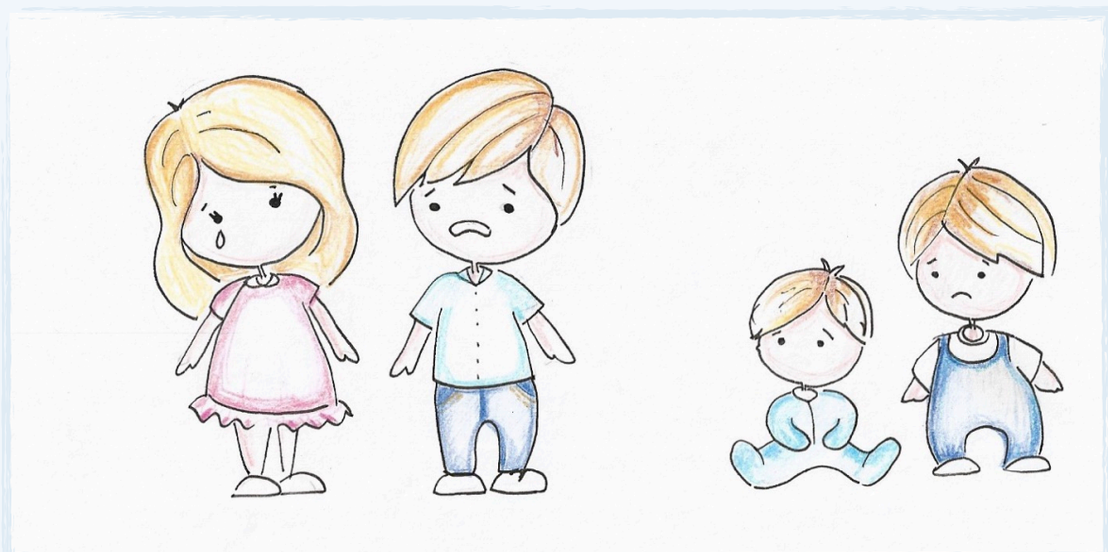
La piccola guida al contagio emotivo

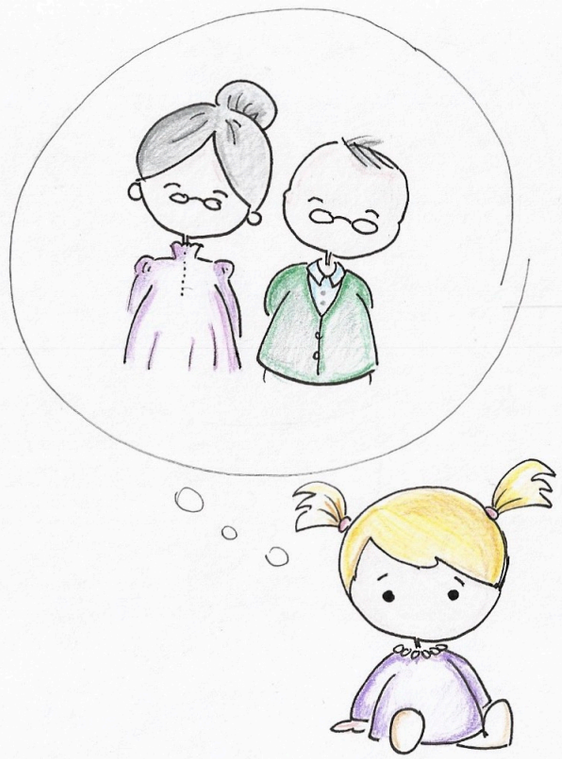
"Dedicato a tutte le famiglie che lottano ogni giorno per il sorriso dei loro bambini, dedicato al sorriso dei bambini che da' alle famiglie la forza di sognare un giorno nuovo."

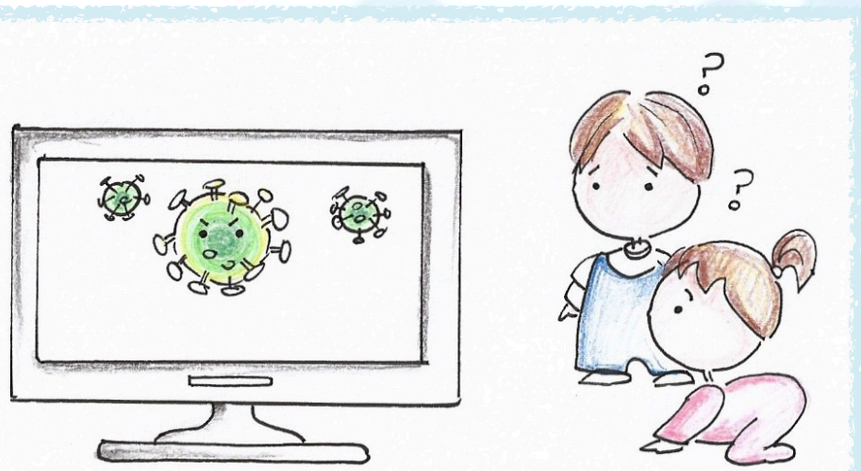
Chiara, Elisa, Giulia e Priscilla

Proviamo a pensare di essere in mezzo ad un mercato in un giorno affollato. Ci guardiamo attorno e vediamo chi è preoccupato, chi è tranquillo, chi è letteralmente preso dal panico, chi è arrabbiato o addirittura chi inizia a scappare via senza preavviso. Nessuno dice niente ma le loro espressioni parlano; parlano eccome ed il panico si fa strada. Ecco, per i nostri bimbi è così.

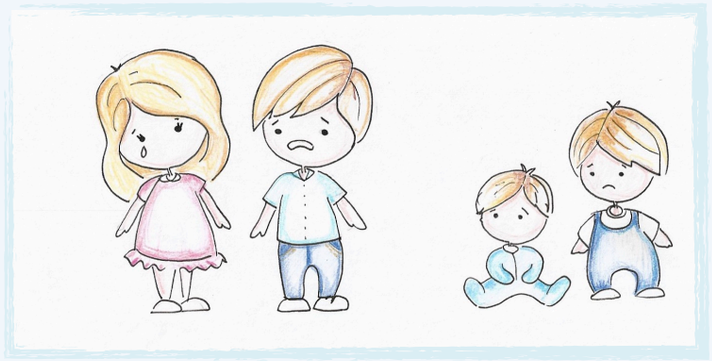


“La televisione parla di questo Coronavirus (che nome strano, cosa vorrà dire?), le scuole hanno chiuso da un giorno all’altro senza un saluto alle mie maestre, non posso vedere i miei nonni come prima e neanche andare al parchetto con i miei amici.
Mamma e papà parlano sottovoce di qualcosa di misterioso e appena arrivo smettono immediatamente. Starà finendo il mondo?”



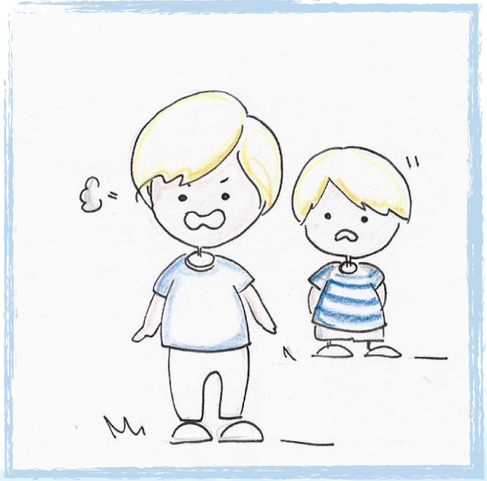


I bambini tendono a riempire i silenzi e a darsi risposte. A qualsiasi età e in qualsiasi situazione di dubbio. Spesso queste risposte autogenerate creano più ansia di quanto possa creare una spiegazione reale seppure semplificata, di ciò che succede da parte di un adulto. Ciò che ha un nome si può affrontare e se diamo un nome alle emozioni, siano esse positive o negative, le possiamo gestire meglio sia se siamo adulti sia se siamo bambini.



Per questo è nostro compito quello di trovare un momento per sedersi accanto ai nostri bimbi, scegliendo il luogo più adatto, quello dedicato alle coccole o per i più grandi quello dedicato alle confessioni ed alle riconciliazioni e spiegare, parlare, condividere le emozioni che in questo momento proviamo noi e forse stanno provando anche loro.

E’ sempre più nota l’importanza di raccontare e dire la verità ai bambini, ma non sempre è chiaro il perché di questa affermazione e come farlo concretamente.



Fin da piccolissimi i bambini sono esposti a ciò che in psicologia è definito contagio emotivo, ovvero, in una situazione difficile, il bambino si trova a far propria l’emozione che il genitore sta vivendo in quel dato momento come se fosse un vero e proprio virus sociale.

Addirittura il bambino ne assume in modo involontario e inconsapevole anche le espressioni facciali, vocali e posturali, trovandosi a provare e dover gestire le emozioni che vive, come rabbia, tristezza e paura, senza però aver chiare tutte le informazioni cognitive che spiegano questo evento e che invece per noi adulti sono molto chiare.

Cosa possiamo fare noi genitori concretamente per aiutare i nostri bambini?

Per prima cosa aiutiamoli ad apprendere un lessico emotivo.
Impariamo a denominare e a parlare delle emozioni che stiamo provando in modo da aiutarli ad apprendere queste parole e a collegarle all'emozione che stanno vivendo. Imparare a riconoscere e definire le emozioni è solo questione di allenamento, proprio come parlare, camminare e mangiare.

Se siamo tristi per la perdita di una persona cara raccontiamolo, spieghiamolo e usiamo la parola tristezza in modo che se il nostro bimbo sentirà la medesima sensazione in un altro contesto, saprà riconoscerla e gestirla meglio.

Condividiamo le informazioni cognitive. Spieghiamo cosa è il Coronavirus così come, più in generale, l'evento avverso che stiamo vivendo.

Usiamo parole semplici ma chiare, rispondiamo alle domande che ci vengono poste senza sottrarci. Il bambino infatti non è mai troppo piccolo per capire ciò che gli spieghiamo: in base alle sue competenze intellettive capirà ciò che gli è sufficiente per integrare l'emozione che ha vissuto.

Le informazioni che forniremo saranno un'importante mediazione cognitiva dell'emozione provata e le nostre spiegazioni genereranno l'insorgere di pensieri e riflessioni che lo aiuteranno a modulare e gestire le emozioni che ha provato. In questo modo potremmo fornire a lui uno strumento in più per gestire al meglio anche nuove situazioni difficili che dovrà affrontare.

Se l'informazione cognitiva che forniamo al nostro bambino sarà congruente con l'emozione che ha provato e che ha osservato nel genitore, questo lo aiuterà ad elaborare l'evento e a superarlo. Se invece neghiamo, minimizziamo o addirittura mentiamo fornendo informazioni incongruenti, si creerà una discrepanza tra le emozioni provate e l'informazione data e il bambino faticherà nel capire cos'è accaduto, permarrà nell'incertezza e ciò genererà maggiore timore e preoccupazione che non lo aiuteranno a risolvere l'evento.

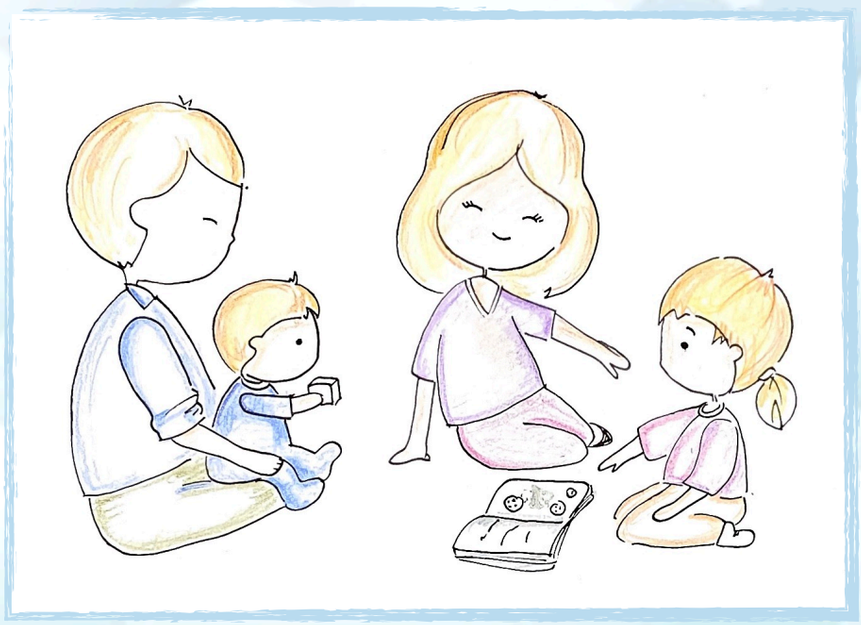
Per rendere più semplice per noi adulti affrontare i temi difficili per i bambini come le emozioni, la malattia o il Coronavirus possiamo aiutarci con il gioco simbolico e il disegno, infatti, per i bambini è molto importante rendere concreto e tangibile qualcosa che è molto astratto, che non possono né vedere né toccare. Questo rende più facile per loro comprendere gli eventi e quando si troveranno di fronte ad una forte emozione avranno già le conoscenze di base che li aiuteranno a gestirla.

Disegniamo con loro, raccontiamo una storia, mimiamo con loro la situazione attuale attraverso il gioco mettendo in evidenza anche gli aspetti di rassicurazione, fiducia e speranza.

L’emergenza Coronavirus non si risolve nell’immediato e l’isolamento è qualcosa che si vive giorno per giorno: parliamo di queste sensazioni senza timore anche tra giorni, settimane e mesi.

Ognuno di noi ha tempi e modi diversi di affrontare gli eventi e le emozioni possono cambiare nel tempo per noi adulti e per i nostri bambini.

Creiamo per loro un luogo di riferimento sicuro dove sapranno di poter trovare risposte o semplicemente comprensione.



#AndràTuttoBene

BeBiBrain

PlayEat
Made with Love for our Kids

Sugar Rush

Dott.sa Elisa Riboni - Psicologa, Neuropsicologa e Psicoterapeuta - BeBiBrain

Dott.sa Chiara Dallatomasina - Psicologa e Neuropsicologa BeBiBrain

Priscilla Gaya Petrò, PR e Organizzatrice di eventi per bambini – Sugar Rush

Giulia Tortosa, Disegnatrice, Grafica e Illustratrice – PlayEat