



Dott. Andrea Galleschi - Psicologo

Come parlare ai nostri figli del Covid-19

Si sente spesso dire che quello del genitore è il lavoro più difficile del mondo. Se è vero in condizioni di normale quotidianità, figuriamoci quanto possa diventare complicato in situazioni di emergenza. Per un bambino il coronavirus non ha solo un impatto pratico sulle sue abitudini, ma ha certamente anche un impatto emotivo nel suo presente e potrebbe averne anche nel suo futuro.

Molto importante è il modo in cui i genitori si avvicinano a questo tema con i loro figli.

Far finta di nulla è sicuramente controproducente. Dobbiamo tenere presente che i figli sono immersi nella stessa situazione in cui sono immersi i genitori, ne vivono le stesse caratteristiche di drammaticità, ma senza avere tutte le risposte che hanno i più grandi e questo può portarli ad essere assaliti da una quantità eccessiva di dubbi.

La classica frase di circostanza “non è nulla”, oltre a non essere rassicurante, potrebbe avere effetti dannosi. Infatti, attraverso l’osservazione del mondo circostante il bambino percepisce uno stato di disagio che una frase come “non è nulla” andrebbe solo a invalidare. Il bambino, così facendo, sperimenterà non solo la paura relativa alla situazione, ma anche una sensazione di inadeguatezza per il semplice fatto di sperimentare quelle emozioni.

Ecco alcuni consigli per gestire la comunicazione con i figli in situazioni di emergenza:

1. Per prima cosa, **ASCOLTA**. Lascia che tuo figlio possa esprimersi e possa spiegare cosa gli sta succedendo rispettando le sue modalità e i suoi tempi. Cerca di resistere all’impulso di intervenire e prova ad ascoltare. Già questo di per sé è rassicurante.
2. Di’ sempre la **VERITÀ**. Parla in modo chiaro e semplice, con un linguaggio adatto a tuo figlio.
3. Riconosci le tue **EMOZIONI** e poi quelle di tuo figlio. Negare di avere paura non serve, anzi come dicevamo prima è controproducente. Sarà utile quindi condividere le nostre sensazioni ed emozioni usando parole adatte e comprensibili, cercando di utilizzare termini “dolci” per esprimere comunque la realtà dei nostri sentimenti.
4. Ragiona circa l’**UTILITÀ** della **PAURA**. Puoi spiegare che la paura è un’emozione che ci aiuta a mettere in atto comportamenti protettivi come lavarsi le mani, stare lontani dalle persone e non andare a scuola per un certo periodo. La paura di per sé non è mai dannosa, per questo non è utile negarla o nasconderla.
5. Come ultima cosa, **CERCA IL LATO POSITIVO**. Il fatto di dover passare tanto tempo in casa può certamente avere i suoi lati positivi. Parlare con i figli cercando di sfruttare positivamente il tempo insieme per fare cose divertenti e piacevoli può essere un’ottima strategia per vivere più serenamente possibile questo momento di emergenza.