



LA COMUNICAZIONE AI TEMPI DEL COVID-19 (ED ALTRE EMERGENZE SOCIALI). RIFLESSIONI PER GENITORI E CAREGIVER.

a cura del Direttivo della Società italiana per lo Studio dello Stress Traumatico

Negli ultimi giorni abbiamo assistito a una copertura mediatica importante rispetto alle emergenze in atto (tra coronavirus e profughi migranti) carica di informazioni ed emotività. Sono tutti elementi che genitori e adulti di riferimento possono utilizzare e proporre in modo assimilabile per nutrire la crescita anche emotiva di bambini e adolescenti. Ad esempio, le restrizioni decretate anche in questi giorni possono essere fatte rispettare in modo non drammatico né spaventante. La Società Italiana per lo Studio dello Stress Traumatico propone alcune riflessioni e consigli rivolti a genitori o adulti di riferimento di bambini/adolescenti prendendo parziale spunto dalle Linee guida del National Child Traumatic Stress Network.

Informazione mediatica su eventi potenzialmente traumatici/stressanti

I media (televisione, radio, stampa e internet) hanno un ruolo importante nell'informazione e nell'educare adulti e bambini. Purtroppo le modalità con cui i media comunicano gli eventi stressanti/traumatici hanno un potenziale confondente e disorientante se non viene ben proposto o adeguatamente comunicato. Esistono molti modi con cui i genitori/adulti possono gestire l'esposizione ai media ed aiutare i bambini a comprendere le informazioni dosandone l'impatto.

Le informazioni veicolate da qualsiasi media su eventi potenzialmente destabilizzanti hanno un innesco emotivo spesso nascosto che aumenta paure e ansia anche nei bambini. E possono essere occasioni presenti di rivivere stati di paura, tristezza o solitudine vissuti in altri momenti che hanno mantenuto nelle loro memorie un legame con un frammento di questo presente. In alcuni casi possono attivare disattenzione, problemi di concentrazione, irritabilità, sonno disturbato. Nelle attività scolastiche a distanza, dove la relazione con l'insegnante è temporaneamente mantenuta solo dall'occuparsi di apprendere e fare i compiti, la distraibilità potrebbe non essere solo una reazione al poter stare a casa. Le difficoltà emotive possono non sempre essere visibili e saranno proporzionate alle capacità individuali di assorbimento di ciascuno. I genitori e chi sta accanto ai minori hanno anche la funzione didattica di cuscinetto che attutisce senza nascondere. Sempre ricordando le singole sensibilità, maggiore sarà il tempo di esposizione "solitaria" o non mediata da adulti e più alta potrebbe essere la possibilità di perdersi in pensieri negativi o attivarsi in modo negativo.

Immagini, storie di perdita e di isolamento possono essere particolarmente sconvolgenti per i bambini che, se molto piccoli, non sono ancora in grado di capire la differenza tra *immagini* e *racconti* riguardanti un evento passato o accaduto altrove e il fatto che l'evento si stia verificando davvero. Dunque si preoccupano per la possibilità che l'evento si verifichi *qui e di nuovo* e forse anche *per sempre e proprio a me*. L'eccessiva esposizione alla copertura

mediatica di eventi stressanti/traumatici è in grado di interferire sulla normale capacità del bambino di ritornare a uno stato di calma dopo che la comunicazione è chiusa o che l'evento narrato è passato. Se la notizia e quindi la sua comunicazione riguarda ruoli (figli, genitori, nonni) o età e contesti che conoscono (bambini, scuola, casa) aumenta il potenziale disturbante perché possono immedesimarsi nella storia. La presenza di un adulto accudente e non ansioso può trasformare questo meccanismo in un passaggio costruttivo che agisce sulla capacità empatica del minore e della loro relazione. Una narrazione reale non spaventante e soprattutto non manipolata (anche dalla politica e dai mezzi di comunicazione) permette di mantenere il baricentro sociale e di crescere. Sempre.

Cosa possono fare gli adulti.

Ricordarsi innanzitutto che stanno parlando a *menti in crescita* e non a loro pari. Spesso un meccanismo che si attiva nella difficoltà di dover trovare una comunicazione bilanciata è far saltare i ruoli “asimmetrici” (genitori/figli, insegnanti/alunni, nonni/nipoti) per non sentire la responsabilità e trasferire una quota di urgenza emotiva all'altro anche se minore. Nei ruoli educativi non possiamo essere tutti uguali. L'effetto è spesso quello di allontanare il bambino (o l'adolescente) e di lasciarlo solo con emozioni non prodotte da lui per cui non ha ancora competenza di gestione adeguata. È anche possibile alimentare una relazione con elementi simbiotici (già presenti) che contribuirà a polarizzare sul lato della dipendenza emotiva.

Potrebbe aiutare una decisione su quanto limitare l'esposizione (non sui contenuti ma sulla prolungata e continua narrazione) scegliendo orari, occasioni di informazione, mezzi adeguati e stile di esposizione (meglio insieme soprattutto nelle ore serali) che permettano di acquisire informazioni in modo chiaro ed emotivamente più stabilizzante. I bambini più piccoli dovrebbero essere più protetti così come tutti i minori più vulnerabili: non sempre l'esposizione ai media è cosa necessaria, il bambino può essere informato correttamente anche in modo indiretto da adulti responsabili. *Guardare immagini e parlarne insieme* oppure *raccontare senza nascondere e senza indugiare su elementi spaventosi* può aiutare i minori a capire meglio cosa sta succedendo e a creare o mantenere un dialogo nell'apprendere, capire e condividere pensieri, paure, preoccupazioni dal loro punto di vista. Possibilmente con tono rassicurante.

Inoltre:

- *Trovate il tempo per stare lontano dai media* ed occuparlo con altre attività insieme a bambini e ragazzi. Non significa assecondare totalmente i loro desideri o impellenze di gioco o di attenzione quanto *disciplinare permettendo di divertirsi* o fare attività piacevoli, costruire *recinti pedagogici* nei quali sperimentarsi libero e in modo protetto.
- *Assicuratevi che non trascorano un tempo eccessivo a contatto con i media*: tenere la TV o i social attivi tutto il giorno quasi mai si rivela la scelta più responsabile. Ciò che percettivamente è in sottofondo può essere comunque registrato soprattutto nelle tonalità emotive di racconto o nella visione frammentata di ciò che cattura istantaneamente l'attenzione e – se ci sono sensibilità pregresse ad esperienze traumatiche o spaventanti – possono diventare agganci per emozioni negative a volte sproporzionate o incoerenti.

- *Spiegare con chiarezza gli eventi e vantaggi di una condotta:* l'isolamento fisico che viene richiesto deve essere *spiegato in termini di sicurezza per NOI* (non solo per il minore) con una *durata temporanea* inversamente proporzionale all'impegno di tutti: meglio seguiremo le regole tutti insieme e prima finirà l'emergenza. In questo caso la condivisione (con gli adulti e in generale con gli altri) allenta la tensione emotiva del dover stare lontano dagli amici o dai nonni.
- *Siate coerenti ed eliminate eventuali equivoci* ma senza allontanarvi troppo dalla realtà. Questo potrebbe aiutare ad integrare l'esperienza (diretta o indiretta) dell'emergenza nei propri vissuti e ricordi con potenziale quindi meno ansiogeno o pauroso evitando preoccupazioni non realistiche, inutili o eccessive. Ricordiamo che i bambini più piccoli hanno maggiori difficoltà a separare la fantasia dalla realtà e, da soli, non riescono ad associare in modo corretto immagini spaventose ad eventi della vita reale. Possono confondere elementi di realtà e creare *una loro verità* fantasiosa e poco rassicurante che alimenta ideazioni negative, preoccupazioni e paure.

Se i minori hanno registrato gli eventi e le situazioni assorbendo il potenziale ansiogeno e/o traumatico, potremo notare cambiamenti di comportamento anche a distanza di tempo. Ricordiamoci però che queste reazioni variano a seconda dell'età, sensibilità e storia del minore, della natura degli eventi e la qualità delle relazioni accadenti. Essere esposti ad un evento traumatico non significa matematicamente esserne traumatizzati e ciascuno di noi può avere risorse psicologiche inaspettate e sorprendenti (soprattutto i bambini) a disposizione della propria tutela.

Non abbiate paura né difficoltà a chiedere aiuto ad esperti se noterete cambiamenti insoliti, importanti e/o persistenti, a tutela del minore anche in termini di prevenzione rispetto a possibili disturbi successivi.

I bambini, prima di tutti. E, soprattutto, tutti i bambini.