



Bambini e adolescenti al sicuro in estate: la bussola psicologica tra protezione e buon senso

Descrizione

Ne parliamo con Adelia Lucattini, Ordinaria della Società Psicoanalitica italiana (SPI)

Di Marialuisa Roscino

L'estate rappresenta il momento più spensierato dell'anno per bambini e adolescenti, tra tempo all'aperto, gioco e libertà. Pur tuttavia, la bella stagione si rivela spesso teatro di una tragedia silenziosa, dall'aumento degli annegamenti e dei colpi di calore fino agli incidenti stradali e ai pericoli legati all'uso di mezzi a motore, come i quad tra i giovanissimi, la cronaca registra un incremento preoccupante di vittime e feriti sempre più gravi. Di questi aspetti importanti e di come in molti casi, sia possibile prevenirli con maggiori misure precauzionali e di sicurezza, ne parliamo con Adelia Lucattini, Ordinaria della Società Psicoanalitica Italiana (SPI) e dell'International Psychoanalytical Association (IPA), analizzandone in particolare, in questa intervista, i fattori di rischio psicologici e comportamentali legati a questa drammatica tendenza.

Dott.ssa Lucattini, ogni estate i bambini pagano il prezzo più alto per annegamenti, colpi di calore e incidenti domestici. Oltre ai pericoli evidenti, quali fattori di rischio sottovalutati ancora? Come possiamo passare dall'emergenza alla prevenzione attiva?

Uno dei fattori più sottovalutati è la convinzione che un ambiente familiare sereno e un luogo di vacanza tranquillo, sia automaticamente sicuro. La casa delle vacanze, il giardino, una piccola piscina gonfiabile, il mare calmo o un breve tragitto in quad possono abbassare la percezione del rischio proprio perché associati al divertimento e alla quotidianità. In realtà, molti incidenti avvengono durante attività ordinarie, quando l'adulto ritiene che il bambino sia autonomo oppure che qualcun altro lo stia sorvegliando.

Dal punto di vista psicologico, è importante considerare la cosiddetta "normalizzazione del rischio", un comportamento pericoloso, se ripetuto più volte senza conseguenze, finisce per essere percepito come innocuo. Ma l'assenza di incidenti precedenti non rende sicuro un comportamento.

Un altro elemento decisivo Ã la frammentazione dellâ??attenzione che possono avere gli adulti. Telefono, conversazioni, faccende domestiche, lavoro a distanza e presenza contemporanea di piÃ¹ bambini possono determinare vere e proprie lacune nella sorveglianza. Gli studi sugli annegamenti infantili mostrano che le distrazioni dei caregiver e lâ??ambiguitÃ su chi debba controllare il bambino sono fattori ricorrenti negli incidenti (*Journal of Paediatrics and Child Health*, 2020).

Gli annegamenti rappresentano una delle emergenze estive piÃ¹ drammatiche, spesso consumate in pochissimi secondi, anche in pochi centimetri dâ??acqua o nelle piscine di casa. Quali regole dâ??oro si potrebbero seguire per cercare di prevenire questo rischio?

La prima regola Ã la sorveglianza attiva, continua e ravvicinata. Sorvegliare non significa trovarsi genericamente nelle vicinanze, ma guardare realmente il bambino, senza leggere, usare il telefono, dormire o conversare distraendosi. Con neonati e bambini piccoli bisogna restare a distanza di braccio. Anche unâ??interruzione breve puÃ² essere sufficiente perchÃ© si verifichi un incidente.

La seconda regola Ã assegnare esplicitamente la responsabilitÃ della sorveglianza a bambini piÃ¹ grandi. Durante feste, giornate in spiaggia o momenti con molti adulti Ã utile individuare un â??adulto sorveglianteâ?•, eventualmente alternandosi con turni precisi.

La terza regola Ã creare barriere fisiche. Piscine e vasche devono essere rese inaccessibili ai bambini quando non sono utilizzate. Gli studi mostrano che la combinazione tra supervisione attiva e barriere conformi alle norme rappresenta uno degli strumenti piÃ¹ importanti nella prevenzione degli annegamenti dei bambini piccoli. Anche le piscine portatili possono essere pericolose, sono stati descritti annegamenti in circa 15 centimetri dâ??acqua.

La quarta regola Ã non attribuire a braccioli, gonfiabili o giochi acquatici una funzione salvavita di per sÃ©. Possono sgonfiarsi, scivolare o allontanare il bambino dalla riva. Quando indicato, deve essere utilizzato un dispositivo personale di galleggiamento omologato e adeguato al peso del bambino, ma neppure questo sostituisce la sorveglianza.

I corsi di nuoto possono migliorare le competenze acquatiche, ma non rendono un bambino â??a prova di annegamentoâ?•. Il rischio puÃ² anzi aumentare se i genitori, rassicurati dalle lezioni, riducono il controllo. Ã quindi fondamentale che lâ??insegnamento del nuoto sia accompagnato da unâ??educazione dei genitori sulla sicurezza e sui limiti delle abilitÃ acquisite.

Infine, gli adulti dovrebbero avere delle conoscenze di base delle manovre di rianimazione cardiopolmonare e avere sempre a disposizione un sistema rapido per chiamare i soccorsi (*Pediatrics*, 2026).

Con lâ??innalzamento costante delle temperature e le ondate di calore sempre piÃ¹ intense, i bambini e i neonati sono particolarmente vulnerabili a colpi di sole e disidratazione grave. Quali sono i segnali dâ??allarme da cogliere tempestivamente?

Neonati e bambini piccoli rispetto agli adulti presentano caratteristiche fisiologiche e comportamentali che possono rendere più difficile la gestione del calore, specialmente durante l'attività fisica prolungata.

I primi segnali possono essere aspecifici, irritabilità, stanchezza insolita, sonnolenza, mal di testa, nausea, vertigini, crampi, pelle molto calda, sete intensa, riduzione dell'attività e difficoltà a continuare il gioco. Nel bambino piccolo bisogna osservare anche la diminuzione delle urine, pannolini meno bagnati, bocca asciutta, assenza di lacrime durante il pianto e un comportamento meno reattivo del solito.

Particolare attenzione va prestata quando il bambino diventa confuso, disorientato, barcolla, risponde lentamente, importante non scambiare questi cambiamenti per un problema psicologico e le alterazioni del comportamento come capricci o pigrizia (*Journal of Clinical Medicine, 2025*).

Cosa è possibile fare al riguardo ?

Se invece, si osserva un'alterazione dello stato di coscienza, bisogna porsi il problema di un possibile colpo di calore che costituisce un'emergenza medica. Di fronte a questi segni bisogna interrompere immediatamente le attività, portare il bambino in un luogo fresco, togliere gli indumenti e iniziare a raffreddarlo. In presenza di confusione, perdita di coscienza, convulsioni, forte debolezza o sospetto colpo di calore occorre chiamare subito il 112. Non bisogna forzare a bere un bambino confuso, sonnolento o non pienamente cosciente, per il rischio di soffocamento.

La prevenzione richiede di non aspettare che il bambino chieda da bere, programmando pause frequenti, limitando le attività nelle ore più calde e osservando anche i cambiamenti del comportamento. Il bambino concentrato nel gioco può non riconoscere o non comunicare tempestivamente la sete e la stanchezza (*Current Opinion in Pediatrics, 2024*).

Se per i più piccoli il pericolo arriva dall'ambiente domestico o acquatico, per gli adolescenti l'estate fa registrare un vero e proprio allarme legato all'uso dei quad e di altri veicoli a motore, soprattutto se guidati senza protezioni adeguate, con conseguenze tragiche o invalidanti. A cosa è dovuta questa sottovalutazione del pericolo?

L'adolescente non è privo della capacità di comprendere il rischio. Spesso sa che una condotta è potenzialmente pericolosa, ma nel momento concreto il desiderio di provare emozioni, sentirsi più grandi, essere accettato dal gruppo o dimostrare coraggio può prevalere sulla valutazione delle conseguenze.

Durante l'adolescenza i sistemi cerebrali legati alla gratificazione, alla novità e alla rilevanza sociale diventano particolarmente sensibili, mentre le capacità di controllo, pianificazione e autoregolazione continuano a maturare. Questa diversa traiettoria evolutiva può favorire decisioni impulsive soprattutto in condizioni di eccitazione emotiva o in presenza dei coetanei (*Current Opinion in Psychology*, 2022).

Anche il modello adulto ha un ruolo centrale poiché trasmettono direttamente e implicitamente le regole. La sicurezza non si insegna soltanto attraverso insegnamenti e raccomandazioni, ma soprattutto attraverso comportamenti coerenti.

Come si arguisce questo fenomeno tra i giovani?

Sono importanti regole chiare e non negoziabili, niente guida senza i requisiti previsti, niente mezzi non adatti all'età o alle dimensioni fisiche, niente passeggeri quando il veicolo non è progettato per trasportarli, niente alcol o altre sostanze stupefacenti, niente percorsi non autorizzati e casco sempre ben allacciato.

Le regole devono essere accompagnate da un lavoro sulla percezione del rischio per questo possono essere efficaci testimonianze, simulazioni, formazione pratica e discussione di casi reali, purché non vengano utilizzati soltanto per spaventare.

È utile coinvolgere i ragazzi nella costruzione della propria sicurezza, chiedere loro di individuare i rischi, stabilire preventivamente in quali condizioni possono guidare e concordare come rapportarsi alla pressione degli amici. Un adolescente aderisce più facilmente alle regole quando ne comprende il senso e capisce che proteggono la sua autonomia, anziché essere una limitazione o una punizione.

Occorre quindi un'alleanza tra famiglia, strutture turistiche, associazioni sportive e noleggiatori, affinché il messaggio sia univoco, ogni mezzo a motore non è un giocattolo e la sicurezza non dipende dall'abilità percepita del ragazzo ma da competenze specifiche e rispetto di regole precise (*Paediatrics & Child Health*, 2025).

Quali sono, a Suo avviso, le regole fondamentali da tenere a mente ogni giorno, racchiudendo sorveglianza, educazione al rischio e buon senso?

La prima regola è che la sicurezza deve essere proporzionata allo sviluppo del bambino, non soltanto alla sua età anagrafica. Un bambino molto vivace, impulsivo o attratto dalla novità può aver bisogno di una sorveglianza più ravvicinata; allo stesso modo, un adolescente competente in altri ambiti può non essere ancora pronto per gestire un mezzo potente o una situazione complessa.

La seconda regola è rendere la sorveglianza concreta. Bisogna sapere chi controlla, che cosa sta controllando e per quanto tempo. La supervisione è più efficace quando è attiva, prossima e continuativa, soprattutto vicino all'acqua, alle strade, ai balconi, ai veicoli e alle fonti di calore. La

ricerca sugli incidenti infantili mostra che età del bambino, capacità di autocontrollo, percezione del rischio da parte dei genitori e qualità della supervisione interagiscono nel determinare la sicurezza.

La terza è eliminare i pericoli quando possibile. La prevenzione non deve dipendere unicamente dall'obbedienza del bambino, farmaci, sostanze tossiche, chiavi dei veicoli e accessi all'acqua devono essere fisicamente protetti. Una barriera è più affidabile di un divieto ripetuto anche molte volte.

La quarta è anticipare gli scenari possibili. Questo non significa vivere nell'ansia, ma prendere decisioni ponderate nei momenti di entusiasmo impulsivo o in situazioni di emergenza.

La quinta è distinguere il rischio evolutivo dal pericolo evitabile. Arrampicarsi in un parco adatto all'età, esplorare la natura o imparare gradualmente a nuotare sono esperienze di crescita. Guidare senza casco, lasciare un bambino solo vicino a una piscina o tenerlo in un'auto parcheggiata sono invece pericoli che non producono alcun beneficio educativo.

Infine, il buon senso deve sempre essere sostenuto da regole precise. Nei momenti di stanchezza, fretta o euforia collettiva, anche il giudizio dell'adulto può ridursi. Procedure semplici e ripetute (indossare casco e cintura di sicurezza, avere le dovute misure di protezione in acqua, evitare tuffi azzardati, fare pause all'ombra, alimentarsi, bere e idratarsi spesso) trasformano la prudenza in una buona abitudine (*Pediatric Clinics of North America*, 2025).

Quali consigli si sente di dare ai genitori?

-Vigilare sempre i bambini e di non vergognarsi mai nell'essere prudenti. Quando crescono, avere la forza di dire di no ad attività non adeguata all'età o rischiose;

-Parlare dei pericoli senza minacce o immagini catastrofiche. Con i bambini piccoli funzionano regole chiare a parole semplici e ripetute nel tempo. Con gli adolescenti spiegare il rapporto tra comportamento e conseguenze, ascoltare le loro idee e parlare chiaramente anche della pressione sociale;

-Essere buoni modelli. Le indicazioni e le norme perdono credibilità quando vengono richieste ai figli ma ignorate dagli adulti;

-Con gli adolescenti, è utile concordare le regole in anticipo, evitando la contrattazione davanti agli amici;

-Sorvegliare senza controllare ossessivamente. Una buona protezione cambia con la crescita dei figli, dapprima Ã" presenza fisica, poi diventa educazione, spiegazioni, ascolto e disponibilitÃ al dialogo;

-Aiutare i figli a distinguere il coraggio dall'imprudenza, lâ'autonomia dal correre pericoli, la libertÃ dalla mancanza di regole.

L'agone 2024