

## Stress dei bambini dopo la quarantena da COVID-19

Συντάχθηκε απο τον/την Maya  
Τετάρτη, 27 Μάιος 2020 11:58 -

---

Γράφτηκε από την [Katerina Konstantinou Vitaloni](#)

L'esperienza difficile e senza precedenti degli ultimi mesi ha lasciato il segno su ognuno di noi. Il suo impatto avrà effetti a lungo termine sul nostro modo di pensare e agire nella vita di tutti i giorni. Man mano che torniamo gradualmente alle nostre abitudini pre-quarantena, i bambini possono sperimentare varie reazioni a causa dello stress che hanno vissuto. Alcuni bambini saranno in grado di tornare alla loro routine in maniera indolore e rapidamente, sviluppando meccanismi di coping. Altri, per una serie di motivi, potranno avere maggiori difficoltà e stress intenso per recuperare dopo la quarantena.

Alcuni bambini possono:

- esprimere desiderio di rimanere nella routine quotidiana che avevano durante la quarantena
- mostrare tensione, disorganizzazione e difficoltà a concentrarsi dopo il ritorno alle attività normali
- adottare comportamenti protettivi estremi
- mostrare un'intensa aggressività sui propri familiari

Se i comportamenti di cui sopra persistessero per intensità e durata, sarebbe bene consultare un professionista della salute mentale.

Le manifestazioni più comuni di stress per età

## Stress dei bambini dopo la quarantena da COVID-19

Συντάχθηκε από τον/την Maya  
Τετάρτη, 27 Μάιος 2020 11:58 -

---

I bambini più piccoli fino a 2 anni hanno probabilmente un pianto intenso e prolungato e un desiderio persistente di abbracci.

I bambini in età prescolare, tra i 3 e i 6 anni, possono regredire e tornare ai comportamenti che avevano in passato, come ad esempio chiedere di dormire con i genitori o avere episodi imprevisti di minzione.

I bambini fino a i 10 anni hanno probabilmente paura, stress e ansia che qualcosa di simile accada di nuovo. Potrebbero volerne parlare tutto il tempo o evitare completamente di parlarne, facendo finta che non sia mai successo. Possono anche essere irritabili, lamentarsi di mal di testa e dolori muscolari inspiegabili e avere difficoltà a concentrarsi su attività e a dormire.

Gli adolescenti possono essere irritabili e a disagio senza essere in grado di esprimere i propri sentimenti. Possono cercare di isolarsi o impegnarsi in comportamenti provocatori e in reazioni violente verso i propri familiari. Inoltre possono ricorrere all'abuso di sostanze a causa della loro difficoltà a comprendere ed esprimere la propria rabbia in modo diverso.

I bambini con bisogni speciali, difficoltà di mobilità, disturbi dello sviluppo, ritardo mentale e altre patologie possono avere reazioni gravi dovute a cambiamenti nella loro routine quotidiana e all'insicurezza che provano.

Ogni bambino reagisce a modo suo e ha bisogno del proprio tempo per adattarsi dopo la quarantena. È importante che i genitori siano al fianco dei loro figli, per aiutarli ad esprimere i loro sentimenti e per farli sentire al sicuro. In presenza di tutti gli importanti sviluppi e cambiamenti che avvengono intorno a loro, i bambini più grandi possono ritenere che i loro sentimenti non siano importanti. I bambini più piccoli potrebbero non avere ancora le parole per spiegare come si sentono. Quindi è importante trascorrere del tempo ascoltando i nostri figli, dando loro tutta la nostra attenzione e disponibilità. Incoraggiarli a pensare ed esprimere ciò che provano riguardo a quello che sta accadendo intorno a loro. Rassicurarli che è naturale che si sentano in questo modo e assicurarli che possono parlarci quando vogliono.

In conclusione, non dobbiamo dimenticare che anche gli adulti possono provare ansia, rabbia, mancanza di controllo e insicurezza sul futuro. Pertanto, può sembrare impossibile provare a trasmettere un senso di calma e sicurezza quando noi stessi stiamo lottando per far fronte al

## Stress dei bambini dopo la quarantena da COVID-19

Συντάχθηκε από τον/την Maya  
Τετάρτη, 27 Μάιος 2020 11:58 -

---

nostro stress. Trasmettiamo inavvertitamente la nostra paura, ansia e insicurezza ai bambini. Quindi il primo passo è riconoscere le nostre preoccupazioni e ansie e accettarle. Quindi cercare e attuare le nostre strategie di gestione dello stress e adottare comportamenti di recupero durante questo periodo critico.

Pertanto, attraverso il nostro esempio di comportamento, insegneremo anche ai bambini come affrontare situazioni difficili e far fronte a situazioni di incertezza e insicurezza.

[http://www.nisida.gr/index.php/arthra/item/53-stress-bambini-quarantena-covid-19?fbclid=IwAR3N8SXX9gqEULTTB\\_6mr3lZymyYA4txfazJzRU0A8dy91f4mYfPk-bwHb0](http://www.nisida.gr/index.php/arthra/item/53-stress-bambini-quarantena-covid-19?fbclid=IwAR3N8SXX9gqEULTTB_6mr3lZymyYA4txfazJzRU0A8dy91f4mYfPk-bwHb0)