

Covid-19 e Perdita di Libertà

Come Aiutare i Bambini ad affrontare questa situazione

di Francesca Paoletti, psicologa per il progetto di FILE "Soli Ma Insieme"

«Nel nostro lavoro spesso ci troviamo a dover aiutare i bambini ad affrontare un lutto e, di conseguenza, a dare alcuni consigli agli adulti che, cercando di proteggere i loro piccoli, a volte, decidono di nascondere la situazione, sminuirla, di non farsi vedere piangere, piuttosto che cercare di rassicurarli con un semplice, ma devastante, "è andato via". In realtà i bambini osservano e ascoltano molto più di quanto si possa pensare, percepiscono lo stato d'animo dei loro adulti di riferimento, hanno bisogno di rassicurazioni, ma anche di verità e autenticità. Hanno il diritto e il bisogno di sapere, certo ricevendo spiegazioni adatte alla loro età.

Oggi più che mai, nell'emergenza che stiamo affrontando, è chiaro che bisogna aiutare i bambini a comprendere e ad affrontare tutto questo. Ovviamente, oltre a vedere noi adulti vivere una situazione che nessuno poteva immaginare, anche loro si sono trovati in prima persona a viverla. **Una situazione che inizialmente poteva sembrare loro quasi "ludica", un po' di vacanze inaspettate; piano, piano, però, si è trasformata in un lutto, in più lutti:** non si va più a scuola, non si va più al parco, non si può più uscire di casa, non si può più andare a trovare un amico né invitarlo, non si può andare dai nonni e tutto senza poter avere la risposta alla semplice domanda "ok, ma per quanto tempo?"

Fortunatamente le nuove tecnologie, sempre giudicate in modo ambivalente da noi che in qualità di genitori e/o operatori abbiamo quotidianamente a che fare con bambini e adolescenti, in questo periodo stanno dando un enorme aiuto. Permettono di fare compere senza uscire di casa, di informarsi anche quando andare dal giornalaio non è possibile, di fare didattica a distanza e, soprattutto, di mantenere contatti con le persone a cui si vuole bene grazie alle videochiamate.

Da psicologa, ma anche da mamma, ribadisco quanto sia importante sostenere i bambini ad affrontare tutto questo. Aiutarli a capire, con parole semplici, chi sia questo virus "birbone" che ha combinato questo grande pasticcio e cosa ognuno di noi può fare per combatterlo. Sono vari i cartoni animati creati ad hoc, si possono fare disegni, attività, leggere storie, a questo proposito mi viene in mente la famosa frase di G. K. Chesterton: "Le fiabe non insegnano ai bambini che i draghi non esistono, loro lo sanno già che esistono. Le fiabe insegnano ai bambini che i draghi si possono sconfiggere". Vanno aiutati a cogliere, per quanto possa sembrare paradossale, il lato positivo di tutto ciò. Quanto si sia sviluppata la creatività, quanto siamo riusciti a fare e costruire con ciò che avevamo, l'aver imparato ad attendere, fermarsi, riuscire a stare più tempo insieme, l'esser riusciti a sentire quell'amico o parente lontano che non si sentiva da tanto perché non c'era mai tempo, l'aver appreso che il "non si può avere tutto e subito" e il "apprezza ciò che hai" non sono solo le classiche frasi che mamma e papà devono dire.

È importate aiutarli a vedere ciò che ne è uscito di bello, quanto altruismo è fiorito tra le persone, quanto questa distanza ci abbia avvicinato: chi scrive una battuta per sdrammatizzare, chi propone un flash mob, chi si offre di consegnare la spesa ad un anziano o a chi è in difficoltà, chi mette in rete idee e attività da far fare ai bambini, chi canta una canzone dal balcone, chi si affaccia ad applaudire all'ambulanza che passa.

In assoluto, però, la cosa più importante è dare la speranza, raccontare che sono tanti, tantissimi i medici, gli infermieri, i ricercatori che lavorano giorno e notte per combattere questo virus che, per quanto birbone, è piccolo piccolo, mentre noi siamo tanti, grandi, forti e uniti, quindi ce la faremo!»