

Bambini e coronavirus: le implicazioni sulla salute mentale dei più piccoli

Pubblicato: Giovedì 1 Ottobre 2020



Questo periodo fatto d'incertezze, difficoltà e cambiamenti a causa del coronavirus ha avuto un impatto non indifferente sui più piccoli e anche sulla sua salute mentale. La **pandemia da Covid-19** con le relative preoccupazioni sul mondo che li circonda e per le persone care, può portare i più piccoli ad avvertire le ansie e **difficoltà dei genitori**. Come gli adulti e gli anziani, anche i bambini vivono negativamente un evento che non pensavano di affrontare, un pericolo invisibile e un ritorno a scuola incerto. Dopo un lungo isolamento, ora anche se si può uscire e andare a scuola, non bisogna dimenticare le **implicazioni psicologiche** (approfondimenti sul portale psicologico **psico.it**) di una vita sociale inevitabilmente differente da prima, fatta di distanziamento e mascherine.

Tutelare la salute mentale dei bambini nel post-isolamento

Il **rapporto dell'UNESCO** ha rivelato come all'inizio della pandemia da Covid-19 nel mondo siano state chiuse le scuole in ben 191 paesi, con un 90% di studenti lontani dal mondo scolastico. Sicuramente, questa situazione è stata destabilizzante per i bambini. Si sono ritrovati a vivere lontani dagli amici, che a quell'età rappresentano una **parte importante della loro sfera sociale**.

Ora che si sta per rientrare a scuola, non bisogna sottovalutare comunque l'impatto psicologico che può avere sui bambini. Una cosa fondamentale è che la ripresa delle lezioni non sia dominata da paure e ansie. E in questo caso i genitori come i **docenti e il personale scolastico** devono lavorare al fine di rendere il reintegro nella vita sociale il meno ansioso possibile.

I bambini sono molto sensibili infatti alle insicurezze degli adulti. Se notano che il clima intorno a loro è teso, di conseguenza interiorizzano queste paure che possono portarli successivamente a sopprimere psicologicamente e **sentirsi destabilizzati**. Inoltre, l'interiorizzazione delle paure e ansie può portare i bambini a: chiudersi in sé stessi, avere attacchi di panico o di ansia, difficoltà a socializzare.

Consigli per tutelare il benessere psicologico dei bambini

Il **benessere dei bambini** dev'essere una priorità per i genitori, quanto quello fisico. I genitori hanno un ruolo cruciale per riuscire a prendersi cura della salute mentale. Durante i periodi di stress e cambiamento, come quello che si sta **vivendo in questo momento**, chiede ancora più attenzione. I genitori devono lavorare per instaurare un confronto continuo con i bambini, devono fare chiarezza, veicolare le informazioni a **seconda dell'età del proprio figlio**. Allo stesso modo, si dev'essere in grado di fornire una spiegazione significativa e accurata alle loro domande, per riuscire a far sì che il bambino non si senta solo, spaventato o preoccupato più del dovuto. Anche in questo periodo di ricalibrazione, **se ci si apre al dialogo con i propri figli**, si potrà verificare il loro benessere mentale e di conseguenza aiutarli a superare eventuali dubbi, problemi o ansie.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

