

### LE CONSEGUENZE PSICOLOGICHE COVID-19 PER BAMBINI E ADOLESCENTI □ □



Le conseguenze psicologiche del Covid-19 sono evidenti in molti bambini e adolescenti soprattutto per quanto riguarda i cambiamenti nella loro vita e l'alterazione dell'equilibrio emotivo. L'impatto riscontrato nei più piccoli risente della modalità attraverso cui i genitori hanno vissuto il periodo di lockdown e le sue conseguenze, della loro gestione dello stress e della loro risonanza emotiva.

Diverse ricerche hanno evidenziato le conseguenze psicologiche del Covid-19, in particolare: N  
ei bambini fino ai 6 anni  
, si è riscontrata la comparsa di  
comportamenti regressivi  
, come voler tornare a dormire nel letto di mamma e papà per avere maggiore sicurezza,  
irritabilità, ansia da separazione e  
problematiche comportamentali

In tenera età le abitudini sono importanti in quanto rappresentano una fonte di sicurezza e conforto. Un loro cambiamento può essere elemento di confusione e avere ripercussioni nel loro equilibrio emotivo. Il dolore e il disagio provato si esprimono attraverso il comportamento. In base all'età è possibile che i bambini non esprimano verbalmente le preoccupazioni.

## LE CONSEGUENZE PSICOLOGICHE COVID-19 PER BAMBINI E ADOLESCENTI

Scritto da Administrator

Mercoledì 20 Gennaio 2021 17:40 -

---

Possono diventare irritabili, avere problemi di concentrazione, giocare con videogiochi e disegnare immagini che rimandano i temi ascoltati sul contagio. Potrebbero manifestare nuove paure o comportamenti tipici di fasi precedenti della crescita, ad esempio tornare a fare cose appartenenti a periodi di vita precedenti o riproporre giochi che facevano quando erano piccoli.

Nei bambini dai 6 anni in poi e negli adolescenti sono più frequenti i *disturbi d'ansia, sensazioni di mancanza di aria, disturbi del sonno*

, in particolare l'alterazione del ritmo del sonno con tendenza al ritardo di fase, ovvero i ragazzi tendono ad andare tardi a dormire e non riescono a svegliarsi facilmente. Nel caso degli adolescenti, la distanza sociale imposta dalla pandemia può rappresentare la vera difficoltà ed essere vissuta come una imposizione innaturale, poiché essi sono abituati a sintonizzarsi emotivamente l'uno in relazione all'altro. Molti ragazzi sperimentano anche cambiamenti nel tono dell'umore, irritabilità e angoscia.



### **Cosa possono fare i genitori in questa situazione?**

È utile far comprendere ai bambini che le emozioni sono sempre funzionali e l'ansia è necessaria in questa circostanza, proprio per non sottovalutare il rischio. È importante ascoltare le loro preoccupazioni e rassicurarli sul fatto che sia naturale essere spaventati da queste situazioni. Durante i periodi di incertezza e cambiamento i piccoli hanno bisogno di sentirsi al sicuro, protetti e amati. Potrebbero avere difficoltà a capire quello che vedono online, in tv o che sentono da altre persone ed essere vulnerabili a sviluppare ansia, stress e tristezza. Fornire loro una spiegazione della situazione eviterà di farli sentire soli nella preoccupazione. I più piccoli, in particolare, diventano più ansiosi se non percepiscono sincerità da parte del genitore. È loro responsabilità proteggerli da una condizione di angoscia. Quindi è opportuno

