

Intervista alla psicologa Annalisa Pellegrino

# Covid, bambini e scuola

di Federica Cappelli

Tra nuove restrizioni, protocolli serrati, didattica a distanza e molte classi in tutta Italia in quarantena, i bambini sono tra i più colpiti psicologicamente dall'emergenza sanitaria. La psicologa e psicoterapeuta Annalisa Pellegrino, autrice del libro "Diario di una psicologa" (Emia Edizioni, 2019, € 11.40), parla dei problemi che i bambini possono iniziare a manifestare e come aiutarli ad affrontare questo periodo storico particolare.

**Dottoressa, i bambini sono tra le persone più colpite in questo periodo di emergenza sanitaria a livello psicologico. Secondo lei quali sono i maggiori problemi che possono riscontrare?**

«Sicuramente una limitazione della possibilità di esplorazione e di socializzazione, con la conseguenza di crescere con meno stimoli e più isolati. Un altro problema sicuramente è il manifestare una crescente ansia nello stare a contatto con gli altri, soprattutto se anche i genitori sono ansiosi.»

**Come fare per riconoscere alcuni sintomi?**

«Bisogna osservare bene i bambini e fare caso a eventuali regressioni, cioè delle conquiste che il bambino aveva fatto prima dell'emergenza sanitaria e che inizia a perdere. Per esempio, un bambino che dormiva da solo, ma che ora inizia ad avere molta paura, a manifestare incubi e a non riuscire più a farlo. Oppure un bambino che aveva iniziato a fare i propri

bisogni in modo autonomo e invece torna a farsi la pipì sotto. Quando ci sono questi tipi di regressioni dobbiamo fare molta attenzione perché sono sintomi di un malessere del bambino.»

**Come spiegare al proprio bambino i protocolli da seguire per una corretta protezione, senza che per loro diventi una sorta di castigo?**

«Io credo che valga sempre la regola della "verità facile". Un genitore deve spiegare in modo chiaro e con parole semplici quali sono i protocolli da seguire, ma soprattutto deve farlo senza far passare un messaggio di ansia non verbale. Quando si parla al bambino lo si deve fare in modo sereno e con tranquillità. Bisogna spiegarli che i protocolli non sono un castigo, né un dispetto. È bene rassicurarlo e dirgli che non ha fatto niente di male, che sono regole da tenere in questo contesto storico e che in futuro potranno tornare a vivere senza queste forme di precauzione.»

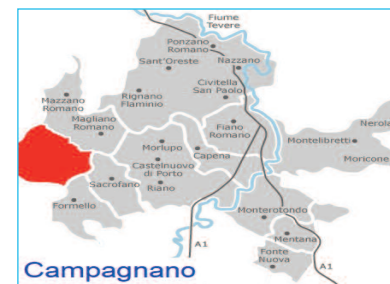
**Un genitore come può aiutare i figli a colmare i vuoti che inevitabilmente pre-**

**sentano senza poter giocare liberamente con gli altri bambini?**

«Innanzitutto, favorendo le attività all'aria aperta. In questo periodo i bambini hanno tantissime limitazioni, non posso alzarsi dal banco neanche a ricreazione, per cui diventa ancora di più necessario quando escono da scuola favorire l'aria aperta. Poiché molti sport sono sconsigliati o vietati, va bene favorire le attività all'aria aperta libere, come andare in bicicletta o correre. Consiglio di portarli in campagna e in mezzo alla natura. Ne hanno bisogno perché il movimento è fortemente limitato nelle ore scolastiche. Anche la socializzazione inevitabile è limitata, occorre quindi dedicare più tempo ai propri bambini e fare con loro dei giochi, andare in qualche modo a "sostituire" i compagni che in questo momento non hanno.»

**Quali altri consigli si sente di dare ai genitori e ai ragazzi?**

«Per i genitori di mantenere la calma e non farsi prendere dalla paura perché la paura abbassa le difese immunitarie e in



questo momento abbiamo bisogno di tenere il nostro sistema immunitario alto. Ma soprattutto di non trasmettere la paura e l'ansia ai bambini. I ragazzi, soprattutto gli adolescenti, soffrono molto ogni tipo di limite e quindi tenderanno sempre a superarli. Sta ai genitori spiegare quanto sia importante mantenere le misure di sicurezza in questo momento, insistendo sul fatto che non sarà per sempre così.»

**Cosa ne pensa della DAD a livello psicologico per un bambino?**

Non ho una buona opinione. La DAD favorisce l'isolamento del bambino, che si ritrova da solo davanti al computer a imparare le cose. Secondo me è ultima scelta da prendere a livello psicologico per i bambini. Sono per promuovere di più i protocolli di sicurezza e lasciare la DAD come ultima alternativa.»

**Quando è il momento di rivolgersi a uno specialista?**

«Consiglio di rivolgersi a uno specialista quando il bambino mostra chiari segnali di disagio. Il genitore se ne può accorgere quando il bambino cambia delle abitudini, come spiegavo prima possono essere incubi, ma anche difficoltà nell'apprendimento a scuola. Quando ci sono regressioni è importante rivolgersi a uno specialista.»



Raccontare come i cittadini hanno vissuto la pandemia in 400 scatti

## Mentana, mostra Covid 19



di Maria Cristina Marocchi

A Ottobre 2020, presso la Galleria Borghese si è svolta una mostra "moderna" del fotografo Gautieri Mario che, spinto dall'idea dell'amico Giulio Scatolini, ha stampato quattrocento foto di persone che in giro nel paese indossano le mascherine.

Le foto, esposte tutte insieme, hanno raccontato come la gente della cittadina ha affrontato questa nuova avventura del "Covid 19". Mario Gautieri è un fotografo che ha sempre lavorato nel campo delle arti grafiche, è un ultra settantenne e da più di 30 anni da Roma si è trasferito a Mentana dove, per la sua passione, ha fotografato sagre, eventi e feste locali per i giornali di zona. In questa esposizione ha voluto mo-

strare le varie e diverse situazioni che i cittadini hanno vissuto in questi mesi con la pandemia.

La stima e l'amicizia tra l'artista fotografo Gautieri e l'artista creativo Scatolini hanno portato ad ideare quest'evento che ha poi fatto nascere la curiosità di tutti i protagonisti delle foto e poi ha portato centinaia di persone ad incontrarsi, sempre nelle norme della sicurezza, per riconoscersi nelle immagini in mostra.

Gli occhi dei volti degli "eroi" nelle foto hanno mostrato come ogni persona ha vissuto diversamente la propria avventura del periodo post lockdown. Per molti il mettersi in posa è stato un momento simpatico, per altri è stato un modo per far capire che la ripresa alla normalità sarà possibile con tanta pazienza e rispetto per tutti. All'inaugurazione della mostra è stato presente anche il sindaco di Mentana, Marco Benedetti e l'assessore alla cultura Barbara Bravi.



L'Associazione Culturale "RIONE 5 PINI" ha supportato e assistito l'iniziativa anche grazie a Giulio Scatolini, uno dei suoi più attivi membri, pittore e ricordato da molti anche come artista del riciclaggio, un po' il creatore di tutto ciò che lo circonda.

Quattro giorni di opere in vetrina ha riportato anche la voglia della popolazione ad andare fuori casa anche solo per una passeggiata nel centro storico e non solo per le solite uscite giornalieri di lavoro ed urgenze varie ma per la voglia di "normalità".