

GUIDELINES FOR CHILDREN

In “emergency” situations, when a serious critical event affects us, there is a highly emotional impact on the individual and the community. Victims of a traumatic event experience a disruption in their mental and emotional balance; they are on a constant alert that compromises the feeling of safety. Children and adults are well equipped to face difficult situations as long as they are appropriately supported.

Reactions to traumatic events can be numerous. There is not a right or wrong way of feeling and expressing sorrow and concern. In moments of danger, children need to refer to their caregivers; however, when the caregivers are exposed to the same event, children might notice and react to the arousal in adults, whom should reassure them. It is very important for adults to find psychological support and help in order to deal with their normal stress reactions and provide their children with the necessary emotional safety. When exposed to a dramatic event, children express their feelings in a different way from adults and according to the children’s age and development stage.

After being exposed to a chronic situation like the Coronavirus threat, children might feel different emotions: sadness, guilt, rage, fear, confusion and anxiety, also as a consequence of the prolonged isolation and the upset daily routine. They can also develop somatic reactions with physical symptoms (headache, stomach-ache, ...). There are strong individual differences in the manifestation, duration and intensity of these reactions. The processing process is subjective: it is possible that some children experience only one of these reactions, while others experience many of them at the same time, for one day or for a longer period.

Here are the most common reactions:

- **Stress often arises in the form of rage and irritability** that children might direct towards people closest to them (parents, friends). Keep in mind that anger is a healthy feeling and can be expressed in an acceptable way.
- **Boredom can be linked to the effort of keeping up with the different pace of distance education activities.** Because of the pandemic, some countries had to close schools, children have to stay home, and education activities have to take place online. Keep in mind that a radical change of environment can generate confusion and lead to struggling in following instructions. Reassure the children and explain them that these changes were suggested by experts in order to protect them.
- **Pain is expressed through behaviour.** According to the age, it is possible that children do not express their worries verbally. They can become irritable, have concentration problems, enact moments of the event they witnessed, draw images that recall what they heard about the infection. They can be afraid of things that did not scare them before or show behaviours that are typical of previous development stages: they go back to doing things they did in the past or play games they played when they were younger.
- **Difficulty in sleeping and/or eating.** Troubles falling asleep, frequent awakenings and nightmares, or hypersomnia, which means sleeping for many more hours.
- **Lack of energy.** Fatigue, difficulties in social interaction and tendency to self-isolation.

- **Need for more attention from parents or caregivers.** Children can struggle more to separate from caregivers because they are afraid something bad can happen to them or their relatives or that they might die.

These reactions are normal, especially when there are important changes in everyday life and in the daily routine of a child

WHAT YOU CAN DO WITH CHILDREN

- **Let children know that it is normal to be overwhelmed, scared or worried.** Explain that all the feelings are fine (normalisation and validation of reactions).
- **Do not deny what you are feeling, explain that it is normal** that also adults have emotional reactions after such an unexpected event and that all reactions are normal and manageable. Discomfort is created when suppressing emotions, not when they are expressed. This way, children will have a role model and will learn that they can trust you and tell you about their emotional states.
- **Do not say things like:** *“I know how you feel”; “It could be worse”; “Don’t think about it”; “You will be stronger thanks to this”.* These expressions that the adults use to reassure each other can interfere with showing emotions and painful feelings that are a consequence of the catastrophic event.
- **Tell the truth and stick to the facts.** Do not pretend that nothing is happening nor try to minimise it. Children are great observers and they will be worry more if they notice inconsistencies. Do not dwell on the size or the consequences of the Coronavirus situation, especially with little children.
- **Use simple words, appropriate to children’s age,** do not over-expose them to traumatic details and leave a lot of room for questions. If you struggle on a question, take time by saying: *“Mum doesn’t know, she will look for more information and when she has it, she will tell you, ok?”.*
- **Show children that they are safe** now and that the other important adults in their life are too. Always give information sticking to reality and facts.
- **Remind them that there are trustworthy people that are taking care of fixing the consequences of the event** and that are working to make sure not to have any more problems like this (*“Did you see how many doctors are working? They are all very good people that know how to help adults and children that are in trouble”*).
- **Show openness and try to talk with a reassuring voice.**
- **Let children talk about their feelings** and reassure them that even if the situation is bad, you can deal with it together. This way, it will be easier for you to check the emotional state they are in and help them in the most appropriate manner.
- **If children have angry outbursts, expressing the reasons of their anger with words** can help them gaining more control learning how to regulate it (*“Are you angry? Do you know that I am angry too?”*).
- **If children show feelings of guilt, it is important to reassure them that they are by no means involved in the events** (*“It is not your fault if...”*).

- **Restrict exposure to the media.** People affected by the Coronavirus threat need to find a meaning for what is happening and therefore spend a lot of time checking the news on TV, radio and the internet. It is important that children are never left alone while there are programmes related to the event. Do not forbid checking the news but choose a moment during the day or 10 minutes to do that together (selecting the news beforehand) and to explain to children what exactly is being said. Focus the attention on the most reassuring details (for instance, the doctors that are helping) and give children all the time they need to ask questions.
- **Keep the family routine as much as possible.** This is important because it is reassuring. Do not give too many presents or organise extra activities. Keeping the routine is the most natural and healthy thing you can do.

If you do not see any improvement in your children's reactions, it is useful to ask for trained professionals' support, who can help you dealing with your children's stress in the best way.

HINWEISE FÜR KINDER

In "Notfallsituationen", wenn uns ein schwerwiegendes kritisches Ereignis betrifft, hat dies eine sehr emotionale Auswirkung auf den Einzelnen und die Gemeinschaft. Die Opfer eines traumatischen Ereignisses erleben eine Störung ihres psychischen und emotionalen Gleichgewichts; sie sind ständig in Alarmbereitschaft, was das Gefühl der Sicherheit beeinträchtigt. Kinder und Erwachsene sind gut gerüstet, um schwierigen Situationen zu begegnen, solange sie angemessen unterstützt werden.

Die Reaktionen auf traumatische Ereignisse können zahlreich sein. Es gibt keine richtige oder falsche Art und Weise, Gefühle zu empfinden und Trauer und Besorgnis auszudrücken. In Momenten der Gefahr müssen sich Kinder an ihre Betreuer wenden; wenn die Betreuer jedoch demselben Ereignis ausgesetzt sind, könnten Kinder die Erregung bei Erwachsenen bemerken und darauf reagieren, die sie beruhigen sollten. Für Erwachsene ist es sehr wichtig, psychologische Unterstützung und Hilfe zu finden, um mit ihren normalen Stressreaktionen umzugehen und ihren Kindern die nötige emotionale Sicherheit zu geben. Wenn Kinder einem dramatischen Ereignis ausgesetzt sind, drücken sie je nach Alter und Entwicklungsstand ihre Gefühle auf eine andere Weise aus als Erwachsene.

Nachdem sie einer chronischen Situation wie der Coronavirus-Bedrohung ausgesetzt waren, können Kinder andere Emotionen empfinden: Traurigkeit, Schuldgefühle, Wut, Angst, Verwirrung und Unruhe, auch als Folge der langen Isolation und des gestörten Tagesablaufs. Sie können auch somatische Reaktionen mit körperlichen Symptomen (Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, ...) entwickeln. Es gibt starke individuelle Unterschiede in der Manifestation, Dauer und Intensität dieser Reaktionen. Der Verarbeitungsprozess ist subjektiv: Es ist möglich, dass einige Kinder nur eine dieser Reaktionen erleben, während andere viele davon gleichzeitig, einen Tag lang oder über einen längeren Zeitraum, erleben.

Hier sind die häufigsten Reaktionen:

- **Stress äußert sich oft in Form von Wut und Reizbarkeit**, die Kinder auf die ihnen am nächsten stehenden Personen (Eltern, Freunde) richten könnten. Denken Sie daran, dass Wut ein gesundes Gefühl ist und auf eine akzeptable Art und Weise ausgedrückt werden kann.
- **Langeweile kann mit dem Bemühen verbunden sein, mit dem unterschiedlichen Tempo der Fernlernaktivitäten Schritt zu halten**. Wegen der Pandemie mussten einige Länder Schulen schließen, die Kinder müssen zu Hause bleiben, und die Bildungsaktivitäten müssen online stattfinden. Denken Sie daran, dass eine radikale Veränderung des Umfelds Verwirrung stiften und dazu führen kann, dass man sich bei der Befolgung von Anweisungen schwer tut. Beruhigen Sie die Kinder und erklären Sie ihnen, dass diese Veränderungen von Experten vorgeschlagen wurden, um sie zu schützen.
- **Schmerz wird durch Verhalten ausgedrückt**. Je nach Alter ist es möglich, dass die Kinder ihre Sorgen nicht verbal ausdrücken. Sie können gereizt werden, Konzentrationsschwierigkeiten haben, Momente des Ereignisses, dessen Zeuge sie waren, nachspielen, Bilder zeichnen, die an das erinnern, was sie über die Infektion gehört haben. Sie können sich vor Dingen fürchten, die ihnen vorher keine Angst gemacht haben, oder Verhaltensweisen zeigen, die typisch für frühere Entwicklungsstadien sind: Sie kehren zu Dingen zurück, die sie in der Vergangenheit getan haben, oder spielen Spiele, die sie in ihrer frühen Kindheit gespielt haben.
- **Schwierigkeiten beim Schlafen und/oder Essen**. Einschlafprobleme, häufiges Erwachen und Albträume oder Hypersomnie, d.h. Schlafen über viele Stunden hinaus.
- **Energiemangel**. Müdigkeit, Schwierigkeiten in der sozialen Interaktion und Neigung zur Selbstisolation.

- **Bedürfnis nach mehr Aufmerksamkeit von Eltern oder Betreuern.** Kinder können mehr Mühe haben, sich von den Betreuern zu trennen, weil sie Angst haben, dass ihnen oder ihren Verwandten etwas Schlimmes zustoßen könnte oder dass sie sterben könnten.

Diese Reaktionen sind normal, besonders wenn es wichtige Veränderungen im Alltag und in der täglichen Routine eines Kindes gibt.

WAS SIE MIT KINDERN MACHEN KÖNNEN

- **Lassen Sie die Kinder wissen, dass es normal ist, überwältigt, verängstigt oder besorgt zu sein.** Erklären Sie, dass alle Gefühle in Ordnung sind (Normalisierung und Bestätigung der Reaktionen).
- **Leugnen Sie nicht, was Sie fühlen, erklären Sie, dass es normal ist,** dass auch Erwachsene nach einem solchen unerwarteten Ereignis emotionale Reaktionen haben und dass alle Reaktionen normal und beherrschbar sind. Unbehagen entsteht beim Unterdrücken von Emotionen, nicht beim Ausdrücken. Auf diese Weise haben Kinder ein Vorbild und lernen, dass sie Ihnen vertrauen und Ihnen über ihre emotionalen Zustände erzählen können.
- **Sagen Sie nicht Dinge wie:** *"Ich weiß, wie du dich fühlst"; "Es könnte schlimmer sein"; "Denk nicht darüber nach"; "Du wirst dadurch stärker werden"*. Diese Ausdrücke, mit denen sich die Erwachsenen gegenseitig beruhigen, können das Zeigen von Emotionen und schmerzhaften Gefühlen beeinträchtigen, die eine Folge des katastrophalen Ereignisses sind.
- **Sagen Sie die Wahrheit und halten Sie sich an die Fakten.** Tun Sie nicht so, als ob nichts geschehen wäre, und versuchen Sie nicht, es zu verharmlosen. Kinder sind großartige Beobachter, und sie werden sich mehr Sorgen machen, wenn sie Ungereimtheiten bemerken. Halten Sie sich nicht mit der Größe oder den Folgen der Coronavirus-Situation auf, insbesondere nicht mit kleinen Kindern.
- **Verwenden Sie einfache, dem Alter der Kinder entsprechende Worte,** setzen Sie sie nicht zu sehr traumatischen Details aus und lassen Sie viel Raum für Fragen. Wenn Sie sich mit einer Frage schwer tun, nehmen Sie sich Zeit, indem Sie sagen: *"Mama weiß es nicht, sie wird nach mehr Informationen suchen und wenn sie diese hat, wird sie es dir sagen, ok?"*
- **Zeigen Sie den Kindern, dass sie jetzt sicher sind** und dass die anderen wichtigen Erwachsenen in ihrem Leben es auch sind. Geben Sie immer Informationen, die sich an der Realität und den Fakten orientieren.
- **Erinnern Sie sie daran, dass es vertrauenswürdige Personen gibt, die sich darum kümmern, die Folgen des Ereignisses zu beheben,** und die sich dafür einsetzen, dass es keine weiteren Probleme wie dieses gibt (*"Hast du gesehen, wie viele Ärzte arbeiten? Es sind alles sehr gute Leute, die wissen, wie man Erwachsenen und Kindern in Schwierigkeiten helfen kann"*).
- **Zeigen Sie Offenheit und versuchen Sie, mit einer beruhigenden Stimme zu sprechen.**
- **Lassen Sie die Kinder über ihre Gefühle sprechen** und versichern Sie ihnen, dass Sie selbst in einer schwierigen Situation gemeinsam damit fertig werden können. Auf diese Weise wird es für Sie leichter sein, den emotionalen Zustand, in dem sie sich befinden, zu überprüfen und ihnen auf die an der besten geeigneten Weise zu helfen.
- **Wenn Kinder Wutausbrüche haben, kann ihnen das Ausdrücken der Gründe ihrer Wut mit Worten helfen,** mehr Kontrolle zu erlangen und zu lernen, wie sie diese regulieren können (*"Bist du wütend? Weisst du, dass ich auch wütend bin?"*).

- **Wenn Kinder Schuldgefühle zeigen, ist es wichtig, ihnen zu versichern, dass sie keineswegs in die Ereignisse verwickelt sind** ("*Es ist nicht deine Schuld, dass ...*").
- **Beschränken Sie die Exposition gegenüber den Medien.** Menschen, die von der Coronavirus-Bedrohung betroffen sind, müssen einen Sinn für das Geschehen finden und verbringen daher viel Zeit damit, die Nachrichten im Fernsehen, Radio und Internet zu überprüfen. Es ist wichtig, dass Kinder niemals allein gelassen werden, während es Programme gibt, die mit dem Ereignis in Verbindung stehen. Verbieten Sie nicht, die Nachrichten zu verfolgen, sondern wählen Sie einen Moment im Laufe des Tages oder 10 Minuten, um dies gemeinsam zu tun (die Nachrichten vorher auszuwählen) und den Kindern zu erklären, was genau gesagt wird. Konzentrieren Sie die Aufmerksamkeit auf die beruhigendsten Details (z.B. die Ärzte, die helfen) und geben Sie den Kindern die Zeit, die sie brauchen, um Fragen zu stellen.
- **Halten Sie die familiäre Routine so weit wie möglich aufrecht.** Dies ist wichtig, weil es beruhigend ist. Machen Sie nicht zu viele Geschenke und organisieren Sie keine zusätzlichen Aktivitäten. Die Beibehaltung der Routine ist das Natürlichste und Gesundeste, was Sie tun können.

Wenn Sie keine Verbesserung der Reaktionen Ihrer Kinder sehen, ist es sinnvoll, sich an geschultes Fachpersonal zu wenden, das Ihnen helfen kann, mit dem Stress Ihrer Kinder am besten umzugehen.

LIGNES DIRECTRICES POUR LES ENFANTS

Dans les situations "d'urgence", lorsqu'un événement critique grave nous affecte, il y a un impact très émotionnel sur l'individu et la communauté. Les victimes d'un événement traumatique subissent une perturbation de leur équilibre psychologique et émotionnel ; elles sont en alerte constante, ce qui compromet le sentiment de sécurité. Les enfants et les adultes sont bien équipés pour faire face à des situations difficiles, à condition qu'ils bénéficient d'un soutien approprié.

Les réactions aux événements traumatisants peuvent être nombreuses. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de se sentir et d'exprimer son chagrin et son inquiétude. Dans les moments de danger, les enfants ont besoin de se référer à leurs soignants ; cependant, lorsque les soignants sont exposés au même événement, les enfants peuvent remarquer et réagir à agitation chez les adultes, qui devraient les rassurer. Il est très important que les adultes trouvent un soutien et une aide psychologiques afin de gérer leurs réactions normales au stress et d'offrir à leurs enfants la sécurité émotionnelle nécessaire. Lorsqu'ils sont exposés à un événement dramatique, les enfants expriment leurs sentiments d'une manière différente de celle des adultes et en fonction de leur âge et de leur stade de développement.

Après avoir été exposés à une situation chronique comme la menace du Coronavirus, les enfants peuvent ressentir des émotions différentes : tristesse, culpabilité, rage, peur, confusion et anxiété, également en conséquence de l'isolement prolongé et de la routine quotidienne perturbée. Ils peuvent également développer des réactions somatiques avec des symptômes physiques (maux de tête, maux d'estomac, ...). Il existe de fortes différences individuelles dans la manifestation, la durée et l'intensité de ces réactions. Le processus de traitement est subjectif : il est possible que certains enfants ne connaissent qu'une seule de ces réactions, tandis que d'autres en connaissent plusieurs en même temps, pendant une journée ou une période plus longue.

Voici les réactions les plus courantes :

- **Le stress se manifeste souvent sous forme de rage et d'irritabilité** que les enfants peuvent diriger vers leurs proches (parents, amis). Gardez à l'esprit que la colère est un sentiment sain et peut être exprimée de manière acceptable.
- **L'ennui peut être lié à l'effort nécessaire pour suivre le rythme différent des activités d'enseignement à distance.** En raison de la pandémie, certains pays ont dû fermer des écoles, les enfants doivent rester à la maison et les activités éducatives doivent se dérouler en ligne. Gardez à l'esprit qu'un changement radical de l'environnement peut générer de la confusion et entraîner des difficultés à suivre les instructions. Rassurez les enfants et expliquez-leur que ces changements ont été suggérés par des experts afin de les protéger.
- **La douleur s'exprime par le comportement.** Selon l'âge, il est possible que les enfants n'expriment pas leurs inquiétudes verbalement. Ils peuvent devenir irritables, avoir des problèmes de concentration, jouer des moments de l'événement dont ils ont été témoins, dessiner des images qui rappellent ce qu'ils ont entendu sur l'infection. Ils peuvent avoir peur de choses qui ne les effrayaient pas auparavant ou présenter des comportements typiques des stades de développement précédents : ils recommencent à faire des choses qu'ils faisaient dans le passé ou jouent à des jeux auxquels ils jouaient quand ils étaient plus jeunes.
- **Difficultés à dormir et/ou à manger.** Difficultés à s'endormir, réveils fréquents et cauchemars, ou hypersomnie, ce qui signifie dormir pendant de nombreuses heures supplémentaires.
- **Manque d'énergie.** Fatigue, difficultés d'interaction sociale et tendance à l'auto-isolement.

- **Besoin d'une plus grande attention de la part des parents ou des personnes qui s'occupent des enfants.** Les enfants peuvent avoir plus de mal à se séparer des personnes qui s'occupent d'eux parce qu'ils ont peur qu'il leur arrive quelque chose de mal, à eux ou à leurs proches, ou qu'ils meurent.

Ces réactions sont normales, surtout lorsqu'il y a des changements importants dans la vie quotidienne et dans le quotidien d'un enfant

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE AVEC LES ENFANTS

- **Faire savoir aux enfants qu'il est normal d'être accablé, effrayé ou inquiet.** Expliquez que tous les sentiments sont bons (normalisation et validation des réactions).
- **Ne niez pas ce que vous ressentez, expliquez qu'il est normal** que les adultes aussi aient des réactions émotionnelles après un tel événement inattendu et que toutes les réactions sont normales et gérables. Le malaise est créé lorsque l'on refoule des émotions, et non lorsqu'elles sont exprimées. De cette façon, les enfants auront un modèle et apprendront qu'ils peuvent vous faire confiance et vous parler de leurs états émotionnels.
- **Ne dites pas des choses comme :** *"Je sais ce que tu ressens" ; "Ça pourrait être pire" ; "N'y pense pas" ; "Tu seras plus fort grâce à cela"*. Ces expressions que les adultes utilisent pour se rassurer mutuellement peuvent interférer avec la manifestation d'émotions et de sentiments douloureux qui sont la conséquence de l'événement catastrophique.
- **Dire la vérité et s'en tenir aux faits.** Ne prétendez pas que rien ne se passe et n'essayez pas de le minimiser. Les enfants sont de grands observateurs et ils seront plus inquiets s'ils remarquent des incohérences. Ne vous attardez pas sur l'ampleur ou les conséquences de la situation du Coronavirus, surtout avec les petits enfants.
- **Utilisez des mots simples, adaptés à l'âge des enfants,** ne les exposez pas trop à des détails traumatisants et laissez beaucoup de place aux questions. Si vous avez du mal à répondre à une question, prenez le temps de dire : *"Maman ne sait pas, elle va chercher plus d'informations et quand elle en aura, elle t'en parlera, ok ?"*.
- **Montrez aux enfants qu'ils sont en sécurité** maintenant et que les autres adultes importants dans leur vie le sont aussi. Donnez toujours des informations qui s'en tiennent à la réalité et aux faits.
- **Rappelez-leur qu'il y a des personnes de confiance qui s'occupent de résoudre les conséquences de l'événement** et qui s'efforcent de faire en sorte qu'il n'y ait plus de problèmes de ce genre (*"As-tu vu combien de médecins travaillent ? Ce sont tous de très bonnes personnes qui savent comment aider les adultes et les enfants qui sont en difficulté"*).
- **Faites preuve d'ouverture et essayez de parler d'une voix rassurante.**
- **Laissez les enfants parler de leurs sentiments** et rassurez-les en leur disant que même si la situation est mauvaise, vous pouvez y faire face ensemble. De cette façon, il vous sera plus facile de vérifier l'état émotionnel dans lequel ils se trouvent et de les aider de la manière la plus appropriée.
- **Si les enfants ont des accès de colère, le fait d'exprimer les raisons de leur colère avec des mots** peut les aider à mieux maîtriser leur colère et à apprendre à la réguler (*"Es-tu en colère ? Sais-tu que je suis en colère aussi ?"*).
- **Si les enfants montrent des sentiments de culpabilité, il est important de les rassurer en leur disant qu'ils ne sont en aucun cas impliqués dans les événements** (*"Ce n'est pas ta faute si..."*).

- **Limitez l'exposition aux médias.** Les personnes touchées par la menace du Coronavirus doivent trouver un sens à ce qui se passe et donc passer beaucoup de temps à vérifier les nouvelles à la télévision, à la radio et sur Internet. Il est important que les enfants ne soient jamais laissés seuls lorsqu'il y a des émissions en rapport avec l'événement. N'interdisez pas de regarder les actualités, mais choisissez un moment de la journée ou 10 minutes pour le faire ensemble (en sélectionnant les actualités à l'avance) et pour expliquer aux enfants ce qui est dit exactement. Concentrez l'attention sur les détails les plus rassurants (par exemple, les médecins qui aident) et donnez aux enfants tout le temps nécessaire pour poser des questions.
- **Gardez la routine familiale autant que possible.** C'est important parce que c'est rassurant. Ne donnez pas trop de cadeaux et n'organisez pas d'activités supplémentaires. Garder la routine est la chose la plus naturelle et la plus saine que vous puissiez faire.

Si vous ne constatez aucune amélioration dans les réactions de vos enfants, il est utile de demander l'aide de professionnels qualifiés, qui peuvent vous aider à gérer au mieux le stress de vos enfants.

GUIDA PER I BAMBINI

Nelle situazioni di "emergenza", quando un grave evento critico ci colpisce, c'è un forte impatto emotivo sull'individuo e sulla comunità. Le vittime di un evento traumatico subiscono una perturbazione dell'equilibrio psicologico ed emotivo; sono in costante allerta che compromette la sensazione di sicurezza. I bambini e gli adulti sono ben attrezzati per affrontare situazioni difficili, purché siano adeguatamente sostenuti.

Le reazioni agli eventi traumatici possono essere numerose. Non esiste un modo giusto o sbagliato di sentire e di esprimere dolore e preoccupazione. Nei momenti di pericolo, i bambini devono rivolgersi a chi si prende cura di loro; tuttavia, quando chi si prende cura di loro è esposto allo stesso evento, i bambini potrebbero notare e reagire all'eccitazione negli adulti, che dovrebbero rassicurarli. È molto importante che gli adulti trovino un sostegno psicologico e un aiuto per affrontare le loro normali reazioni di stress e fornire ai bambini la necessaria sicurezza emotiva. Quando sono esposti a un evento drammatico, i bambini esprimono i loro sentimenti in modo diverso dagli adulti e in base all'età e allo stadio di sviluppo del bambino.

Dopo essere stati esposti a una situazione cronica come la minaccia del Coronavirus, i bambini possono provare emozioni diverse: tristezza, senso di colpa, rabbia, paura, confusione e ansia, anche come conseguenza dell'isolamento prolungato e della routine quotidiana sconvolta. Possono anche sviluppare reazioni somatiche con sintomi fisici (mal di testa, mal di stomaco, ...). Ci sono forti differenze individuali nella manifestazione, nella durata e nell'intensità di queste reazioni. Il processo di elaborazione è soggettivo: è possibile che alcuni bambini sperimentino solo una di queste reazioni, mentre altri ne sperimentino molte contemporaneamente, per un giorno o per un periodo più lungo.

Ecco le reazioni più comuni:

- **Lo stress si manifesta spesso sotto forma di rabbia e di irritabilità** che i bambini possono indirizzare verso le persone a loro più vicine (genitori, amici). Tenete presente che la rabbia è un sentimento sano e può essere espressa in modo accettabile.
- **La noia può essere collegata allo sforzo di stare al passo con i diversi ritmi delle attività di educazione a distanza.** A causa della pandemia, alcuni paesi hanno dovuto chiudere le scuole, i bambini devono rimanere a casa e le attività educative devono svolgersi online. Tenete presente che un cambiamento radicale dell'ambiente può generare confusione e portare a difficoltà nel seguire le istruzioni. Rassicurate i bambini e spiegate loro che questi cambiamenti sono stati suggeriti da esperti per proteggerli.
- **Il dolore si esprime attraverso il comportamento.** A seconda dell'età, è possibile che i bambini non esprimano verbalmente le loro preoccupazioni. Possono diventare irritabili, avere problemi di concentrazione, mettere in atto momenti dell'evento a cui hanno assistito, disegnare immagini che richiamano ciò che hanno sentito parlare dell'infezione. Possono avere paura di cose che prima non li spaventavano o mostrare comportamenti tipici delle fasi di sviluppo precedenti: possono tornare a fare cose che facevano in passato o a giocare a giochi che facevano quando erano più piccoli.
- **Difficoltà a dormire e/o a mangiare.** Problemi ad addormentarsi, frequenti risvegli e incubi, o ipersonnia, che significa dormire per molte più ore.
- **Mancanza di energia.** Affaticamento, difficoltà nell'interazione sociale e tendenza all'autoisolamento.
- **Necessità di maggiore attenzione da parte dei genitori o di chi si prende cura di loro.** I bambini possono fare più fatica a separarsi da chi si prende cura di loro perché hanno paura che possa accadere qualcosa di brutto a loro o ai loro parenti o che possano morire.

Queste reazioni sono normali, soprattutto quando ci sono importanti cambiamenti nella vita quotidiana e nella routine quotidiana di un bambino

COSA SI PUÒ FARE CON I BAMBINI

- **Far sapere ai bambini che è normale essere sopraffatti, spaventati o preoccupati.** Spiegare che tutti i sentimenti vanno bene (normalizzazione e convalida delle reazioni).
- **Non negare ciò che senti, spiega che è normale** che anche gli adulti abbiano reazioni emotive dopo un evento così inaspettato e che tutte le reazioni sono normali e gestibili. Il disagio si crea quando si sopprimono le emozioni, non quando vengono espresse. In questo modo i bambini avranno un modello da seguire e impareranno a fidarsi di voi e a raccontarvi i loro stati emotivi.
- **Non dire cose come:** *"So come ti senti"; "Potrebbe essere peggio"; "Non pensarci"; "Sarai più forte grazie a questo"*. Queste espressioni che gli adulti usano per rassicurarsi a vicenda possono interferire nel mostrare emozioni e sentimenti dolorosi che sono una conseguenza dell'evento catastrofico.
- **Dire la verità e attenersi ai fatti.** Non fate finta che non stia succedendo niente e non cercate di minimizzarlo. I bambini sono grandi osservatori e si preoccuperanno di più se noteranno delle incongruenze. Non soffermatevi sulle dimensioni o sulle conseguenze della situazione del Coronavirus, soprattutto con i bambini piccoli.
- **Usate parole semplici, adatte all'età dei bambini,** non esponeteli a dettagli traumatici e lasciate molto spazio alle domande. Se vi trovate in difficoltà su una domanda, prendetevi del tempo per dire: *"La mamma non lo sa, cercherà altre informazioni e quando le avrà, ve le dirà, ok?"*.
- **Dimostra ai bambini che ora sono al sicuro** e che lo sono anche gli altri adulti importanti della loro vita. Dare sempre informazioni che si attengono alla realtà e ai fatti.
- **Ricordare loro che ci sono persone fidate che si stanno occupando di risolvere le conseguenze dell'evento** e che stanno lavorando per non avere altri problemi come questo (*"Hai visto quanti medici stanno lavorando? Sono tutte brave persone che sanno come aiutare adulti e bambini in difficoltà"*).
- **Mostrare apertura e cercare di parlare con voce rassicurante.**
- **Lasciate che i bambini parlino dei loro sentimenti** e rassicurateli che anche se la situazione è brutta, potete affrontarla insieme. In questo modo sarà più facile per voi controllare lo stato emotivo in cui si trovano e aiutarli nel modo più appropriato.
- **Se i bambini hanno degli scoppi d'ira, esprimere con le parole le ragioni della loro rabbia** può aiutarli ad acquisire un maggiore controllo imparando a regolarla (*"Sei arrabbiato? Sai che lo sono anch'io?"*).
- **Se i bambini mostrano sentimenti di colpa, è importante rassicurarli che non sono affatto coinvolti negli eventi** (*"Non è colpa tua se..."*).
- **Limitare l'esposizione ai media.** Le persone colpite dalla minaccia del Coronavirus devono trovare un significato a ciò che sta accadendo e quindi passare molto tempo a controllare le notizie in TV, alla radio e su internet. È importante che i bambini non vengano mai lasciati soli mentre ci sono programmi legati all'evento. Non vietate di controllare le notizie, ma scegliete un momento durante il giorno o 10 minuti per farlo insieme (selezionando le notizie in anticipo) e per spiegare ai bambini cosa viene detto esattamente. Concentrate l'attenzione sui dettagli più rassicuranti (per esempio, i medici che stanno aiutando) e date ai bambini tutto il tempo necessario per fare domande.

- **Mantenere il più possibile la routine familiare.** Questo è importante perché è rassicurante. Non fate troppi regali e non organizzate attività extra. Mantenere la routine è la cosa più naturale e sana che si possa fare.

Se non vedete alcun miglioramento nelle reazioni dei vostri figli, è utile chiedere il supporto di professionisti formati, che possono aiutarvi a gestire al meglio lo stress dei vostri figli.