

**I**l cambiamento che stiamo vivendo è improvviso e inatteso e riguarda i nostri affetti, le nostre emozioni, i nostri pensieri, di conseguenza i nostri comportamenti e ci rende vulnerabili, esponendoci alla criticità degli eventi e compromettendo il nostro senso di sicurezza. Quando noi adulti non ci sentiamo al sicuro finiamo con il trasmettere questa incertezza anche ai bambini, che ne restano condizionati. La nostra vulnerabilità diventa anche la loro. La differenza sta nella modalità di reazione: mentre noi adulti ci lasciamo coinvolgere e condizionare dai nostri vissuti, loro semplicemente vivono il momento. Questo consente loro di non avere reazioni che durano a lungo, non sono proiettati verso il futuro e non sono ancorati al passato, semplicemente sono nel qui e ora. Vivono l'emozione del momento e la esternano come possono. Questo ci spiega come mai i bambini vivono le emozioni in modo intenso, a volte esplosivo ma per lo più breve e limitato nel tempo. E ciò vale anche per la sofferenza. L'esplosività della reazione emotiva dipende molto dalla comprensione che hanno dell'evento che li colpisce: a seconda delle età, comprendono la situazione in modo diverso, legato alla maturazione cognitiva e, naturalmente, la capiscono meglio se qualcuno gliela spiega usando parole semplici e credibili.

La nostra coerenza li guida e aiuta in momenti così difficili e incerti per tutti. Una cosa è certa: i bambini dipendono dall'adulto di riferimento. Siamo per loro la guida, che li orienta anche nella tempesta. Quando si vivono situazioni di pericolo i bambini attivano il loro bisogno di sicurezza che cercano nelle figure di riferimento e l'intermittenza emozionale che contraddistingue i bambini si evidenzia anche e soprattutto nelle situazioni di stress: possiamo assistere a crisi improvvise di pianto e scoppi d'ira seguiti da momenti di gioco e tranquillità. Ciò può succedere anche mentre i bambini continuano nella quotidianità, oggi modificata e riadattata, e può trarre in inganno l'adulto, nel ritenere che il bambino non stia soffrendo per la situazione, solo perché gioca apparentemente tranquillo.

Le emozioni sono le protagoniste di questo periodo ed è controproducente reagire tentando di negarle. Ricordiamoci che i bambini sono come spugne e

# Genitori e figli nell'emergenza COVID-19

assorbono ciò che arriva loro dall'ambiente circostante. Riconoscere le nostre difficoltà è il primo passo per legittimare un'emozione oltre che una richiesta di aiuto. In base all'età è possibile che i bambini non esprimano verbalmente le proprie preoccupazioni, possono diventare irritabili, avere problemi di concentrazione, inscenare momenti dell'evento al quale hanno assistito, disegnare immagini che rimandano i temi ascoltati sul contagio. Far fatica ad addormentarsi, aver maggiori risvegli o – viceversa – dormire molte più ore, avere difficoltà nell'alimentazione, mancanza di energie e affaticamento. Reazioni normali, reazioni



**Massimo Agosti**  
Neonatologo e Pediatra  
Varese



**Marta Flacadori**  
Psicologa e Psicoterapeuta  
Varese



*Le emozioni sono le protagoniste di questo periodo ed è controproducente reagire tentando di negarle: condividiamo i nostri sentimenti e proviamo a riconoscere quelli dei nostri bambini*

legittime. Così come è legittimo che un genitore sia in difficoltà e faticosi a confrontarsi con queste reazioni. Stare con le emozioni difficili è faticoso, riconoscere quale stiamo vivendo può esserlo ancor di più. Condividiamo i nostri sentimenti e proviamo a riconoscere quelli dei nostri bambini. Proviamo a farlo senza giudizio: “capisco la tua tristezza” invece di “non devi essere triste” crea vicinanza e comprensione perché implica il riconoscimento dell'altro, che non viene ignorato. Questo ci consentirà di agire nel modo più utile per noi e per i nostri bambini. Dire la verità attendendosi ai fatti, non cercare di far finta che l'evento non sia accaduto, né cercando di banalizzarlo. Usare parole semplici e adatte all'età, evitando di sovraesporli a dettagli traumatici e lasciando molto spazio alle domande. Illustrare ai bambini che si trovano ora al sicuro e che anche gli altri adulti importanti della loro vita lo sono. Teniamo presente le informazioni che si devono dare, sempre attenendoci alla realtà e alla verità dei fatti, utilizzando “il bicchiere mezzo pieno” (e non mezzo vuoto). Dimostrare un atteggiamento di disponibilità, vicinanza fisica, cercando di parlare con voce rassicurante, far capire ai bambini che essere preoccupati ed aver paura è normale, non negare loro i propri sentimenti, spiegare che è normale che anche gli adulti abbiano delle reazioni emotive dopo un evento così inaspettato e che tutte le reazioni sono normali e gestibili. A creare disagio non è l'espressione delle emozioni, bensì la loro soppressione. In questo

## Per una riflessione condivisa

La lettera di Marisa Bonino al Presidente e al Consiglio Direttivo SIP, inviata in prossimità della Pasqua

Carissimi, in questo periodo non abbiamo avuto occasioni di sentirci, presi come siamo dalle nostre attività e preoccupazioni. Sicuramente, da parte mia, non è mai mancato il pensiero a voi, alle vostre famiglie e alla vostra gente. Dopo un primo momento, in cui mi sono sentita travolta dagli eventi, ho sentito il bisogno di fermarmi e scrivervi per condividere con voi una riflessione sul SENSO.

Il senso di quello che succede, il senso di quello che facciamo, il senso di quello che diciamo. Tanti numeri, tante parole, tanto dolore e tanta fatica. Noi, medici e infermieri, non siamo eroi: siamo professionisti che, in queste eccezionali situazioni, sanno fare lo straordinario nell'ordinario, facendo ognuno la sua parte.

Sappiamo dare umanità alla cura e fare sentire la nostra vicinanza ai piccoli pazienti e alle loro famiglie, nonostante nascosti nei presidi di protezione.

Penso sia importante, soprattutto oggi, che è venerdì Santo, fermarci un attimo per cogliere il SENSO profondo di chi siamo, come persone e professionisti, perché tutto questo lascerà in ognuno di noi un segno profondo e quando passerà nulla sarà più come prima.

Vi abbraccio forte, con ammirazione ed affetto.

**Marisa Bonino**  
Presidente pro-tempore SIPINF

modo i bambini avranno un modello di riferimento, impareranno che possono fidarsi di voi è che potranno comunicarvi i loro stati emotivi. Lasciare parlare i bambini dei loro sentimenti rassicurandoli che, anche se è tutto molto brutto, insieme le cose si possono affrontare. In questo modo per voi sarà più facile monitorare lo stato d'animo in cui si trovano e aiutarli in maniera più appropriata. Se il bambino manifesta sensi di colpa è importante rassicurarlo sulla sua completa estraneità agli eventi (“non è colpa tua se...”). Non usate frasi come: “so come ti senti”; “poteva andare peggio”; “non ci pensare”; “sarai più forte grazie a questo”. Queste espressioni che tutti noi adulti utilizziamo per rassicurarci e rassicurare possono ostacolare la manifestazione delle emozioni e dei vissuti faticosi. Non lasciate i bambini da soli davanti alla TV nei momenti in cui si vedono trasmissioni che riguardano l'evento, non negate la possibilità di vedere le notizie, ma scegliete un momento durante il giorno o dieci minuti per consultare insieme (selezionando prima le notizie), stando accanto spiegando esattamente cosa si sta ascoltando e le immagini. Concentrate l'attenzione sui dettagli più rassicuranti (ad esempio i medici che stanno aiutando) e date, in seguito, tutto il tempo necessario affinché il bambino possa fare domande.

Pur nella grande negatività di ciò che ci sta capitando, cerchiamo di trascorrere in modo costruttivo il tempo insieme. Ad esempio leggendo insieme, in modo diverso a seconda delle varie età dei figli, ma anche promuovendo e condividendo disegni, giochi ed attività “manuali”, tutto ciò è molto utile per la salute e lo sviluppo intellettuale, linguistico, emotivo e relazionale del bambino, con effetti significativi anche nella vita adulta. ■

Pub Med

▼ Kabat-Zinn J. Vivere momento per momento. Milano: Corbaccio, 1990.

▼ Russ H. Fare Act. Milano: Franco Angeli, 2011.

▼ Goleman D. Intelligenza emotiva. Milano: Rizzoli, 2011.

▼ Di Donna F. Manuale clinico di Mindfulness. Milano: Franco Angeli, 2012.

▼ Adler-Tapia R, Settle C. Specialty topics on using EMDR with children. Journal of EMDR Practice and Research 2012; 6: 145-53.

▼ Siegel DJ. Mindfulness e cervello. Milano: Raffaello Cortina Editore, 2014.

▼ Snel E. Calmo e attento come una ranocchia. Cornaredo (MI): Red, 2015.