe essere dedicata ad attività scelte liberamente dal genitore, ma “tenendo conto delle tre aree di crescita del bambino che sono corpo, mente e relazione”.

... e non dimentichiamoci di *trasmettere con calma*...

I bambini imparano da noi come gestire lo stress e risolvere i problemi quando le cose diventano difficili. È importante far capire loro che sappiamo come si sentono. Rispetto alle domande che oggi ci possono fare su ciò che sta accadendo possiamo lasciare che le domande del bambino guidino la conversazione, ma siamo *onesti*; i bambini di qualunque età diventeranno ancora più ansiosi se non vi percepiranno sinceri. Dite loro quello che sapete e non sapete. Ma controbilanciate il tutto confortandoli che molte persone stanno lavorando per questa situazione, e che la distanza sociale è il modo giusto per gestirla. Rassicurateli del fatto che sono al sicuro e protetti.

Per esempio: “Sembra che tu sia preoccupato di ammalarti”. Oppure, “Sento che sei triste perché non puoi giocare con i tuoi amici oggi”.

# Servizio Sociale dei Comuni Sile Meduna



Comune di  
Azzano Decimo



Comune di  
Chions



Comune di  
Fiume Veneto



Comune di  
Pasiano di Pordenone



Comune di  
Prata di Pordenone



Comune di  
Pravisdomini

I bambini sono un groviglio di sentimenti, quando comunicate con loro attraverso il linguaggio delle emozioni, questo aiuta a farli sentire compresi e ascoltati. Li aiuta a farli sentire come se il loro mondo avesse senso, come se l'altra persona fosse realmente in contatto con loro.

Un consiglio a mamma e papà...

Cercate di trovare **la conciliazione all'interno della coppia**, dividendovi le fasce orarie da dedicare ai bambini cercando di coniugare lavoro e tempo per la famiglia. Il benessere dei piccoli, soprattutto in questo periodo, dipende anche da questo.

*Genitori, questo significa prendervi cura di voi stessi. Se trovate il tempo, fate esercizio. Fatevi un bagno caldo. Ascoltate la musica. Leggete un libro. Qualunque cosa vi faccia stare bene. E moderate il vostro consumo di news e social media.*

## Gli operatori del Monitor

*Katia, Martina, Sara e Cristian*