

Sostegno ai bambini e ai giovani durante la pandemia di COVID-19

A causa della pandemia di COVID-19, i bambini di tutte le età hanno dovuto affrontare molti tipi di perdita. Non hanno potuto prendere parte alle loro consuete attività, come vedersi con gli amici, fare sport o andare a scuola. Hanno inoltre dovuto perdere eventi importanti, come feste di compleanno, gite in famiglia e diplomi.

Per i bambini, la perdita delle consuete attività e abitudini può innescare sentimenti di ansia, paura e preoccupazione. I bambini prosperano nelle abitudini perché sono prevedibili e li aiutano a sentirsi al sicuro. Per gli adolescenti, le relazioni sociali sono una parte cruciale dello sviluppo. La perdita di una socializzazione regolare con i coetanei a causa del distanziamento fisico può essere significativa. Molti adolescenti stanno inoltre affrontando la perdita di attività determinanti della propria vita, come il ballo di fine anno o la festa per il diploma, che innescano in loro una serie di emozioni e reazioni.

Oltre alla perdita delle attività sociali, molti bambini hanno avuto esperienza con la malattia e la perdita associate alla COVID-19 all'interno delle proprie famiglie e comunità, oltre alle difficoltà dovute alla perdita di lavoro o di reddito nelle proprie case. Inoltre, i più recenti episodi di ingiustizia razziale possono influenzare il loro benessere mentale ed emotivo, in particolare per nei bambini e negli adolescenti di colore. Come genitore, prestatore volontario di cura, educatore o altro adulto di fiducia, puoi supportare o insegnare a un bambino o un adolescente a utilizzare le giuste capacità per reagire in modo positivo. Se noti segnali preoccupanti, contatta l'assistenza professionale. Troverai [utili risorse](#) in calce a questo documento.

Sostegno ai bambini e ai giovani

Hai un ruolo importante nel sostenere e incoraggiare un bambino o un adolescente a provare a utilizzare le giuste per reagire in modo positivo. Una delle cose più grandi che puoi fare è riconoscere i tuoi sentimenti e modellare il modo in cui prenderti cura di te stesso. Nel farlo, li aiuti a costruire la loro resilienza. Ecco alcuni altri modi per sostenere bambini e adolescenti:

Sostegno ai bambini (dai 2 ai 12 anni)

- Concentrati su ciò che stai facendo per rimanere al sicuro. I bambini si sentono più sicuri quando sanno che possono contare su un piano ben preciso.
- Fornisci informazioni adeguate alla loro età sulla pandemia di COVID-19 e sugli episodi di ingiustizia razziale. Fai del tuo meglio per rispondere alle loro domande in modo chiaro e diretto utilizzando un linguaggio adatto ai bambini. Crea opportunità regolari per affrontare i loro timori e le loro preoccupazioni.

- Aiuta un bambino a gestire le proprie emozioni aiutandolo a classificare i propri sentimenti e a convalidarli.
- Stabilisci e mantieni una routine con tuo figlio da casa. Mantenere un programma coerente e prevedibile aiuta i bambini a sentirsi al sicuro.
- Dedica del tempo per entrare in connessione con tuo figlio. Gioca o condividi un'attività preferita.
- Incoraggiali a rimanere in contatto con i propri coetanei e familiari tramite telefono o videochat.

Sostegno agli adolescenti (dai 13 ai 19 anni)

- Ascoltali senza giudicare e cerca di comprendere come si sentono. Di' a tuo figlio che lo sostieni e che sei certo che saprà superare questo momento.
- Chiedi loro idee sui modi in cui possono rimanere in contatto con gli amici e trovare attività gratificanti anche se fisicamente distanti. Lascia che tuo figlio adolescente ti dica cosa sarebbe più utile per lui.
- Parla con loro di sicurezza senza impartire lezioni. Ricordagli che hanno un ruolo da svolgere nel mantenere sani i rispettivi familiari e amici. Discuti i modi in cui possono interagire in sicurezza con i loro amici.
 - Chiedi quali preoccupazioni potrebbero avere. Ascolta senza giudicare se si sentono socialmente isolati e incoraggiali a interagire regolarmente con gli amici tramite piattaforme come social media o telefonate e videochiamate.
 - Per coloro che soffrono per la perdita delle consuete abitudini, come eventi scolastici o tappe fondamentali, trova modi creativi per celebrare questi eventi, come feste virtuali (online) e attività speciali che potete fare da casa.

Tecniche di reazione per fascia d'età

Le tecniche di reazione per bambini e ragazzi possono apparire diverse da quelle utilizzate dagli adulti. La maggior parte dei bambini e degli adolescenti deve essere istruita sull'aspetto di meccanismi di reazione sani, potenzialmente attraverso comportamenti presi a modello dagli adulti che li circondano. Ecco alcune tecniche di reazione che possono essere utili per l'apprendimento e la pratica di bambini e adolescenti:

Tecniche di reazione per bambini (dai 3 ai 10 anni)

- Attività rilassanti come suonare, ascoltare musica e leggere un racconto.
- Attività che possono alleviare l'ansia e lo stress, come stringere una pallina antistress e fare respiri profondi. Ai bambini di 18 mesi può essere insegnato come fare una pausa e fare respiri profondi.
- Hobby o attività che possono fungere da sbocchi creativi, come le arti e i mestieri o l'attività fisica.
- Rimanere in contatto con familiari e amici a distanza.

Tecniche di reazione per adolescenti e giovani adulti (da 11 a 19 anni)

- Rimanere in contatto con i coetanei tramite telefono, social media e videochat è fondamentale per gli adolescenti, che dipendono da queste relazioni per il proprio benessere.
- Individuare le persone con cui si sentono a proprio agio a parlare dei propri sentimenti o delle proprie preoccupazioni. Ciò potrebbe includere compagni di classe, insegnanti o allenatori.
- Impegnarsi in attività fisiche come yoga, passeggiate e jogging.
- Limitare la quantità di tempo trascorso a parlare o ascoltare notizie o social media, in particolare quando si sentono sopraffatti.

Cambiamenti comportamentali da tenere d'occhio

Non tutti i bambini e gli adolescenti risponderanno allo stesso modo allo stress e alla perdita causati dalla pandemia. Mentre la maggior parte dei bambini sarà in grado di utilizzare capacità di reazione sane con il supporto di un adulto premuroso, alcuni potrebbero incontrare difficoltà. Ecco alcuni segnali di avvertimento comuni che un bambino o un adolescente che ti circonda potrebbe avere nella propria lotta contro sentimenti di perdita, ansia o depressione:

Bambini piccoli e in età scolare (da 3 a 10 anni)

- Pianto eccessivo o irritabilità nei bambini più piccoli
- Capricci o sceneggiate
- Regressione verso comportamenti che hanno superato (come problemi di incontinenza e ansia da separazione)
- Difficoltà a rimanere attenti o concentrati
- Mal di testa o dolori muscolari inspiegabili

Adolescenti e giovani adulti (da 11 a 19 anni)

- Paure e preoccupazioni eccessive
- Cattive abitudini alimentari o di sonno
- Irritabilità e comportamenti "teatrali"
- Uso di alcol, tabacco o altre droghe come meccanismo di reazione
- Evitamento di attività che in passato erano piacevoli
- Sintomi fisici, come mal di testa, mal di stomaco, tensione muscolare e crampi, spossatezza, tremore, rossore, sudorazione o iperventilazione

Se queste reazioni continuano o peggiorano, chiedi aiuto utilizzando le nostre risorse e i nostri servizi condivisi di seguito.

Risorse e servizi

- Per suggerimenti su come parlare con bambini e adolescenti, leggi questa guida dei Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie:
[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html)
- Per consigli su come dare sostegno a bambini che stanno attraversando momenti di dolore e perdita: www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-supporting-children-grief-loss.pdf
- Il NYC Well offre una serie di applicazioni (app) di supporto emotivo e per il benessere che possono aiutare adulti, bambini e adolescenti a reagire. Visita la "App Library" (Libreria di app) sul sito nyc.gov/nycwell per trovare strumenti virtuali che ti aiutino a gestire la salute e il benessere emotivo.
- Se i sintomi dello stress diventano opprimenti per te, un bambino o un adolescente che ti sta a cuore, puoi contattare un consulente qualificato al NYC Well, un servizio gratuito e riservato di sostegno per la salute mentale che può aiutare i newyorkesi ad affrontare questo periodo. Il personale di NYC Well è disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7 e può offrire brevi consulenze e riferimenti per l'assistenza necessaria, di persona o tramite la telemedicina, in oltre 200 lingue. Per ricevere supporto, chiama l'888-692-9355, oppure parla via chat sul sito nyc.gov/nycwell.
- Per risorse aggiuntive che si occupano, tra l'altro, di questioni quali assistenza finanziaria, alimenti, assistenza sanitaria o copertura assicurativa e molto altro ancora, fai riferimento alla [Guida completa alle risorse](#) o visita il sito www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-communities.page.
- Per informazioni generali sul COVID-19, e come difendersi dai pregiudizi, visitare il sito nyc.gov/health/coronavirus o [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19).
-

Il Dipartimento della salute NYC (NYC Health Department) può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione. 7.24.20