# Benessere psicofisico dei bambini al tempo del Covid-19

**Autore:** Luca Gentile
**Fonte:** Città Nuova editrice

**I bambini si ammalano di meno di Covid-19, è vero, ma la pandemia tocca comunque il loro complesso psico-fisico. Ne parliamo con Raffaele Arigliani, pediatra e direttore scientifico di Italian Medical Research.**

«Dai bambini una buona notizia, dice **Raffaele Arigliani**, pediatra e direttore scientifico di Italian Medical Research, in questo periodo si ammalano pochissimo». Infatti, l'isolamento non tiene lontano solo il Covid19, ma praticamente ogni virus che percorra oggi la nostra penisola. Eppure, **la pandemia tocca comunque il complesso psico-fisico dell'essere umano**, compreso quello dei suoi cuccioli. Ed è questo il tema principale. Intanto perché la salute psichica dei più piccoli è strettamente legata a quella degli adulti, che spesso sono proprio quelli che soffrono di più. **Come proteggere il benessere psicofisico dei bambini?** I bambini hanno una straordinaria resilienza. Non solo, proiettati come sono nel presente, è l'attimo che colgono nella sua concretezza. Per il loro benessere psicofisico è fondamentale che quell'attimo sia vissuto da chi sta loro intorno nella maniera più serena possibile.

## Una carta costituzionale della famiglia.

Come? «Adottiamo, propone Arigliani, una Carta costituzionale, da scrivere con i bambini, nella quale inserire le cose irrinunciabili ed escludere quelle di cui fare a meno». Sarà utile per la vita familiare perché renderà tutti più attenti e responsabili. Poi, un consiglio alle mamme e ai papà: «accettate di non essere degli ottimi coniugi o genitori, va bene anche essere "passabili"». Forse si sarà più consapevoli dei propri errori, ma anche più sereni.

## Social network. Incidono sul loro benessere psicofisico?

Quanto ai social, dice Rossetti, psicanalista e psicoterapeuta, è normale che i bambini se ne tengano lontano. Non è immediato per loro collegare le figure sullo schermo a persone reali. I più grandicelli invece iniziano a svalutarli. «Una ragazza mi diceva che nei social non c'è più niente di interessante. Il centro infatti sta nella vita, e nelle relazioni». Certo, non è così per tutti. Social e piattaforme digitali si sono rivelate una risorsa fondamentale per i tempi presenti.

## L’importanza della socialità.

Nondimeno, la socialità diretta resta prioritaria, e in questo momento ne siamo comunque privati. Per i bambini e per i ragazzi «questa è una perdita, con tutto il tempo che avranno, questo passato sarà, almeno rispetto ad alcune questioni, inevitabilmente perduto». Basta pensare alle lezioni scolastiche on line. Quando gli insegnanti sono bravi, per lo più si salva la didattica, poco o solo parzialmente l'educazione, che è un fenomeno molto più complesso e che richiede un'attenzione alla singola persona che il gruppo classe non può eludere.

## Benessere psicofisico e sperequazioni socio-economiche.

Forse però, convengono Arigliani e Rossetti, il problema più grosso sono le sperequazioni socio-economiche. Dalla diversa sostenibilità dell'interruzione del lavoro, alla variabile disponibilità di devices e reti internet efficienti, alla continuità della partecipazione alle lezioni scolastiche. E queste sono solo alcune delle drammatiche differenze in atto. L'augurio è che questa difficile situazione ci

porti presto a una maggiore attenzione alla salute della totalità psicofisica e sociale che ognuno di noi è in quanto persona. Bibliografia di approfondimento: **Genitori no stress. Dieci sfide alla tranquillità di mamme e papà di Raffaele Arigliani.** Clicca qui **Nasci cresci e posta. I social network sono pieni di bambini: chi li protegge? Di Alberto Rossetti** Clicca qui **I giovani non sono una minaccia. Anche se fanno di tutto per sembrarlo di Alberto Rossetti** Clicca qui