

# MITIGARE GLI EFFETTI SUI BAMBINI DEL CONFINAMENTO A CASA DURANTE L'EPIDEMIA DA COVID 19. L'ESPERIENZA CINESE

Newsletter aprile 2020 / 08 Aprile 2020

A cura di **Paola Miglioranza**, gruppo di studio **Abuso e Maltrattamento all'infanzia FIMP**

In risposta all'epidemia di infezione da Coronavirus il governo cinese ha ordinato la chiusura delle scuole in tutta la nazione. Più di 220 milioni di bambini e adolescenti sono stati confinati nelle loro case. Le scuole e gli insegnanti a tutti i livelli hanno fatto sforzi straordinari per creare corsi on line e renderli fruibili attraverso i canali televisivi e internet a tempo di record. Questo ha aiutato ad alleviare le preoccupazioni dei genitori sul raggiungimento della formazione scolastica dei figli.

Sebbene queste misure e questi sforzi siano altamente lodevoli e necessari, ci sono ragioni per essere preoccupati che la prolungata chiusura delle scuole e il confinamento a casa durante l'epidemia possano avere effetti negativi sulla salute fisica e mentale dei bambini. Evidenze scientifiche suggeriscono che quando i bambini non vanno a scuola (es. nei weekend o durante le vacanze estive) sono fisicamente meno attivi, passano più tempo davanti alla televisione, hanno comportamenti del sonno irregolari, e diete meno salutari con il risultato di un aumento di peso e una perdita di efficacia cardiocircolatoria. Questi effetti negativi sulla salute è possibile siano molto peggiori quando i bambini sono confinati nelle loro case, senza attività all'esterno e interazioni con compagni della stessa età.

È completamente dimenticato il problema dell'impatto psicologico su bambini e adolescenti. Fattori stressanti quali lunga durata, paura dell'infezione, frustrazione e noia, inadeguata informazione, perdita del contatto interpersonale con i compagni di classe, perdita finanziaria della famiglia possono avere effetti ancora più problematici e duraturi su bambini e adolescenti. Per esempio, Sprang e Silman hanno dimostrato che indicatori di stress post traumatico erano 4 volte più alti in bambini che erano stati in quarantena rispetto a quelli che non vi erano stati. Inoltre, l'interazione tra cambiamenti di stili di vita e lo stress psicosociale causati dal confinamento a casa potevano ulteriormente aggravare l'effetto dannoso sulla salute psichica e mentale del bambino, creando un circolo vizioso. Per mitigare le conseguenze del confinamento a casa, il governo, le organizzazioni non governative, la comunità, la scuola, ed i genitori devono essere consapevoli della difficoltà della situazione e interessarsi in modo più efficace a questi problemi nel più breve tempo possibile.

Secondo gli autori il governo dovrebbe preparare delle linee guida e principi per un home learning efficace ed assicurarsi che i contenuti dei corsi incontrino le richieste educative, è anche importante non sovraccaricare gli studenti. Il governo dovrebbe mobilitare le risorse esistenti, forse coinvolgendo le ONG, e creare una piattaforma per raccogliere i migliori corsi di educazione on line su uno stile di vita sano e programmi di supporto psicosociale a disposizione delle scuole. Per esempio, oltre a corsi innovativi per una migliore esperienza di studio, possono essere utili dei video promozionali per motivare i bambini ad avere uno stile di vita sano a casa aumentando le attività fisiche, avendo una dieta bilanciata, stili di sonno regolari ed una buona igiene personale. Perché il materiale educativo sia veramente efficace deve essere appropriato all'età e interessante e deve essere sviluppato da professionisti.

Le comunità possono essere valide risorse nel trattare le difficoltà delle famiglie. Per esempio, i comitati dei genitori possono lavorare insieme per costruire un ponte tra le necessità degli studenti con le richieste della scuola e per sostenere i diritti dei bambini ad uno stile di vita corretto. Gli psicologi possono fornire servizi on line per far fronte ai problemi di salute mentale causati dai conflitti domestici, dalle tensioni con i genitori, e dall'ansia di ammalarsi. Gli assistenti sociali possono giocare un ruolo attivo nell'aiutare i genitori a far fronte a problemi familiari che sorgono da questa situazione, quando necessario. Tale rete di sicurezza sociale può essere particolarmente utile per famiglie svantaggiate o monoparentali, devono essere compiute azioni per renderle loro disponibili.

Le scuole hanno un ruolo critico non solo nel consegnare materiale educativo ai bambini, ma anche nell'offrire un'opportunità agli studenti di interagire con gli insegnanti e di ottenere sostegno psicologico. Le scuole possono promuovere attivamente un programma di consapevolezza sulla propria salute, una buona igiene personale, incoraggiare l'attività fisica, una dieta appropriata, buone abitudini di sonno e integrare tale materiale di promozione della salute nel proprio curriculum.

In questa situazione di confinamento a casa, i genitori sono spesso la più vicina e migliore risorsa per aiutare i bambini. Una comunicazione aperta è la chiave per identificare problemi fisici e psicologici e per confortare i bambini in un isolamento prolungato. I genitori sono spesso modelli importanti di comportamenti salutari per i bambini. Buone capacità parentali diventano particolarmente cruciali quando i bambini sono confinati a casa. Oltre a monitorare le prestazioni del bambino e il comportamento, i genitori devono

anche rispettare le loro identità e i loro bisogni, e devono aiutare i bambini a sviluppare capacità di autodisciplina. I bambini sono continuamente esposti a notizie sull'epidemia, così avere conversazioni dirette con i bambini su questi problemi può alleviare la loro ansia e eliminare il panico. Il confinamento a casa può offrire una buona opportunità per aumentare l'interazione tra genitori e figli, coinvolgere i bambini in attività familiari e migliorare le loro capacità di autosufficienza. Con i giusti approcci da parte dei genitori, i legami familiari possono essere rafforzati, e possono essere riconosciuti i bisogni psicologici del bambino.

Poiché l'epidemia da Corona non è solo confinata alla Cina, la chiusura delle scuole e l'isolamento a casa diventano importanti anche negli altri paesi colpiti. Poiché i bambini sono vulnerabili ai rischi ambientali e la loro salute fisica, mentale e la produttività nell'età adulta sono profondamente radicati nei primi anni di vita, è importante vi sia una stretta attenzione ai problemi di questa emergenza in modo efficace per eliminare ogni conseguenza a lungo termine nei bambini. Ogni programma sostenibile deve coinvolgere professionisti locali per adattare culturalmente gli interventi al sistema amministrativo e all'ambiente regionale e della comunità, e deve sviluppare contestualmente materiale rilevante per bambini e adolescenti.

Infine, i bambini hanno poca voce per sostenere i propri diritti. L'ultima Commissione sul futuro dei bambini del mondo (WHO-UNICEF, febbraio 2020) sollecita una strategia olistica per prepararsi all'incertezza che tutti i bambini stanno affrontando. È responsabilità e vivo interesse di tutti, dai governi ai genitori, assicurarsi che gli impatti dell'epidemia da Covid19 sulla salute fisica e mentale dei bambini e adolescenti siano minimi. E' importante agire subito.

Wang G, Zhang Y, Zhao J, Zhang J, Jiang F: Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak

www.thelancet.com Published online March 3, 2020 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)