

## COSA SUCCEDDE IN QUESTI GIORNI NELLA TESTA DEI BAMBINI?



All'inizio era sembrata una lunga vacanza, una lunga coda del carnevale. Si andava a spasso in bicicletta e si guardavano i cartoni anche al mattino. Poi la vacanza è finita di colpo, le città hanno cominciato ad apparire deserte, al parco non si poteva più mettere piede e se per strada si incontrava un altro bambino era proibito salutarlo con un abbraccio. I nonni poi, anche solo andandoli a trovare si poteva farli ammalare. Così, nel giro di poche ore, la vita dei nostri figli è cambiata e loro si sono ritrovati, più o meno inconsapevoli, a disegnare arcobaleni da appendere alle finestre, mentre fuori sbocciava la primavera.

Ma in tutto questo sconvolgimento cosa è accaduto e sta accadendo nelle loro teste? Che cosa pensano, immaginano e sentono soprattutto i più piccoli, quelli che non hanno ancora sei anni, che non vanno alla scuola dell'obbligo e non sono stati investiti da programmi ministeriali da portare a compimento a distanza? Coloro che si trovano in uno stadio pre-astratto e non hanno quindi sviluppato la logica e la capacità di un pensiero ipotetico?

I bambini hanno bisogno di sicurezza, di spiegazioni semplici e chiare che possano essere ricondotte alla loro percezione del mondo. Dobbiamo stare attenti a non essere incoerenti, non possiamo dire 'non è nulla' e poi passare tutto il giorno attaccati alle notizie o parlare al telefono usando termini allarmanti. I bambini, anche se piccoli, hanno un loro bagaglio con cui ragionano e se sono stati abituati a crescere in un ambiente sociale ricco di relazioni che improvvisamente scompare, se ne ritrovano privati. Ogni volta che si verifica un cambiamento il sistema soffre uno stress, l'adulto ci mette di più a superarlo, i bambini meno. I piccoli vivono nel presente, il che li porta a non preoccuparsi di quello che accadrà domani, cosa che invece negli adulti in quarantena comincia a generare angoscia. I bambini oggi sono dispiaciuti perché non hanno potuto festeggiare il compleanno come avevano sognato, perché la gita è saltata, ma non temono di perdere il lavoro. Quello che bisogna evitare è di proiettare su di loro le nostre paure.

Per capire cosa succede nella mente dei bambini in questa fase è fondamentale capire cosa succede in quella degli adulti che stanno con loro. Dobbiamo poter garantire la massima qualità della loro forma psicofisica e organizzare il loro tempo aiutandoli a sostenere la rete di amicizie attraverso nuovi canali. Scandire una routine prevedibile come a scuola per i bambini è fonte di tranquillità.

Nonostante le difficoltà, oggi abbiamo più tempo da dedicare ai nostri figli, con ritmi e tempistiche che sono loro. Questo può controbilanciare le assenze che stanno vivendo e quando torneranno alla vita di prima si porteranno dentro la ricchezza dei rapporti profondi coltivati in questi mesi.

Tuttavia, è opportuno tenere conto anche delle situazioni più delicate e rischiose: non è lo stesso ritrovarsi 'chiusi' in una casa con un giardino e una famiglia allargata in cui tutti si vogliono bene e

vivere invece in un monolocale magari assieme a una mamma ipocondriaca o a un papà violento. Quando la pandemia sarà finita, ci saranno bambini che ricorderanno questo momento come un idillio perché coccolati e accuditi e altri che, purtroppo, avranno vissuto un incubo di abusi e violenze, su di loro o sui loro familiari.

Poi ci sono i bambini che vivono in contesti familiari di disagio o con disabilità, come chi soffre di autismo, che hanno bisogno di schemi, e ancora i bimbi che vedono i genitori estremamente preoccupati. Alcuni per colpa del Covid-19 hanno perso delle persone care, ma non le hanno potute salutare, non hanno ritualizzato il lutto e non l'hanno quindi elaborato.

I più a rischio sono i piccoli, quelli che hanno meno di sei anni, perché per loro la dimensione ludica è fondamentale e hanno perso la vita all'aria aperta, il rapporto con i pari, che i più grandi compensano usando i social network.

In questa situazione di emergenza i genitori sentono di aver perso le fila, di non riuscire a stare dietro a tutto, mentre i bambini vivono la confusione di avere i genitori a casa, ma non nella modalità che vorrebbero. In questa circostanza, più che mai, è necessario fare attenzione ai loro comportamenti, osservarli: è possibile che si verifichino delle regressioni a stadi precedenti che danno sicurezza e funzionano da contenimento. Alcuni potrebbero tornare a cercare i peluche, il ciuccio o il biberon.

I giochi che i bambini fanno in questi giorni ci raccontano molto di quello che stanno vivendo: mettono in scena catastrofi, guerre, e richiamano la necessità di sentirsi protetti costruendo case, tende, rifugi.

Alcuni genitori decantano bambini diventati d'improvviso molto bravi, sereni, meno capricciosi: attenzione, non sempre questo è sintomo di benessere perché spesso i bambini mettono in campo una sorta di congelamento emotivo, una risposta che non è una risposta, ma uno stato di impotenza. Bisogna evitare che in un clima generale di allerta i nostri figli reagiscano come adulti, responsabilizzandosi eccessivamente e inibendo le loro emozioni.

Che altro si può fare, dunque? È un momento particolare, in cui noi come genitori dobbiamo abbassare le aspettative, anche su noi stessi. Dobbiamo anche tollerare la confusione e il disordine per permettere ai bambini di usare lo spazio liberamente: correre, andare sul triciclo, ballare. Dobbiamo garantirgli una buona dose di attività motoria perché in età evolutiva questo incide sullo stato psicofisico e anche sulla regolarità del sonno: *più mi muovo e seguo una dieta regolare, più mi addormento con facilità*. Irritabilità, pianti, agitazione, è normale che si verifichino ma devono destare attenzione quando diventano pervasivi, rendendo il bambino impermeabile anche agli aspetti piacevoli. Quando però un genitore non riesce a gestire le emozioni forti del bambino, quando lo spaventano, lo fanno arrabbiare o sentire impotente, allora va chiesto aiuto.

A detta di alcuni genitori, i bambini in generale stanno bene, ma le conseguenze relazionali dell'isolamento e della poca attività possono manifestarsi a lungo termine: non è detto che, una volta finita l'emergenza, tutti torneranno di corsa al parco come se nulla fosse; a maggior ragione in un Paese come il nostro, con moltissimi problemi di obesità infantile e dipendenza dal web, questo è un aspetto da non sottovalutare.

Bisogna dunque prepararsi già al dopo: dobbiamo sperare che questo momento di noia si trasformi in uno spazio creativo, performativo. Quando rientreremo a scuola sarà necessario lavorare molto sulle emozioni, creare una memoria condivisa di questo tempo sospeso. Soprattutto per i bambini che frequentano la scuola dell'infanzia, che ricopre nello sviluppo del bambino un ruolo fondamentale: infatti sono questi gli anni in cui si costruisce il vocabolario emotivo e in cui il rapporto con le figure di riferimento è fondamentale.