

Le incertezze possono provocare angoscia sia negli adulti, sia nei bambini. Ogni bambino reagisce diversamente a tali situazioni. Infatti, può diventare irascibile, irritato, ansioso, chiudersi in sé stesso oppure rispondere in modo del tutto diverso, ovvero cercare fortemente compagnia e il contatto con un adulto.

I bambini prendono esempio dal comportamento degli adulti, in cui cercano anche conforto. Si consiglia dunque alle persone adulte e anziane di mantenere la calma e di parlarne apertamente con i bambini.



La maggior parte dei bambini ha già sentito parlare del virus, quindi **il tema non è da evitare in assoluto**. La mancanza delle informazioni o la loro dissimulazione - così come le informazioni non accertate o provenienti da fonti non qualificate - possono aumentare la paura e il senso di angoscia.



Le informazioni riguardo il virus cambiano spesso e molto velocemente: si consiglia di **verificare che i dati forniti siano validi e aggiornati**. Cerca le informazioni sul Coronavirus e la situazione attuale da fonti affidabili (Ministero, Istituto nazionale di Sanità pubblica (NIJZ), OMS e/o media che riprendano le informazioni dalle fonti di cui sopra).



Non aver paura di ammettere ai tuoi figli di non conoscere le risposte a tutte le loro domande. Quello che conta veramente è **essere sempre disponibili nei confronti dei bambini** ed essere la persona a cui possano raccontare i propri sentimenti e le proprie emozioni. Di' loro che gli vuoi bene e rimani sempre a disposizione per parlare o giocare con loro.



Rispondi in modo **calmo, sincero e preciso**. Fai sapere ai bambini che si tratta di un evento temporaneo e che passerà.



Adegua le informazioni all'età dei bambini. Più il bambino è piccolo, più concrete saranno le domande che chiederà (Che cos'è il Coronavirus? Chi colpisce? Come posso prevenirlo?). Con il passare degli anni, i bambini formulano delle domande più complesse (Quali effetti può avere sulla mia famiglia? Può essere fatale? Quali sono le conseguenze per il mondo intero? Può succedere che chiudano i supermercati e che il cibo finisca?).

Fa' attenzione a **non fornire troppe informazioni contemporaneamente** e a rispondere solo alle domande chieste o a quello che interessa ai bambini. Il dialogo serve a tranquillizzare il bambino e a fornire dei dati chiari, limitando così il rischio che il bambino si spaventi o si crei un'idea terrificante della malattia.



Garantisci ai bambini un senso di sicurezza e controllo della situazione. Rassicurali sul fatto che sia il personale medico, sia tutti gli altri servizi professionali fanno il possibile per tutelare la salute pubblica. Spiega loro come possono contribuire a prevenire la propagazione della malattia e a impedire il contagio (insegna loro il corretto lavaggio delle mani attraverso il gioco).



Nelle conversazioni si consiglia di **evitare di prevedere scenari pessimistici e catastrofici**. Alle domande dei bambini rispondi in modo realistico (cosa succede quando una persona cara è affetta dalla malattia e necessita di cure mediche).



Limita il tempo che si dedica ai discorsi legati al Coronavirus. Negli ultimi giorni il Coronavirus è diventato un tema (troppo) presente nelle conversazioni quotidiane e spesso può capitare di parlare solo ed esclusivamente della malattia, il che provoca ulteriore ansia. Durante il tempo trascorso con i figli è fondamentale limitare i discorsi legati al Coronavirus e concentrarsi invece sugli altri aspetti della vita, specie quelli positivi e che si possono controllare.



La routine schiarisce i dubbi, per cui, **ove possibile, è bene mantenere le abitudini quotidiane** (lasciare che i bambini giochino, siano spensierati, riposino, ecc.).



I bambini vedono noi adulti come esempi da seguire. Già solo rimanendo tranquilli, avendo fiducia in sé stessi e garantendo un senso di protezione e sicurezza è possibile contribuire alla salute e al benessere dei bambini.