

Tempo e psiche: come il cambiamento delle temperature può influire sui bambini

Tempo e psiche: come il cambiamento delle temperature può influire sui bambini. Intervista ad Adelia Lucattini, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Per un bambino, la costanza delle abitudini che regola emozioni, si costruisce gradualmente, giorno dopo giorno attraverso la prevedibilità delle routine quotidiane: il parco nel pomeriggio, la corsa in bicicletta, il calcio, il gioco con i coetanei, il supporto affettivo ed educativo costante e fondamentale dei genitori, il tempo di gioco e di ascolto riflessivo con i nonni.

L'estate, a volte, a causa delle eccessive ondate di calore invece, si trasforma una sfida, a prova di clima e di umore per i più piccoli.

Le temperature estreme e l'afa opprimente non colpiscono solo il corpo, ma solitamente anche lo stato emotivo dei bambini, che possono perdere il sonno notturno e diventare irritabili e capricciosi.

“I bambini leggono il mondo attraverso il corpo e le azioni”, spiega in questa intervista Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana (SPI) e dell'International Psychoanalytical Association (IPA).

“Quando le temperature estreme costringono i bambini a rintanarsi in casa con le serrande abbassate, la perdita delle routine all'aperto crea un vuoto che i più piccoli non si sanno spiegare, traducendolo spesso in agitazione o apatia. Sentirsi intrappolati da un nemico invisibile, questo può generare un senso di impotenza che mette a dura prova l'intero nucleo familiare. La sfida centrale per genitori ed educatori – avverte Lucattini – è oggi quella di saper trasformare il “tempo vuoto” della chiusura in casa in un'opportunità speciale: uno spazio protetto di ascolto, elaborazione e assicurazione, di maggiore qualità del tempo con i propri figli, anche durante le vacanze estive”.

Quali metodi pratici e “strategie”, i genitori, con la modulazione della routine quotidiana, possono allora adottare in estate per proteggere il benessere emotivo dei bambini e costruire resilienza durante le emergenze climatiche come le ondate di calore, evitando in tal modo, anche l'ecoansia? Lo vediamo in questa intervista di oggi con la dott.ssa Lucattini

Dott.ssa Lucattini, perché ritiene sia importante proteggere i bambini dagli effetti dei cambiamenti climatici? Quali implicazioni psicologiche possono esserci?

È importante proteggerli perché l'infanzia è una fase di grande vulnerabilità, anche di straordinaria plasticità. Il corpo e la mente del bambino sono in sviluppo: caldo estremo, eventi meteorologici violenti, inquinamento, perdita di routine, interruzione della scuola e stress familiare non sono solo “disagi estivi”, ma esperienze che possono incidere sul senso di sicurezza, sulla regolazione emotiva e sulla fiducia nell'ambiente. La letteratura più recente conferma che i bambini sono particolarmente esposti perché hanno una minore capacità biologica di adattarsi al caldo, dipendono dagli adulti per proteggersi e risentono molto della qualità dell'ambiente fisico e relazionale in cui vivono.

Il cambiamento climatico può influenzare lo sviluppo emotivo e psicologico a lungo termine attraverso due vie principali. La prima è diretta: ondate di calore, incendi, alluvioni o evacuazioni possono provocare paura intensa, disturbi del sonno, irritabilità, ansia, sintomi depressivi o post-traumatici. La seconda è indiretta e più silenziosa: il bambino percepisce l'ansia degli adulti, sente parlare di catastrofi, vede immagini allarmanti, avverte l'instabilità del mondo e può interiorizzare un sentimento di impotenza (International Journal of Behavioral Development, 2025).

