

## **LA PAURA DEI BAMBINI DI FRONTE AL CORONA VIRUS: ECCO COME DIRE TUTTA LA VERITA' E AIUTARLI A NON RIMANERE SOMMERSI DALL'ANSIA E DALLA PAURA (di Alberto Pellai)**

Il Coronavirus sta spaventando tutti: il rischio è quello della psicosi collettiva. In questi giorni, la nostra ultimogenita, Caterina di 11 anni, è sensibilmente preoccupata. La sua paura è palpabile. E' incerta sul da farsi, quando deve uscire di casa per partecipare alle sue consuete attività. Ho preparato un testo che le leggerò oggi. L'ho pensato per lei e per tutti i nostri figli. Dice tutta la verità, né più né meno. Ma prova a dirla in toni molto meno ansiosi di quelli che vengono usati in questi giorni e allarmano allo spasimo la mente dei nostri figli. Provo anche ad "allargare lo zoom": ovvero, nel dire la verità, faccio considerare non solo gli elementi problematici, ma anche gli aspetti ai quali possiamo attenerci per coltivare dentro di noi una sana "speranza" di non finire uccisi da questo virus. Perché, al momento, credo che sia questa la cosa che spaventa i nostri figli: hanno la falsa credenza che questo virus ci ucciderà tutti. Consiglio anche ai docenti, se riconoscono la validità di questo testo, di inserirlo nei prossimi giorni, nelle letture da fare in classe con i loro alunni. Spero davvero di aver scritto qualcosa che vi risulti utile e che possiate condividere con chi ritenete se ne possa servire.

**CARO BAMBINO, TI SPIEGO IL CORONAVIRUS, PERCHE' CI FA TANTA PAURA E PERCHE', INVECE, NON LO DEVI TEMERE COSI' TANTO**

E' un virus. E' così piccolo che lo si può vedere solo in laboratori speciali con microscopi speciali. Ecco perché ci spaventa tanto. Perché è invisibile a occhio nudo. Da sempre noi esseri viventi abbiamo paura di ciò che ci può fare male e che non si può vedere. Succedeva all'uomo delle caverne che andava a caccia di animali feroci che erano nascosti nelle foreste. Lui non li vedeva e doveva andarli a cercare. Loro stavano appostati in luoghi nascosti e, per non essere uccisi, potevano ucciderlo. E' lì che il nostro cervello ha imparato ad accendere l'emozione della paura. Ci ha dotato della capacità di avvertire un pericolo che non si vede. Ci fa sentire l'allarme quando ancora non abbiamo davanti a noi il pericolo. Così siamo più preparati ad affrontarlo quando ci si presenta davanti.

La paura è come la sirena dell'ambulanza che suona dentro di te. La senti e ti avverte che qualcosa di grave sta per succedere. Bisogna correre all'ospedale per evitare che le cose precipitino. Il coronavirus, oggi, fa suonare tutte le sirene d'allarme del mondo. Ne parlano in continuazione alla televisione. Ci sono adulti più tranquilli, altri in ansia, altri molto spaventati: e poi c'è gente con i nervi saldi che sta lavorando giorno e notte per combattere questo rischio. Purtroppo hanno cancellato le gite scolastiche. Non si fanno più gli allenamenti sportivi. Sembra di stare in guerra, ti viene da pensare. E così provi una paura difficile da addomesticare. Non posso togliertela quella paura, ma posso dirti che, mentre è giusto sentire l'allarme per qualcosa che ci minaccia, allo stesso tempo dobbiamo imparare a prendere le cose nella giusta misura e per quello che sono.

E' vero: il Coronavirus è un nuovo agente di infezione che per la prima volta sta colpendo gli esseri umani. Prima era presente solo nel corpo di alcuni animali.

E' vero: il Coronavirus ha contagiato migliaia di persone in Cina e nel mondo e ora è presente nella nazione in cui vivi anche tu.

E' vero: ci sono persone infettate dal coronavirus che sono morte. Però, affermato che queste sono tre verità che tutti sappiamo, ecco altre verità che, in questo clima di allarme, vengono raccontate, ma le persone colgono molto meno. Il contagio al momento ha colpito un numero molto ristretto di persone. La malattia si è localizzata in alcune zone precise, chiamate focolai di infezione. Quando è stata identificata la zona del focolaio, gli esperti hanno preso tutte le precauzioni possibili per non farlo uscire da lì. E' come un animale in trappola. Ecco perché gli abitanti di alcuni paesi e città sono oggi in isolamento e quarantena. Viene chiesto loro di non uscire dal loro territorio, così da non trasportare il virus in luoghi in cui esso ancora non è arrivato.

La malattia prodotta dal Corona Virus è simile ad un'influenza. Fa tossire, starnutire, dà febbre. In molte persone il virus non produce nemmeno questi sintomi. Solo pochissime persone si ammalano con sintomi molto più gravi, come la polmonite. E sappi che tra i malati non ci sono praticamente bambini. Ovvero, sembra che chi ha la tua età, ha una capacità naturale di resistere all'attacco del virus. Che, quindi, per i bambini non rappresenta una reale minaccia.

Inoltre, considera che:

Nei luoghi in cui c'è l'infezione, ci sono migliaia di persone. Di quelle migliaia di persone, pochissime contraggono l'infezione, di quelle pochissime solo 1 su 50 muore. E' tristissimo sapere che una persona muore per una malattia. Però è importante che tu consideri che la paura che senti, riguarda una minaccia che ha pochissime probabilità di riguardare la tua vita. Ma tutto il mondo, proprio per evitare, che questo accada, oggi si sta dando da fare per evitare che questa infezione si diffonda.

E' fondamentale perciò che le persone vengano allertate e allarmate. Perché così percepiscono un rischio e imparano a fare tutto quello che serve per evitare che esso si trasformi in un pericolo crescente.

E' quello che hanno già fatto con te i tuoi genitori da quando sei nato. Ti hanno insegnato che prima di attraversare la strada, devi aspettare che il semaforo diventi verde. Altrimenti rischi di essere tirato sotto da un'automobile. E questo ti ha permesso di imparare ad andare in giro sicuro per il mondo, sapendo come evitare gli incidenti.

Ti hanno insegnato che non si può mangiare solo cotoletta e patatine. Perché il tuo corpo ha bisogno anche di fibre e vitamine che trovi nella frutta e nella verdura. Solo così puoi mantenere un corpo sano.

Ti hanno insegnato che quando navighi in rete non devi fornire le tue generalità – nome, cognome e indirizzo – a nessuno, perché non sai chi c'è dall'altra parte. Per il Coronavirus è un po' la stessa cosa. Il mondo adesso viene avvertito che là fuori c'è un virus di cui non conosciamo molte cose. E perciò ce ne dobbiamo difendere. Ogni giorno nei laboratori, gli scienziati stanno lavorando per trovare un vaccino e una cura. In ogni momento, le persone che ci governano stanno promuovendo leggi per tutelare la nostra salute.

In tutti gli ospedali il personale medico e paramedico è pronto a curare le persone che si ammalano. E i malati hanno il 98% di probabilità di guarire. Così come, al momento, la quasi totalità della popolazione ha ottime probabilità di non ammalarsi. Gli esperti di prevenzione ci dicono di fare poche cose che sono molto importanti: - se ti viene da tossire e starnutire, fallo nel cavo del gomito. In questo modo, non solo si riduce il rischio di diffondere il coronavirus, ma qualsiasi altro virus respiratorio - lavati bene le mani, sopra, sotto e tra le dita, con il sapone liquido, per un tempo di alcune decine di secondi. Potresti cantare per intero "tanti auguri a me" mentre ti lavi le mani, così riesci a far

durare l'operazione il giusto tempo e nel frattempo ti dici una cosa bella e ti metti "dentro" un po' d'allegria

- usa fazzoletti di carta e cestinali subito dopo

- non metterti le mani in bocca, negli occhi, nel naso (ma questo lo sapevi già!) e non mangiarti le unghie. Anzi tienile corte e curate.

Ecco tutto qui: questo è quello che puoi fare tu in prima persona per far fuori quel mostriciattolo fantasma, chiamato coronavirus.

Non si può dire nulla di più. Avere paura oggi è naturale. Siamo spaventati e dobbiamo difenderci da qualcosa che non abbiamo ancora imparato bene a conoscere e affrontare. Ma l'uomo, nel corso della storia ha saputo fare cose straordinarie. Ha imparato a vincere malattie ben più terribili, ha inventato missili che possono portarci sulla luna, ha scoperto come trasformare la luce del sole in energia che fa accendere la luce di notte nelle nostre case, quando fuori c'è il buio. La paura ci fa vedere tutto buio e cupo. Ma tu non perderti nel buio. Affidati al lavoro di milioni di persone che oggi stanno lavorando e combattendo per vincere la battaglia contro il coronavirus. Impara a immaginarle tutte insieme. Un esercito infinito di milioni di uomini e donne – medici, ricercatori, scienziati, infermieri, forze dell'ordine – contro un invisibile microscopico virus. Ce la faremo, vedrai, ce la faremo.

[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=2821062277970118&id=607285592681142](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2821062277970118&id=607285592681142)

-----

### **VINCERE LA PAURA: se lo facciamo noi adulti potranno e sapranno farlo anche i nostri figli (di Alberto Pellai)**

Ieri ho scritto, in un post, con quali parole ho aiutato mia figlia Caterina ad attraversare la paura del Coronavirus, che lei e molti altri bambini e bambine hanno in questi giorni. E' una paura che è nata e cresciuta sulla base di quello che sentono dai noi adulti e dai media. Per la prima volta, nella loro vita, hanno la percezione di trovarsi di fronte a una minaccia mortale. Fino ad arrivare a pensare che la morte è lì, dietro la loro porta di casa e che bussa attraverso il rischio "Coronavirus". Il post serviva a ridimensionare l'attenzione che dobbiamo avere non tanto verso questa potenziale pandemia, quanto per il modo in cui la stiamo comunicando. Il post ha avuto più di un milione di lettori. E' stato diffuso su moltissimi media nazionali. E' diventato un articolo dei due quotidiani nazionali principali, Corriere e Repubblica, e di molti altri media. E' stato tradotto in molte lingue straniere e pubblicato su siti e media internazionali. Mi sembra che sia un esempio di come "parole adatte" possano funzionare alla stregua di vaccini sociali, in mancanza di vaccini efficaci contro il virus. Non possiamo ancora fermare il virus, ma attraverso un uso efficace delle parole e del nostro ruolo sociale, possiamo fermare ciò che di negativo esso produce nelle nostre vite. I medici stanno curando gli infetti, gli epidemiologici individuano le strategie più efficaci, chi fa il mio mestiere prova a fornire strumenti per rimettere la ragione davanti all'emozione. Così da non essere trascinati in territori ansiogeni in cui ci troviamo in costante balia di ciò che sentiamo, ovvero le emozioni. Come adulti, dovremmo utilizzare il potere dei nostri pensieri e metterlo al servizio della regolazione delle nostre emozioni. Io cerco di fare questo anche con i miei post. Il tema della paura è un tema che un terapeuta affronta spesso con i suoi pazienti. In età evolutiva, spesso la paura esonda e invade tutto,

tenendo in scacco il percorso di crescita. Per uscirne, i bambini hanno bisogno di adulti capaci di tenerli per mano. Un libro recente che ho scritto con Barbara Tamborini, intitolato La bussola delle emozioni (Mondadori ed.) ha avuto molto riscontri tra i ragazzi, proprio perché ha provato a dare loro strumenti per riequilibrare il potere della paura grazie alla capacità che il nostro cervello ha di imparare a regolarla, gestirla e pensarla. E' un'operazione che si presenta faticosa in età evolutiva. E che invece noi adulti dovremmo saper fare molto bene. Invece, come ci dimostra l'ansia generalizzata di questi giorni, noi adulti sembriamo molto più deboli dei nostri figli, in questo momento. E di rimando, rendiamo anche loro deboli e fragili. Spaventati e in balia di un'angoscia che non sanno gestire. Per un minore, un adulto spaventato diventato un adulto spaventante. E se al tuo fianco hai un adulto con un'espressione terrorizzata, totalmente incapace di uscire dal "loop ossessivo" dei pensieri angosciati, crescere diventerà difficile. Molto difficile. Con o senza Coronavirus. E' questo il tema che provo ad approfondire nell'articolo abbinato a questo post, che ho scritto oggi per il sito di Famiglia Cristiana. Adulti, leggete, commentate e soprattutto condividete. Usiamo la ragione e il buon senso e fermiamo l'ansia divorante che sta facendo male non solo ai nostri figli, ma anche a noi.

<https://www.famigliacristiana.it/artic.../dite-ai-bambini.aspx>