

FAQ



Uno degli obiettivi che l'Istituto Gaslini si è posto durante tutto il periodo complesso della pandemia Covid-19 è stato quello di contribuire ad implementare e mantenere salute e benessere mentale nei bambini, i giovani e le loro famiglie. Siamo ormai al secondo anno di pandemia e tutte le famiglie hanno vissuto lockdown intermittenti, isolamento e restrizioni di movimento, che hanno comportato per bambini fattori stressogeni come la chiusura prolungata della scuola e la mancanza di contatti fisici tra pari.

Nell'ottica di intervenire in modo preventivo e tempestivo, dopo l'avvio del progetto *"Ciao come stai"* e dell'ambulatorio specificatamente dedicato alle manifestazioni di stress covid-correlato dei piccoli pazienti, nella primavera scorsa la collaborazione con Esa ed Hypex ha permesso di avviare **"Space For Children", un gioco educativo fruibile su smartphone e tablet che ha la finalità di consentire ai bambini di acquisire**, in maniera semplice e immediata, **informazioni fondamentali sul difficile contesto in cui si trovano a causa della pandemia.**

Le prime evidenze sull'esperienza di Space For Children ci dicono che, pur tenendo presenti le fasi dello sviluppo e le capacità di comprensione dei bambini, chiedere a loro come hanno vissuto la pandemia, cosa li ha colpiti, quali sono le loro paure e preoccupazioni, cosa li aiuta a sentirsi al sicuro, è un modo costruttivo per implementare la loro conoscenza di sé e delle proprie reazioni a ciò che accade, oltre che del mondo che li circonda.

Oggi che, pur tra molte incertezze, l'esperienza della scuola, dello sport, delle relazioni può essere nuovamente vissuta in presenza, il ruolo dei genitori è cruciale per promuovere il benessere psicofisico di bambini e ragazzi nel periodo della ripartenza.

In base alle domande che più spesso i genitori rivolgono a noi psicologi in questa fase dell'emergenza sanitaria, ai dubbi e alle preoccupazioni che essi esprimono, abbiamo individuato alcune FAQ.

Di seguito le stesse con le relative risposte.

COME GESTIRE IL RIENTRO A SCUOLA E LA RIPRESA DELLA ROUTINE QUOTIDIANA DI MIO FIGLIO?

Durante il primo lockdown del 2020 la vita di tutti, piccoli e grandi, è stata completamente stravolta e le normali attività di tutti i giorni sono diventate improvvisamente inaccessibili.

Successivamente, invece, le realtà dei bambini e dei ragazzi da questo punto di vista sono state molto variegate: la didattica in presenza è stata svolta con continuità differente non solo da regione a regione, ma anche da scuola a scuola o persino all'interno di diverse classi dello stesso istituto, a seconda dell'andamento delle quarantene; alcune pratiche sportive sono state sospese, mentre altre hanno continuato ad essere esercitate, sebbene spesso con modalità insolite; la possibilità di frequentare aree di aggregazione extrascolastiche è dipesa molto dalle singole realtà locali (es. presenza di aree giochi all'aperto di dimensioni adeguate, evoluzione dei contagi).

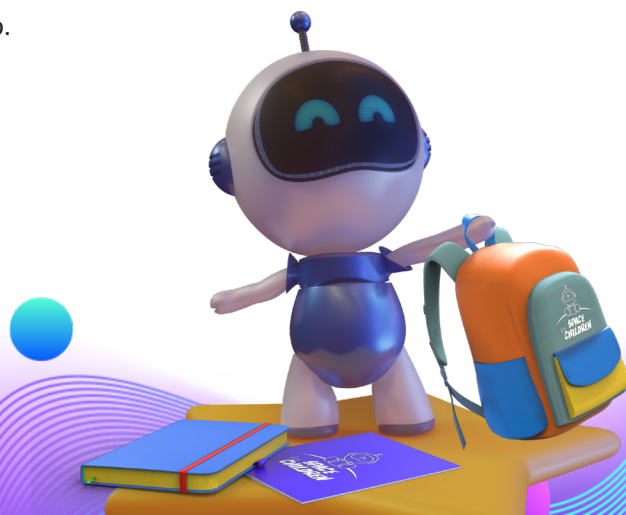
Oggi, di fronte alla ripresa di una quotidianità con una riduzione delle limitazioni legate al Covid, è necessario che i genitori tengano conto di tali differenze: se per alcuni bimbi, infatti, tale ripresa non comporta modifiche significative rispetto all'anno scorso, per altri **l'impatto emotivo può essere decisamente più rilevante**, dal momento che si tratta di un **ritorno ad una dimensione di socialità dopo un prolungato isolamento forzato**. Uscire dal rassicurante "guscio" familiare, dall'identità esclusiva di figli e fratelli, e tornare ad essere alunni, allievi, amici, significa affrontare il confronto con i coetanei, le richieste scolastiche, le aspettative extra-scolastiche: ciò può provocare sentimenti di preoccupazione, timore, insicurezza.

È da considerare, inoltre, il potenziale senso di ansia e di confusione generato dal poter tornare ad avvicinare anche fisicamente l'"altro" dopo un periodo in cui lo stesso è stato presentato come una potenziale minaccia, in cui il distanziamento è stato promosso come principale strumento di protezione.

È dunque fondamentale che i genitori sostengano i bambini in questa delicata fase, incoraggiando il più possibile il rientro dei bimbi alla vita sociale - indispensabile per la loro crescita, ma rimanendo attenti e pronti a cogliere eventuali segnali di disagio o di malessere per poter fornire prontamente adeguato supporto.

Un bambino che manifesti vissuti di ansia o di paura di fronte alla ricostruzione di un contesto relazionale ha bisogno di figure di riferimento che siano in grado di riconoscere questi vissuti, di legittimarli senza sminuirli, ma che possano anche ricordargli che ha tutte le risorse per affrontare la situazione e per ritornare alla "normalità", e rammentargli i lati positivi di quest'ultima, non di rado temporaneamente rimossi per difesa quando non raggiungibili.

Per favorire l'ascolto e la condivisione delle emozioni, può giungere ancora una volta in aiuto il nostro amico Spacy: la App Space For Children, infatti, può essere ripresa – o utilizzata per la prima volta – per fornire spunti per riflettere e discutere insieme dei propri pensieri e stati d'animo. Nel ripristino della routine, è importante che le nuove regole da seguire relativamente all'attuale stato dell'emergenza sanitaria (nei termini, ad esempio, di che cosa sia possibile fare e che cosa, tuttora, no) non siano imposte, ma vengano altresì condivise con i figli: renderli partecipi delle stesse può, infatti, risultare rassicurante, può aumentare la loro percezione di competenza e farli sentire capaci di fronteggiare le situazioni in modo adeguato.



MIO FIGLIO, DOPO IL LOCKDOWN, HA DIFFICOLTÀ A PRENDERE SONNO. COSA POSSO FARE?

Il confinamento in casa durante il periodo di lockdown, l'interruzione delle scuole e l'introduzione di misure di contenimento hanno sconvolto molti aspetti della vita quotidiana di bambini e ragazzi. Queste modificazioni, **lo stress e l'ansia legati alla pandemia hanno avuto un grande impatto sulla quantità e sulla qualità del sonno di molti bambini.**

Studi riportano che durante questo periodo sono numerosi i bambini che hanno sperimentato **difficoltà ad addormentarsi, sensazioni di stanchezza diurna e/o frequenti risvegli notturni.** Ecco alcuni consigli per aiutare vostro/a figlio/a a prendere sonno e a riposarsi durante la notte:

1. Durante il giorno, esporre vostro/a figlio/a alla luce solare. La luce svolge un ruolo centrale nella regolazione del ritmo circadiano, ossia l'orologio interno del corpo che segnala quando essere vigili e quando riposare.

2. Svolgere almeno un'ora di esercizio fisico quotidiano ad intensità moderata-vigorosa. L'esercizio fisico, infatti, favorisce un maggiore stato di benessere generale e migliora la qualità del sonno.

3. Evitare o ridurre la durata del pisolino per i bambini in età scolare. Infatti, a quest'età, fare un pisolino durante il giorno potrebbe ritardare la capacità del bambino di addormentarsi, lasciandolo complessivamente con meno ore di sonno.

4. Favorire il rilassamento nelle ore serali creando un ambiente idoneo (pochi rumori, ambiente e temperatura confortevoli e luci adeguate).

5. Evitare di far assumere a vostro/a figlio/a bevande che contengono teina o caffeina e di esporli al fumo passivo. Queste sostanze sono infatti dei grandi nemici del sonno di vostro/a figlio/a.

6. Creare una routine del sonno. Stabilire un orario preciso per la nanna, leggere una storia e fare un rilassante bagno caldo sono solo alcuni esempi che possono favorire la creazione di una routine serale per accompagnare vostro/a figlio/a al momento della nanna.

7. Evitare l'uso di schermi elettronici prima di andare a dormire e non usarli in caso di risvegli notturni. Infatti, schermi televisivi, smartphone, tablet e computer emettono una luce che è molto simile alla luce solare, ingannando il corpo, facendogli credere che sia ancora giorno.



MIO FIGLIO È AGITATO PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA. VUOLE LAVARSI O DISINFETTARSI LE MANI IN CONTINUAZIONE. COME POSSO GESTIRE QUESTA SUA ECCESSIVA PREOCCUPAZIONE?

Il periodo pandemico ha incrementato in modo generalizzato le preoccupazioni relative alla salute propria e dei familiari e ha portato a porre molta attenzione su misure igieniche e di autoprotezione. Gli studi ci confermano che bambini e ragazzi hanno ben compreso il significato di regole e dei dispositivi di protezione. Questo viene confermato anche dal grande senso di responsabilità con cui i più giovani hanno aderito alla campagna vaccinale. Ciò nonostante, il rientro alla normalità, con la possibilità di ritrovarsi in luoghi nuovamente “pieni” di persone, può rappresentare una nuova sfida per bambini e ragazzi.

Per questo motivo, sebbene le regole sanitarie siano importanti misure di sicurezza, è fondamentale non trasmettere, rispetto a queste, ansie eccessive e immotivate. Pertanto, è importante condividere con il/la proprio/a figlio/a le precauzioni da prendere con il rientro a scuola, sui mezzi pubblici e durante le attività extra-scolastiche, ma sempre ponendo in primo luogo attenzione alla consapevolezza dei propri vissuti come genitore, che possono ad esempio portare a dare un peso eccessivo ai timori del contagio.

Per tranquillizzare vostro/a figlio/a circa la ripresa delle attività e aiutarlo/a a comprendere l'attuale mondo che lo/a circonda, possono essere utilizzate alcune strategie:

1. **Ascoltare e comprendere** le sue eventuali preoccupazioni.

2. **Rassicurarlo rispetto ad eventuali ansie legate al contagio:** se tutti ci responsabilizziamo e facciamo la nostra piccola parte aiutandoci l'un l'altro, possiamo riprendere in tranquillità le attività che ci fanno stare bene.

3. **Stimolare il racconto delle sue esperienze** scolastiche o extrascolastiche, focalizzandosi su quelle positive e divertenti.

4. **Fare squadra con le agenzie educative** e trasmettere, in modo semplice e chiaro, **messaggi coerenti** ed in linea con quelli del mondo sanitario e scolastico.



VIDEOGAMES SÌ O VIDEOGAMES NO? ALCUNE REGOLE PER UN GIOCO ADEGUATO

La pandemia ha costretto molti bambini e ragazzi a restare isolati in casa. Questa situazione ha portato i nostri ragazzi a passare molte ore a svolgere una delle loro attività preferite: giocare ai videogames. Questo scatena forti preoccupazioni nei genitori che spesso diventano protagonisti di lotte estenuanti con i figli rispetto alla gestione di tali dispositivi. **Ma perché è così difficile per i ragazzi interrompere il gioco?** Ricordiamo che lo sviluppo della corteccia prefrontale, coinvolta nella gestione degli impulsi e nei processi di decisione, si completerà in età adulta. Pertanto, il cervello dei nostri adolescenti è programmato per cercare appagamento e fatica ad interrompere le attività piacevoli. **I videogames, inoltre, sono studiati per fornire piccoli rinforzi (premi/ricompense) a livello intermittente che inducono il giocatore a continuare.** Un altro elemento che favorisce l'utilizzo dei videogiochi è che spesso essi comportano una attivazione emotiva (aspetti grafici, intrattenimento, sfida, identificazione con personaggio) che favorisce il comportamento. **D'altra parte, un utilizzo adeguato dei videogiochi può portare al rafforzamento di alcune abilità cognitive come problem solving, attenzione, memoria, pensiero induttivo, decision making ecc..** e quindi avere una valenza positiva.

Come fare?

Alcune regole per un gioco adeguato

- **Trovare alternative per intrattenere** bambini e ragazzi di ogni età;
- **Controllo dell'adulto sulla tipologia di** videogame;
- **Concordare uno spazio orario** da dedicare ai videogiochi e fissare un limite (non più di un'ora al giorno) che andrà rispettato anche nei giorni festivi;
- Avvisare i ragazzi qualche minuto prima della **scadenza del tempo**;
- **No all'utilizzo dei videogiochi durante i pasti e/o prima di andare a letto**;
- **Stabilire un numero di volte** dopo il quale, il non rispettare la regola, preveda la requisizione del gioco per un certo periodo.



Ho paura che mio figlio sviluppi una dipendenza: quali sono i segnali a cui fare attenzione?

La frequenza /durata del gioco non determinano di per sé una dipendenza. L'utilizzo dei videogiochi è problematico quando i ragazzi mostrano:

- **Perdita di interesse per attività o hobby** prima vissuti come piacevoli (sport, lettura, musica);
- **Tendenza ad immergersi in una realtà virtuale** come meccanismo di difesa;
- **Ricerca compulsiva e rigida di tempo da dedicare ai videogiochi** con irritabilità o agitazione;
- **Alterazione ritmo sonno-veglia**;
- **Ricadute sugli apprendimenti scolastici**;
- **Sedentarietà** significativa;
- **Isolamento sociale**;
- **Impatto eccessivo del fallimento sull'autostima.**

HO FAME! DIVENTARE CONSAPEVOLI DELLA PROPRIA FAME

Durante il periodo pandemico, **quello dell'alimentazione è uno dei temi più ricorrenti a livello mediatico**. L'**isolamento domestico ha portato le persone a rispolverare o riscoprire passioni un tempo trascurate come quella culinaria**. Giornali, riviste, pubblicità, trasmissioni televisive, social network: ogni giorno ci sono state proposte le ricette più originali da provare in casa ma anche le diete più bizzarre da seguire con la promessa di perdere peso in fretta, o di aumentare il nostro benessere, o migliorare la nostra autostima. **Prima di pensare ad un cambiamento nutrizionale, però, è importante acquisire una buona consapevolezza del proprio comportamento alimentare**: solo in questo modo, i nostri ragazzi e bambini saranno capaci di modificare le proprie abitudini.

Ti è mai capitato di dire: “Ma non avevo fame! Perché ho mangiato questo, quello o quell'altro?” Ebbene sì, **il cibo non è solo la risposta che diamo al nostro bisogno primario di nutrirci**. Molto spesso diventa lo **strumento da usare per premiarci, calmarci, distrarci, punirci e ancora, quello su cui “sfogarci”** quando siamo nervosi, annoiati, tristi o ci sentiamo soli. Se ti fermi un attimo a riflettere, di sicuro ti verranno in mente esempi e situazioni che hai vissuto sulla tua pelle e possono confermare quanto appena scritto:

Ah...dopo questa bella corsa,
mi merito proprio un dolcetto!

Ero arrabbiato
e ho mangiato
una barretta di cioccolato

Ero annoiato
e mentre guardavo la tele
ho fatto fuori un pacchetto
di patatine!

Avevo appena finito
di mangiare,
ma non so perché
ho continuato a mangiucchiare



HO FAME

TRE DOMANDE PER UNA CONSAPEVOLEZZA A TUTTO TONDO

Perché si inizia a mangiare?

- **“Perché si ha fame”**: l’inizio di un pasto può rispondere ad una necessità fisiologica (stomaco che brontola);
- **“Perché si ha voglia di mangiare”**: il desiderio di cibo spesso deriva da fattori esterni (vista del cibo, odore) o interni (emozioni o pensieri);
- **“Perché è l’ora”**: rispettiamo le abitudini in uso nella società alla quale apparteniamo.



Che tipo di fame hai? Riconosci il tuo!

Riconoscere i fattori che scatenano in noi la fame, ci permette di imparare a gestire meglio l’alimentazione!

Esistono 7 tipi diversi di fame:

FAME DEGLI OCCHI

È la fame che arriva quando guardiamo un cibo e ci attira subito. Pensa a quando entri in pasticceria e hai una vetrina piena di dolci diversi, ce ne è sempre qualcuno che ti richiama più di altri per il suo aspetto. Gli occhi si nutrono di bellezza: per questo, è diventata così importante la presentazione dei cibi e dei piatti negli ultimi anni.

FAME DELL’OLFATTO

È la fame stimolata dal naso, che ha una connessione strettissima con l’inconscio e l’istinto. Pensa all’aroma della pizza o delle brioche appena sfornate ... spesso è proprio il loro profumo che ci fa venire l’acquolina in bocca e ci spinge a mangiarli.

FAME DELLA BOCCA

È guidata appunto dalla bocca, con le sue migliaia di papille gustative. La bocca permette di sentire i sapori ma anche di percepire la consistenza. La sua peggior nemica? La fretta! Prenditi il tempo di assaporare ogni cibo, ne guadagnerai per il resto della giornata non sentendo il continuo bisogno di masticare chewing gum.

FAME DELLO STOMACO

L’organo per eccellenza collegato al bisogno primario e fisiologico di fame, per cui dovrebbe contare solo la sensazione di vuoto o pieno. Eppure non è sempre così semplice! Questo organo, infatti, risente moltissimo delle emozioni negative. Quando ci si rende conto di mangiare a causa delle nostre emozioni, una possibile soluzione è quella di impegnarsi nel fare qualcosa che ci rilassa o ci diverte (giocare, leggere, disegnare, scrivere una lettera ad un amico, fare le coccole al nostro animale domestico...)



HO FAME

TRE DOMANDE PER UNA CONSAPEVOLEZZA A TUTTO TONDO

FAME DEL CUORE

È la fame collegata agli affetti, alle emozioni e ricordi piacevoli che scaldano il cuore o al bisogno di amore: la torta della nonna, il tè con i biscotti che ti preparava la mamma quando non stavi bene, il cioccolato o il latte caldo la sera quando ti senti solo, quel cibo tipico di una località che tanto ti ricorda quella vacanza... Il cibo, però, non riempie questi bisogni affettivi e quindi non riesce a soddisfare questa fame. Quando sei consapevole che è il cuore che sta guidando la tua fame, prendila come occasione per prenderti cura di te e concediti emozioni e pensieri positivi.

FAME DELLA MENTE

La mente produce moltissimi pensieri e giudizi: "Dovrei mangiare quello e non questo", "basta, non esagerare", oppure la mente vaga, **stai mangiando ma in realtà nella testa stai pensando all'interrogazione, al weekend che ti aspetta.... Un turbine di pensieri che si susseguono uno dopo l'altro. Ma il cibo riesce veramente a nutrire la mente? No!** Il reale nutrimento della mente è la quiete. Se stai mangiando, porta l'attenzione al cibo e prova a lasciare i pensieri in sottofondo. Se invece ti accorgi che in realtà non hai fame, impegnati in qualche attività che può calmare il vortice di pensieri come fare una passeggiata, fare attività fisica, giocare, leggere, disegnare, ascoltare musica. Qualsiasi cosa tu faccia, concentrati al 100%.

FAME DEL CORPO o CELLULARE

Al giorno d'oggi è difficile essere sintonizzati veramente con il proprio corpo e capire quando veramente arrivi un segnale di bisogno di sostanze nutritive per sopravvivere. Ci capita ad esempio d'estate, quando fa caldo, e si ha più bisogno di liquidi per reintegrare quelli che si sono persi con il sudore. Un altro esempio riguarda la temperatura: immagina una giornata gelida; c'è la neve e tu hai passato qualche ora a giocare a palle di neve con gli amici. Avete anche fatto qualche pupazzo di neve. Sei tutto bagnato, hai le mani tutte rosse dal freddo. Senti qualche brivido lungo la schiena. Ora pensa: per merenda preferiresti qualcosa di caldo o di freddo? Il nostro corpo ci manda dei segnali: impariamo ad ascoltarlo!!

Sono io che ho deciso di mangiare questo alimento o mi sono fatto influenzare dall'ambiente esterno?

Tutti noi, attraverso i media, siamo esposti in un anno a migliaia di pubblicità di snack dolci e salati, bibite, biscotti e gelati! **Ricordiamo che questo sistema non ha l'obiettivo di renderci felici e soddisfare i nostri bisogni! Ha semplicemente lo scopo di convincerci a comprare dei prodotti! Imparare a conoscerci meglio ci aiuta a scegliere in modo critico ciò che mangiamo!**



INFORMAZIONI UTILI

Molte informazioni, consigli e notizie rivolte a genitori ed adulti di riferimento, sono reperibili online per cui riportiamo di seguito alcuni link:

<https://www.savethechildren.it/blog-notizie/benessere-psicologico-e-covid-consigli-genitorie-adulti-di-riferimento>

<https://www.savethechildren.it/blog-notizie/articoli/consigli-educativi>

http://famiglia.governo.it/media/2362/covid-e-adolescenza_report_maggio2021.pdf.

<https://www.aopi.it/wp-content/uploads/2020/10/1.POSITION-PAPER.pdf>

