

Bimbi piccoli e relazioni familiari ai tempi della quarantena

Come reagiscono i bambini

I bambini non sono piccoli adulti, la loro organizzazione fisica e psichica è totalmente differente! Essi percepiscono le cose a seconda dell'età e, una volta percepita, devono darvi un senso (so che c'è il virus ma cos'è? Quanto dura? Che conseguenze ha? Perché c'è? ecc...).

Prima dei 5 anni alcune aree cerebrali deputate alla comprensione e al ragionamento astratto non si sono ancora sviluppate completamente, mancano quindi certi 'strumenti' atti a dare un senso logico alla realtà oggettiva; anche l'immagazzinamento dei ricordi avviene per vie diverse da quelle di un adulto, attraverso canali cerebrali e sensoriali differenti.

Nel primo anno di vita il bambino si percepisce tutt'uno con la madre, vi è continuità fisica e psichica senza differenziazione; il modo in cui la mamma e il bambino interagiscono per rispondere ai bisogni e stati emotivi di quest'ultimo, struttura la sua concezione del mondo esterno e fa sì che si sviluppi o meno la capacità di tollerare la frustrazione e di anticipare gli eventi. Nel mentre il bambino sviluppa una coscienza di sé che agisce nel mondo come separato ma come dipendente in parte dalla mamma.

Non dimentichiamoci che:

- ✓ La relazione è a doppio senso: c'è la mamma con il proprio carattere e c'è il bambino con il suo; la relazione non è data a priori ma si costruisce nel tempo con tutte le interazioni reciproche.
- ✓ I fratelli hanno necessità e bisogni di rassicurazione emotiva diversi, cosa che a volte mette in difficoltà i genitori perché fa sentire come se ci si comportasse in modo troppo diverso con loro; a volte è vero ma c'è un motivo che magari non è visibile (e andrebbe approfondito, chiedi aiuto ad uno specialista se hai dei dubbi!) a volte ci si sta regolando in base al carattere del bambino.
- ✓ E' difficile tarare il proprio intervento sul bambino nel contesto familiare allargato, poiché siamo essere umani con emozioni e relazioni complesse e che risentono di questo periodo di fatica.

La lettura degli stati emotivi dei bambini

Non è sempre facile cogliere lo stato emotivo dei bambini perché a volte esprimono la loro emotività con i gesti e con il corpo, oppure le loro parole non corrispondono necessariamente ai fatti; non sempre inoltre si è preparati a rispondere, i bambini sono molto intuitivi e sanno essere anche estremamente diretti!

A volte i bimbi comprendono più di ciò che ci si aspetta, e colgono di sorpresa: si pensa di aver nascosto la propria frustrazione e loro improvvisamente dicono 'mamma perchè sei triste oggi?'

I capricci

Sono un modo di manifestare la propria volontà sul mondo ed hanno la funzione di far sentire i bambini attivi in un momento di tensione; essi, non consapevolmente, cercano di stabilire un proprio 'margine di manovra'. Sono inoltre un modo per esprimere emotività, come facciamo noi adulti quando siamo nervosi e cerchiamo di preservare uno spazio nostro dove ritrovare la calma.

Ci sono altri sintomi che i bambini dimostrano in questo momento di tensione continua:

- ✓ Pianti
- ✓ Reazioni cutanee e lamentele psicosomatiche
- ✓ Disturbi del sonno
- ✓ Nervosismo
- ✓ Alterazione delle abitudini alimentari
- ✓ Regressione (ad esempio enuresi, ciuccio ripreso, ecc...)
- ✓ Ricerca di una maggior vicinanza all'adulto
- ✓ Agitazione psicomotoria
- ✓ Rallentamento psicomotorio

È vero che si tratta di un momento in cui i bambini passano più tempo con i genitori e sono felici di questo, ma i cambiamenti devono essere digeriti e noi dovremmo cercare di cogliere le loro variazioni umorali e risponderci con accoglienza e serenità.

E' sempre meglio parlare con loro perché:

- ✓ In assenza di spiegazione attribuiscono a sé stessi le colpe a causa dell'egocentrismo infantile, cioè l'aspettativa (non consapevole) che le variazioni dell'ambiente dipendano da loro gesti e attitudini
- ✓ Hanno più serenità poiché comprendono la situazione
- ✓ Apriamo la possibilità al dialogo e diventiamo punti di riferimento in caso di malessere

Ma questo è difficile perché anche noi siamo messi a dura prova dalla quarantena, il senso di colpa e il non sentirsi sufficientemente 'adeguati' è una sensazione che torna spesso nelle madri ma anche nei padri!

Che effetti ha la quarantena nel bambino?

1^ fase: la vacanza

I bambini non hanno percepito completamente la situazione ma si può osservare maggiore agitazione, aumento dei capricci, iperattività prima di dormire, sembrano inoltre più rumorosi ed i più grandi più irritabili (anche per la mancanza delle solite attività che stancano fisicamente e psicologicamente); il pensiero comune in questa fase è che 'meglio vederli agitati piuttosto che tristi e inattivi'.

2^ fase: isolamento totale

In questo periodo manca la previsione del ritorno alla normalità, si può quindi osservare un aumento marcato dei sintomi precedentemente nominati:

- ✓ Regressione (i comportamenti adesso sono percepiti come troppo difficili per loro poiché i bambini si trovano in difficoltà e privi dei soliti riferimenti, cercano quindi la rassicurazione dei genitori e delle abitudini precedentemente consolidate)
- ✓ Aumento dell'iperattività con irritabilità o iperattività con movimenti veloci
- ✓ Difficoltà di addormentamento, risvegli notturni
- ✓ Cambio repentino di attività con mancanza di concentrazione
- ✓ Cambio umorale da uno stato all'altro

Come aiutare i bambini in questa fase

E' essenziale selezionare le informazioni da dare ai bambini, meglio le favole sul covid 19 piuttosto che il tg! E' importante che il nostro modo di informarli passi questi contenuti:

- ✓ noi abbiamo speranza sul futuro
- ✓ le persone sono attive, si stanno impegnando
- ✓ esiste la possibilità di circoscrivere il virus
- ✓ ci sono misure di protezione da adottare

L'elemento che fa la differenza...

Prendete del tempo per fare calma dentro di voi, più il genitore è tranquillo più i figli lo sono a loro volta, a tutte le età.

Inoltre:

- ✓ Continuate a essere accoglienti con i loro vissuti
- ✓ Rendete esplicito ciò che non lo è perché favorisce il dialogo ed il rispecchiamento, i bambini possono identificare le loro emozioni in questo modo
- ✓ Accettate i sentimenti negativi senza minimizzarli (irritabilità, pianti), non impediti la loro emotività; a volte lo facciamo per paura di non sapere come risponderci e nel timore che, parlandone, vi si metta maggiormente l'accento, ma in realtà si dà la possibilità di condividere il dolore, la paura la rabbia
- ✓ Validate i sentimenti: se si vede il bambino triste un commento come 'è proprio una giornata difficile oggi' rasserena gli animi
- ✓ Mantenete alta l'attenzione alle variazioni emotive
- ✓ Provate a riconoscere i trigger, ovvero le situazioni che fanno 'esplodere la miccia'

Come aiutare i bambini con la paura?

La paura è un'emozione utile in realtà, perché ci protegge dai pericoli e ci spinge a porre attenzione, ma se portata agli estremi diventa dannosa.

E' quindi essenziale riconoscerla in noi e nel bambino, perché essere consapevoli delle nostre emozioni rende possibile cercare una soluzione e avere interazioni soddisfacenti e serene con tutta la famiglia.

E' importante che l'adulto faccia quindi da guida: se il bambino se ne sente privo si spaventa, sentire che gli adulti sono più forti delle sue paure lo rasserena.

Cosa aiuta i più piccoli e ci aiuta come adulti?

- ✓ Mantenere una routine
- ✓ Abbassare la quantità di stimoli per riportare la serenità; a volte è più un problema di noi adulti riempire di attività i nostri figli, che sono soddisfatti anche nel gioco libero e nella sola presenza del genitore accanto a loro
- ✓ Limitare tv e schermi
- ✓ Tenere alta la socializzazione e i contatti con le scuole e gli amici
- ✓ Rinforzare la relazione attraverso la condivisione di momenti di gioco libero in cui si segue senza imporre
- ✓ Proporre attività comuni come le faccende di casa oppure la creazione di giocattoli (cucinare, spolverare, fare la lavatrice, oppure assemblare oggetti con materiale di recupero a seconda dei gusti dei bambini)
- ✓ Tenere presente l'importanza della *lettura*: è un'attività distensiva, stimola la creatività, aiuta la comprensione cognitiva ed emotiva e la memoria; rileggere lo stesso libro tranquillizza ed aiuta ad anticipare gli eventi rendendoli prevedibili, dà inoltre esempi su come affrontare gli eventi spaventosi (ad esempio la strega cattiva) e prolunga il contatto con l'adulto o con i fratelli
- ✓ Il bambino inoltre ha bisogno di momenti di *nulla*, dove bisogna pian piano imparare a stare da soli, a reggere il vuoto; il 'nulla' stimola inoltre la sedimentazione di concetti ed abilità precedentemente appreso

Qualche esercizio di regolazione emotiva

La respirazione

Respirate insieme, vi aiuterà a ritrovare la calma se siete nervosi, agitati o arrabbiati! Inspirare contando fino a tre ed espirare contando fino a tre, potete poi immaginare di ispirare il sole e buttare fuori le nuvole, ispirare ovvero qualcosa di positivo e buttare fuori qualcosa di negativo.

Capire come ci sentiamo

A volte si può usare la metafora del tempo meteorologico: 'come ti senti oggi? Io mi sento nuvoloso, soleggiato ecc'; si può aggiungere l'imitazione motoria ('come faresti il sole'), oppure lavorare e giocare insieme per trasformare il brutto tempo in bel tempo.

Giochi motori da favorire per non bloccare l'energia ma canalizzarla

Se c'è la possibilità di giocare a palla o uscire all'aperto è importante favorire queste attività di 'scarica tensiva'. Ci sono invece alcuni giochi che aiutano anche in spazi piccoli:

- Sacco pieno sacco vuoto
- Un due tre stella
- Tirare la corda
- Suonare uno strumento musicale e muoversi a ritmo veloce o lento (gioco del tamburo)

Per stimolare la creatività

Si può giocare ad immedesimarsi negli animali, definendo l'animale preferito, ed evidenziandone le qualità positive; aggiungete l'imitazione con il corpo, con i versi, ricreando il suo ambiente esterno (Sono un leone, faccio il suo verso, ricreo dove vivo e cosa faccio).

Qualche altro gioco

- Fare le bolle
- Fare le boccacce davanti allo specchio
- Fare i versi degli animali
- Giocare insieme per terra
- Immaginare scenari preferiti davanti ad un muro

Attingiamo alle nostre risorse: in un modo o nell'altro facciamo in modo che ciò che stiamo passando sia utile per noi e per i nostri figli trasformando un dolore in una gioia, un ostacolo in una risorsa!

Dott.ssa Elena Maria Rossi
UOSD Promozione della Salute e Sviluppo delle Reti
Ats della Val Padana