

IL TEMPO DELLA PANDEMIA “SENTITO” DAI BAMBINI: FERITE E PAURE INESPRESSE. CHE FARE?

A cura della dott.ssa Elisa Gabbi – Psicologa Psicoterapeuta

Spunti di riflessione rivolti a genitori, insegnanti ed educatori riguardo all'impatto della pandemia sul mondo dell'infanzia, con l'intento di imparare a osservare i bambini con lenti nuove, comprendere meglio il loro vissuto e sapersi muovere in modo più efficace nel presente.

IL MONDO COME MINACCIA

Sembra quasi banale ricordare quanto la comparsa del Covid-19 abbia rappresentato un pericolo per le nostre vite, da molti punti di vista (in primis per la nostra salute fisica, ma a catena per tutta un'altra serie di aspetti). Invece è importante proprio partire dal concetto di **minaccia** per comprendere le paure e le ferite di cui i bambini hanno fatto esperienza in questi due anni. La mente degli esseri umani è strutturata in modo da essere sempre in stretto contatto con l'ambiente esterno, in cui ha bisogno di percepire **sicurezza, protezione, prevedibilità, controllabilità**. Nel momento in cui il mondo esterno, specie se in maniera improvvisa, comincia a “tremare” e si tramuta in un luogo pericoloso che percepiamo fuori dal nostro controllo, la mente umana va incontro a una situazione di disagio e si attiva in maniera eccessiva, come se fosse sempre in allerta. Per i bambini questa sensazione è amplificata per tre ragioni: in primo luogo i più piccoli non hanno ancora sviluppato le **capacità cognitive** per capire in maniera razionale alcuni fenomeni, cosa che glieli fa apparire incomprensibili e inaccettabili; in secondo luogo, anche la **maturazione emotiva** dei bambini è ancora in corso d'opera ed è dominata da un sentire più intenso, più sensibile, più “primordiale” che genera in loro una maggiore difficoltà nella gestione delle emozioni; in ultimo, i bambini si sono trovati a contatto con degli **adulti anch'essi in difficoltà**, alle prese con una situazione angosciante mai sperimentata.

CAMBIAMENTI

Nel corso di questi due anni, specie durante il lockdown della primavera 2020, le nostre vite hanno dovuto fare i conti con molti cambiamenti, che ormai diamo per scontati ma a cui è importante prestare attenzione perché hanno creato significative **modifiche nel nostro sistema emotivo**. Anche i bambini sono andati incontro a questi cambiamenti, ma il loro livello di maturazione cognitiva ed emotiva ha innescato in loro degli effetti specifici.

- **Il cambio dei ritmi quotidiani**

Il cambio radicale dei ritmi di vita quotidiana che abbiamo dovuto strutturare a partire da marzo 2020 (con le successive modifiche a seconda della fase della pandemia che si è presentata) per i bambini ha significato un imponente **sconvolgimento delle loro sicurezze**. Se perfino noi adulti abbiamo faticato ad adattarci a giornate organizzate diversamente e private di tutta una serie di elementi, per i bambini ciò è stato ancora più sconvolgente. I bambini basano la costruzione della loro **identità** e del loro **senso di appartenenza** sulle routine e sui ritmi quotidiani: sono queste regolarità a sancire il **senso di familiarità, di prevedibilità, di controllo**. Modificare o eliminare all'improvviso le abitudini che fino a quel momento avevano costituito delle solide certezze ha creato nei bambini un forte senso di **spaesamento** e di **confusione** e ha generato emozioni come ansia e paura.

- **La sospensione del tempo**

Soprattutto durante il lockdown del 2020 abbiamo tutti fatto ingresso in una dimensione temporale nuova, come sospesa, di perenne attesa, **senza punti di riferimento** che facessero presagire come si sarebbe evoluto il nostro futuro. Anche i bambini hanno percepito questo

senso di sospensione e per loro si è rivelato particolarmente **disorientante**, privo di appigli a cui ancorare la costruzione delle proprie certezze.

- **Lo spazio personale: troppo vicini e troppo lontani**

La pandemia e le misure restrittive che si sono rese necessarie ci hanno catapultato in un faticoso paradosso rispetto alla gestione del nostro spazio personale. Se da un lato ci siamo ritrovati chiusi nelle nostre abitazioni a stretto contatto con i nostri familiari, dall'altro lato ci è stato richiesto un distanziamento sociale che ci ha tenuti separati da tutte le altre persone (sia dagli estranei che dalle altre persone significative della nostra vita ma non conviventi, come nonni o amici). Entrambe le condizioni sono anomale per l'essere umano e producono nella nostra mente e nel nostro corpo degli effetti indesiderati. La **troppa vicinanza** viene vissuta come **violazione ed invasione del proprio spazio personale**, della propria intimità. Questo produce un'alterazione dei meccanismi regolatori corporei (sonno, fame, metabolismo) e del sistema emotivo (con l'aumento soprattutto dell'aggressività come forma di difesa). Allo stesso tempo, la **troppa lontananza** con i nostri simili genera un senso di **paura dell'altro**, nega il naturale **bisogno di appartenenza** e crea un **blocco delle possibilità esplorative del nostro corpo**. Questo aspetto è particolarmente rilevante in età infantile, quando uno sviluppo armonico avviene anche grazie alla possibilità del corpo di fare esperienza del mondo e di scaricare l'energia vitale in circolo.

- **La paura del contagio e della morte**

Anche i bambini si sono trovati a fronteggiare la paura sia di contrarre il virus sia di essere veicolo di contagio per le persone care. Questa paura si è rivelata più accentuata nei confronti delle figure di riferimento importanti, come genitori e nonni (diventati categoria fragile da proteggere). Con gli occhi di un bambino queste paure hanno assunto una grande portata per diversi motivi: in primo luogo i bambini tendono a tramutare in "mostruoso" qualunque fenomeno esca dalla loro possibilità di comprensione e di gestione; in secondo luogo hanno sentito minacciati dal virus proprio le **figure di attaccamento**, i loro fondamentali punti di riferimento affettivo; in ultimo, i bambini hanno vissuto una sorta di **capovolgimento dei ruoli** e si sono sentiti in dovere di proteggere le figure deputate al loro accudimento.

- **La Dad**

Il ricorso alla Dad si è reso necessario ma ha avuto inevitabili implicazioni per i bambini. Il primo grande assente in questa esperienza è il **gruppo classe**: la socialità che si crea all'interno del gruppo gioca un ruolo fondamentale nel processo di crescita dei bambini, sia a livello cognitivo che emotivo. Altro grande assente nell'esperienza della Dad è il **contatto diretto con l'insegnante**, sia a livello di gruppo che nell'interazione uno a uno: soprattutto durante i primi anni di scuola primaria la presenza fisica e continuativa dell'insegnante è fondamentale per l'apprendimento. Un terzo aspetto che la Dad non ha facilitato è lo sviluppo e il mantenimento delle **capacità attentive**: davanti ad uno schermo è molto più difficile riuscire a catturare l'attenzione di un bambino e a fargliela mantenere rispetto alle attività in presenza, senza contare il grande numero di distrazioni che genera il seguire le lezioni da casa. In ultimo, molto spesso la Dad ha necessitato la **presenza di una figura adulta** che monitorasse l'attenzione del bambino e lo aiutasse nella gestione di molti aspetti pratici (dalla connessione, all'uso del programma, all'invio dei compiti). La necessità di avere una figura di accompagnamento al fianco ha generato una grande fatica negli adulti e un **rallentamento nello sviluppo dei processi di autonomia** dei bambini, che non di rado si sono percepiti come poco capaci o come una sorta di peso per i loro genitori.

POSSIBILI DISTURBI

Alla luce di quanto descritto, le principali difficoltà che al momento si stanno manifestando nei bambini fanno capo a tre categorie: **regressioni, oscillazioni dell'umore e irrequietezza fisica**. Nella maggior parte dei casi queste difficoltà sono di **carattere transitorio** e rientrano naturalmente nel momento in cui il bambino ritrova un senso di sicurezza. Nel caso in cui alcuni segnali dovessero

persistere per un tempo particolarmente lungo o si rivelassero particolarmente invasivi per la vita del bambino è buona prassi rivolgersi ad uno specialista per analizzare la specificità della situazione.

- **Le regressioni**

Si tratta di tutti quei comportamenti che fanno parte di una fase di sviluppo precedente a quella in cui si trova attualmente il bambino e che prima della pandemia erano già stati superati. Classicamente possono far parte di questo “tornare indietro” problemi legati al **sonno** (addormentamento, risvegli notturni, incubi, paure legate al buio, enuresi notturna), all'**alimentazione** (scarso appetito, rifiuto del cibo, fame vorace), maggiori **richieste di attenzione**, ricomparsa di particolari **paure**. Le regressioni non sono da interpretare come dei reali passi indietro del bambino ma vanno lette come dei **bisogni**: se il bambino ha già raggiunto una conquista essa non può essere andata perduta, se non riesce più a metterla in pratica ci sta segnalando che al momento ha bisogno di “tornare piccolo” per un po', di sentire **l'accudimento e la protezione delle figure di attaccamento** perché qualcosa lo fa sentire in pericolo.

- **Le oscillazioni dell'umore**

E' possibile che i bambini manifestino un tono dell'umore più instabile, in particolare si possono presentare un **abbassamento del tono dell'umore** oppure delle esplosioni di **rabbia**. Nel primo caso si tratta di una naturale risposta alla paura a cui il bambino risponde con un atteggiamento di **rinuncia**, di chiusura alla vitalità. Nel secondo caso esplode la **frustrazione** data dai cambiamenti e dalle rinunce che si è dovuto fronteggiare.

- **L'irrequietezza fisica**

E' molto frequente che i bambini in questo periodo stiano manifestando un'irrequietezza fisica insolita. Ciò è da attribuirsi alle condizioni che hanno sperimentato negli ultimi due anni: la frustrazione delle **esigenze di movimento corporeo**, la difficoltà di **frequentazione con i pari**, l'impossibilità di praticare **sport**.

IL RUOLO DEGLI ADULTI

Per raccontare il ruolo che noi adulti possiamo svolgere nell'accompagnare i bambini nella loro crescita emotiva mi piace citare un'espressione dello psichiatra Massimo Ammaniti, che parla di **“adulti come prevenzione primaria”**. Intende che noi adulti rappresentiamo “un faro” per i bambini, siamo il punto di riferimento principale a cui volgono lo sguardo: osservano, assorbono, si identificano, imitano, colgono il nostro lessico emotivo. Il modo in cui noi adulti mostriamo di saper gestire le emozioni è l'esempio fondamentale che possiamo trasmettere ai bambini per prevenire loro possibili difficoltà emotive. Siamo chiamati al difficile compito di coniugare **l'espressione delle nostre emozioni** (in modo che i bambini ci sentano autentici) alla capacità di farlo **in maniera contenitiva** (cioè rimanendo saldi, presenti e rassicuranti). I bambini devono avere la possibilità di imparare che le emozioni si possono **provare** (non esistono emozioni sbagliate che non devono essere provate), si possono **gestire** (scegliendo di agire comportamenti adeguati), possono **passare** (come è naturale che sia) e che noi adulti non solo sappiamo **attraversare** tutto questo ma siamo in grado di **accompagnare** loro nel farlo. Spesso siamo vittime della convinzione errata che provare alcune emozioni sia sbagliato oppure vogliamo proteggere i bambini dalla possibilità di soffrire: al contrario, è importante tenere presente che tutte le emozioni ci sono state date con un senso e una funzione, ma soprattutto che vanno conosciute per **imparare ad attraversarle**, non per fuggirle.

TORNARE ALLA NORMALITA'?

Da due anni questa espressione rappresenta il nostro desiderio più grande. Tuttavia, questo concetto merita una riflessione: per quanto legittima, l'idea di ritornare a una fase precedente quando nel mezzo è accaduto qualcosa di importante è illusoria e poco realistica. La vita, per sua natura, è costituita da un continuo mutamento di condizioni con cui siamo chiamati a fare i conti, non è

verosimile pensare che uno stadio precedente possa realizzarsi nuovamente nel futuro con le stesse caratteristiche: nel mentre è cambiato il mondo e soprattutto siamo cambiati noi. Forse oggi un auspicio più realistico e più utile può essere quello di **approdare alla nuova fase che ci attende**, in cui sicuramente poter **recuperare** alcuni aspetti preziosi di quella che definivamo “normalità” ma anche **inglobare** l’esperienza attraversata: ciò che abbiamo vissuto, ciò che abbiamo imparato, chi siamo diventati.

E QUINDI, CHE FARE?

Alcuni spunti operativi per stare al fianco dei bambini nella fase della vita che si sta aprendo dopo l’emergenza pandemica possono essere i seguenti:

- **Accompagnare nel progressivo recupero delle attività**
Man mano che si riaprirà la possibilità di svolgere senza rischi le attività a cui eravamo abituati possiamo stimolare i bambini, senza però forzare, al ritorno alla **socialità** (pensando a situazioni che li possano rimettere in contatto fra loro), alla **fisicità** (pensando a qualche attività sportiva o esplorativa per il corpo) e in generale al recupero di **esperienze nutrienti** per la vitalità (il cinema, una merenda con amici, una gita insieme da qualche parte).
- **Imparare a guardare il mondo con gli occhi dei bambini**
La pandemia ci può lasciare in eredità la possibilità di chiederci più spesso come vivono le situazioni i bambini a differenza di noi adulti. **Poniamoci nuove domande**: come può apparire una situazione agli occhi di un bambino? Cosa può significare dal suo punto di vista? In che modo può spaventarlo? Cosa potrebbe farlo sentire al sicuro? Che senso ha il comportamento che mette in atto? Cosa ci sta comunicando? Sono interrogativi a cui non è facile trovare risposta ma rappresentano delle guide per provare a comprendere quello che sta succedendo.
- **Prenderci cura di noi adulti**
Ricordando le parole di Ammaniti, teniamo presente che nessuna persona può essere un solido punto di riferimento per un’altra se non si trova lei per prima in una condizione di stabilità. Il progressivo recupero delle ferite che la pandemia ha generato nei bambini avverrà in relazione al nostro progressivo recupero come adulti. Anche noi abbiamo attraversato la pandemia, anche noi siamo esseri umani e **abbiamo le nostre ferite di cui prenderci cura**: quanto più ci occuperemo del nostro benessere (fisico e psicologico) quanto più potremo essere figure di attaccamento che i bambini vivono come base sicura e che li fanno sentire sicuri e protetti.
- **Cogliere le opportunità dall’esperienza vissuta**
Non c’è dubbio che la pandemia sia stata un’esperienza pesante sotto molti aspetti. Una delle sfide che ci pone spesso la vita è provare a guardare le esperienze, soprattutto le più faticose, non solo come delle tragedie che hanno macchiato lo scorrere della nostra esistenza, ma anche come delle **opportunità che ci hanno permesso qualcosa**. Pur nel dolore attraversato, ognuno di noi può provare a chiedersi se questa esperienza gli ha insegnato qualcosa, gli ha aperto gli occhi su qualche aspetto, lo ha aiutato a mettere a fuoco alcune questioni. Domandiamoci cosa nel mentre sentiamo cambiato, cosa desideriamo recuperare del “prima” e cosa invece possiamo scegliere di modificare. Non guardiamo la pandemia solo come un evento distruttivo, ma chiediamoci se ha rafforzato qualcosa: in molte famiglie, l’esperienza dell’avercela fatta insieme ha generato un rinnovato senso di unione.

CONVERSAZIONI CON I BAMBINI SU TEMI DELICATI

Parlare con i bambini di temi difficili (come una pandemia o una guerra) è un aspetto che spesso preoccupa gli adulti: temiamo di non usare le parole giuste, di poterli ferire o spaventare, di non saper gestire le loro reazioni. Di seguito qualche suggerimento per rendere questo compito più agevole.

- **Trovare il tempo di ascoltarli**

Spesso sono i bambini per primi a farci delle domande su quello che sta accadendo: hanno già avvertito qualcosa, sentito delle notizie, ascoltato delle conversazioni fra adulti, parlato fra loro. **Ascoltiamoli con attenzione**, non diamo per scontate le loro domande e le loro ipotesi, potrebbero essere diverse da quelle che immaginiamo: cerchiamo di capire cosa ci stanno chiedendo, cosa hanno capito, cosa hanno bisogno di sapere.

- **Adattare la conversazione all'età**

Scegliamo un linguaggio adatto all'età dei bambini a cui ci stiamo rivolgendo: prediligiamo **parole semplici, chiare**, che loro possano comprendere; raccontiamo l'essenziale perché il discorso prenda senso ma **evitiamo i dettagli** (che potrebbero generare nei bambini troppa ansia).

- **Dare importanza ai loro sentimenti**

Ricordiamoci di prestare attenzione all'aspetto emotivo, cerchiamo di capire **come si sentono** i bambini in merito a quello che sta accadendo (a volte ce lo dichiarano apertamente, a volte sta a noi provare a capirlo). I bambini hanno bisogno di sentire che i loro sentimenti sono **presi in considerazione, sono accolti e non sono giudicati**. Solo in questo modo sentono la libertà di essere trasparenti nell'espressione emotiva: ciò permette loro di sentirsi sollevati, supportati da qualcuno che li capisce e li accetta come sono.

- **Dare spazio alle nostre emozioni di adulti**

I bambini hanno la capacità di percepire il tono emotivo dell'ambiente che li circonda: **non è utile fingere** che "va tutto bene" se questa non è il reale sentire dell'adulto. E' importante trovare un modo per **parlare delle nostre emozioni** ma trasmettere che **siamo in grado di gestirle**. In questo modo risulteremo autentici ma non smetteremo di rappresentare sicurezza e protezione. Inoltre, confermeremo al bambino la sua possibilità di provare ed esprimere le emozioni: gli staremo mostrando con l'esempio che **si può essere vulnerabili**, fa parte della nostra umanità.

- **Rassicurare sul ruolo degli adulti**

I bambini hanno bisogno di sapere che al mondo esistono degli adulti che si stanno occupando di risolvere la questione: questo **li rassicura e li solleva** dalla naturale tendenza egocentrica tipica dell'età infantile di porsi al centro dell'attenzione e assumersi il compito di gestire e risolvere le situazioni (anche quelle di enorme portata).

- **Ideare modi pratici per affrontare il tema**

I bambini hanno bisogno di rendere **tangibili** i temi astratti di cui si parla, specie i più complessi e ansiogeni. Può essere utile proporre loro di **esprimere** quello che provano tramite disegni, lettere, diari, attività artistiche in genere. Può essere d'aiuto anche coinvolgerli in piccola parte in attività pratiche a sostegno di un progetto (per esempio la raccolta di beni umanitari): questo può dare loro la sensazione di **sentirsi parte della soluzione** del problema e **rassicurarli**.