

# Come raccontare il Covid-19 ai figli

**Il caffè delle mamme - L'importante è dire la verità senza alimentare paure per evitare il «contagio psichico»**

/ 16.03.2020  
di Simona Ravizza

«Diciamogli la verità, ma senza alimentare paure». In tempi di Coronavirus voglio portare a Il Caffè delle mamme, che in questi giorni difficili si svolge via Whatsapp, l'esortazione dello psicoterapeuta Federico Bianchi di Castelbianco che guida la task force di esperti del ministero dell'Istruzione italiano inviati a scuola per aiutare i bambini nelle emergenze. La convinzione è che imparare a essere sinceri con i propri figli senza trasmettere ansia è un insegnamento che ci può essere utile anche nelle altre circostanze che la vita ci può riservare. Vediamo cosa bisogna dire e cosa no per il Covid-19. Capito il paradigma lo possiamo poi replicare al momento del bisogno. La prima raccomandazione di Federico Bianchi di Castelbianco, intervistato da «Azione»: «Se, come nel caso del Coronavirus, non sono loro il bersaglio bisogna dirlo subito chiaramente. Vanno messe le distanze tra quel che può accadere a loro e quello che può accadere ad altri. Vanno dunque informati, ma chiarendo bene che non è successo a loro».

Siccome però il Coronavirus spaventa per primi mamme e papà, dobbiamo innanzitutto essere convinti noi che i bambini sono al riparo da problemi gravi. È bene, dunque, che conosciamo le statistiche: «Da uno studio pubblicato sul China CDC Weekly il 17 febbraio da parte del "The novel coronavirus Pneumonia Emergency Response Epidemiology Team" emerge che su un totale di 72'314 pazienti, di cui 44'672 casi confermati di Covid-19, gli ammalati di età inferiore ai 19 anni sono solo 965 e tra questi si è registrato appena un caso di decesso tra i 10 e i 19 anni - ci spiega Gian Vincenzo Zuccotti, primario di Pediatria all'Ospedale dei Bambini V. Buzzi di Milano -. Da ciò si stima che solo il 2% di questa coorte appartiene alla popolazione pediatrica e che il tasso di mortalità in tale popolazione è del 1%, di gran lunga inferiore rispetto a quello calcolato su tutta la popolazione coinvolta in questa analisi, che risulta essere del 2,3%».

La paura viene alimentata da tutto ciò che non conosciamo, ma va messa da parte quando comunichiamo con i bambini, lasciando il posto all'informazione veritiera e cercando di dare un messaggio di speranza e coraggio. «La chiave vincente della comunicazione è la semplicità - sottolinea Zuccotti -. Nel caso del Coronavirus possiamo spiegare che è un virus con una sintomatologia simile all'influenza e comporta tosse, febbre, raffreddore. Molte persone si sono infettate senza presentare a sintomi, quindi stanno bene. Ma, come per altre malattie, ci sono delle persone più deboli che possono avere sintomi importanti e che le persone più a rischio possono essere ricoverate e possono anche morire. Ma non i bambini». Per lo psicoterapeuta Bianchi di Castelbianco è meglio non fare vedere ai più piccoli il disegno del Coronavirus: «Non bisogna alimentare il mostro!».

Prima di dettare ai bambini le regole da seguire per non restare contagiati e non trasmettere il virus

agli altri, mamme e papà devono alimentare la voglia di reazione con frasi del tipo: «Quando andiamo fuori non dobbiamo prenderlo né passarlo agli altri, dunque non bisogna stare troppo vicino alla gente né portare alla bocca le mani che vanno sempre lavate o disinfettate bene». Ribadisce Bianchi di Castelbianco: «La chiave, in questo caso come in altri, è trasformare i bambini da soggetti che subiscono a persone che invece agiscono per proteggere se stessi e gli altri». Vanno osservate delle regole: bisogna cercare di evitare la diffusione del virus che si trasmette con le goccioline di saliva, per cui ci si deve lavare frequentemente le mani, starnutire utilizzando il fazzoletto, non portare alla bocca oggetti, magari passati tra le mani o la bocca dei compagni di classe o di gioco. «Ma le regole non devono diventare un'ossessione per i genitori anche in casa dove non ci sono pericoli», scandisce lo psicoterapeuta.

Non possiamo, poi, rinunciare a trasmettere un messaggio di speranza: «Non dobbiamo nascondere ai bambini che il Covid-19 è un virus nuovo che prima non si conosceva e che per questo motivo non possediamo né il vaccino né una terapia mirata come per l'influenza - spiega Zuccotti -. Ma va messo ben in risalto anche che gli scienziati di tutto il mondo stanno studiando nuove terapie e un vaccino e in questo modo, come è già successo tante altre volte nella storia, si troverà una soluzione per prevenire e curare anche questa infezione».

Insomma, il Coronavirus può essere il banco di prova per noi mamme e papà per imparare a essere chiari e convincenti con i nostri figli senza trasmettere loro quello che Bianchi di Castelbianco definisce contagio psichico. Per i bambini allo stesso tempo da questa brutta storia può arrivare un importante insegnamento sulla responsabilità civile: «Ciascuno deve fare il suo per aiutare le autorità a contenere l'epidemia». Entrambi i messaggi resteranno dopo il Covid-19.