
GENITORI & CORONAVIRUS

Come meglio fare

1. SPIEGO CHE COSA STA SUCCEDENDO.

Do le giuste informazioni così che mio figlio possa dare un senso a ciò che sta accadendo, con un linguaggio semplice, chiaro e adeguato alla sua età, senza agitarmi.

Ai più piccoli non riporto troppi dettagli e percentuali che potrebbero non capire. Posso aiutarmi con esempi e metafore, ma anche con video (ad esempio "Il puntino che si credeva un RE", "Il coronavirus spiegato ai bambini dai bambini" "Lavarsi le mani" tratto da "Biancaneve e i sette nani", entrambi visibili su Youtube) oppure con storie scelte accuratamente (tipo "Storia di un Coronavirus" e "Laila e il coronavirus", "La storia dell'ostrica e della farfalla. Il Coronavirus ed io" reperibili su internet). Evito che i bambini stiano soli davanti a televisione e radio quando passano informazioni e immagini relative al Covid-19.

I più grandi, è importante che non siano sovraesposti alle informazioni dei media e che si attengano a fonti affidabili (telegiornali e quotidiani, no social network) e alle mie indicazioni. Meglio ridurre l'informazione a due momenti della giornata e non oltre.

2. RISPONDO ALLE SUE DOMANDE.

Ascolto i suoi dubbi e do una risposta. Se penso di non avere le parole giuste in quel momento chiedo cosa sa già e che cosa pensa, da lì farò le integrazioni opportune oppure prendo tempo dicendo che darò una risposta appena mi sarò informato correttamente, infine posso partire da ciò che conosce già ovvero l'influenza stagionale spiegando somiglianze e differenze.

3. MANTENGO LE SUE ABITUDINI E NE CREO DI NUOVE.

Organizzo la sua giornata con routine, impegni fissi e prevedibili in modo che senta la sicurezza nella ripetizione delle attività e dia un'organizzazione alla sua giornata.

Per i ragazzi più grandi rispetto il loro bisogno di spazi individuali e di qualche ora al giorno per stare da soli.

4.MANTENGO LE RELAZIONI CON LE SUE PERSONE DI RIFERIMENTO.

Mantenere le relazioni con i suoi amici, familiari ed insegnanti è importante per non far sentire mio figlio solo, ma sempre legato a qualcuno e che fa parte di un gruppo, anche se a distanza. Inoltre, avrà modo di distrarsi, ricevere e dare affetto. Ciò non significa che controllo meno le sue attività online e stabilisco comunque tempi e modalità d'utilizzo chiari per evitare di incorrere in pericoli e in una sovraesposizione.

5. LO TENGO OCCUPATO CON ATTIVITÀ PIACEVOLI.

“Fare” cose concrete allenta la tensione e la noia. Aiuto mio figlio a darsi degli obiettivi e a non lasciare a metà l'attività; vedere il risultato finale gli permetterà di sentirsi orgoglioso ed efficace.

Con i più piccoli creo dei momenti di gioco condiviso, stimolo la fantasia e favorisco il disegno libero nel quale possono esprimere le loro emozioni e dare libero sfogo alla loro spontaneità. Con i più grandi, garantisco il giusto sostegno nello svolgimento delle attività scolastiche senza sostituirmi a loro, facendo il meglio che posso.

I bambini hanno inoltre bisogno di muoversi e fare attività fisica. Creo dunque dei momenti di “allenamento” in cui possono sfogarsi e stancarsi. Per noi adulti sarà utile per scaricare la tensione e lo stress. Coinvolgo mio figlio in attività condivise che riguardano la vita di tutti i giorni, come cucinare, apparecchiare o svolgere altri lavoretti insieme alla famiglia. Questo li aiuterà a sentirsi utili e facenti parte di una squadra, i più grandi possono sentirsi responsabilizzati.

6. MI PRENDO CURA DI ME.

Quando possibile divido la gestione dei figli con l'altro genitore e/o chi mi può aiutare così da sentirmi sostenuto e non sentire gravare tutto sulle mie spalle. I bambini percepiscono il mio stato d'animo e per questo è importante che resti calmo e faccia capire che ho il controllo della situazione. Se mi sento in ansia, quando possibile, mi allontano per un breve tempo, respiro, faccio qualcosa per me e contatto qualche altro membro della famiglia o amico per ricevere rassicurazione o rilassarmi.

7. DICO CHE È NORMALE PROVARE EMOZIONI NEGATIVE.

Se mio figlio dice che prova paura, preoccupazione oppure noia e stanchezza per il protrarsi della situazione posso rispondere che è normale e che anche noi adulti proviamo le medesime emozioni. So che non c'è un modo certo con il quale cancellerò le emozioni negative che dice di provare, ma posso aiutarlo a gestirle. Nei momenti di difficoltà posso allora:

- rassicurarlo cercando di mantenere una voce calma e sicura;
- tentare di distrarlo spostando l'attenzione su qualcosa di attraente per lui;
- condividere le mie emozioni. Ciò può far capire a mio figlio che anch'io posso vivere emozioni simili e che non è solo. Inoltre, gli fornisco un modello da cui imparare ad esprimere ciò che sente;
- aiutarlo a respirare profondamente e con regolarità;
- spiegare che tutto questo non durerà per sempre;
- spiegare che ci sono medici e scienziati che stanno facendo del loro meglio per risolvere la situazione e trovare la cura giusta;
- spiegare che le regole sono difficili da rispettare, ma servono per stare al sicuro;
- individuare all'interno della casa un posto dove poter andare quando si sente preoccupato o vuole rilassarsi oppure crearsene uno di fantasia a cui pensare ogni volta che lo desidera;
- canticchiare delle canzoni conosciute.

Lo stravolgimento delle abitudini quotidiane e la vicinanza obbligata potrebbero amplificare le eventuali difficoltà già esistenti nella relazione con mio figlio. Per questo cerco di mantenere il più possibile un clima tranquillo per non aumentare il livello di stress di entrambi, cercando altri canali di comunicazione per ridurre le difficoltà.

**DOTT.SSA ILARIA BRUNELLI
DOTT.SSA MARZIA MINELLI
DOTT.SSA SILVIA SGANZERLA**

PSICOLOGHE DELL'ISTITUTO COMPRENSIVO DI ROVERBELLA
