



# BRACCO CPP - CENTRO PSICO PEDAGOGICO RESTA A CASA CON VOI

## CONSIGLI E STRATEGIE PER MAMMA E PAPÀ IN TEMPO DI CORONAVIRUS

**Carissimi genitori, il nostro Centro desidera, in questo momento di grave difficoltà, in cui non è possibile garantire colloqui psicologici in presenza, supportare le famiglie con iniziative che vadano incontro alle attuali esigenze. Questo è certamente per tutti un periodo di emergenza in cui la paura e l'irrazionale rischiano di prendere il sopravvento. Il presente vademecum si propone di dare brevi e semplici indicazioni che ci aiutino a fornire rassicurazione e contenimento emotivo ai nostri figli.**

### **“MAMMA STAI QUA CON ME. NON RIESCO A DORMIRE!”**

#### **TRASMETTIAMO SICUREZZA**

Per prima cosa, un bambino per sentirsi al sicuro ha bisogno di un adulto in grado di trasmettere tranquillità, quindi capace di padroneggiare le proprie ansie. Se non riusciamo a calmare noi stessi, come potremo dare sicurezza a nostro figlio? Se notate di essere davvero in difficoltà, fatevi supportare da familiari, amici ed eventualmente contattate uno specialista.

### **“AIUTO...COSA STA SUCCEDENDO?”**

#### **RISPONDONDIAMO ALLE DOMANDE DEI PIÙ PICCOLI**

I bambini, anche se piccoli, necessitano di avere informazioni vere, filtrate in base all'età, mantenendo un focus realistico. Occorre spiegare in modo semplice la natura del virus, il fatto che ha contagiato migliaia di persone in Cina e che ora è presente nel nostro paese, che alcune persone, anche se poche, sono morte ed è una cosa certamente molto triste. Diamo comunque una visione rassicurante. Sottolineiamo tutto ciò che gli adulti stanno facendo per la difficile situazione: in Cina il virus è maggiormente sotto controllo, grazie alle misure restrittive introdotte; non sono molte le persone che si ammalano con sintomi gravi e quasi mai si tratta di bambini; diversi ricercatori stanno studiando come combattere questo virus e tanti medici sono pronti a curare chi si ammala.

### **“MAMMA, PAPÀ, HO LETTO SU INTERNET CHE...”**

#### **AIUTIAMO I RAGAZZI A DARE SIGNIFICATI**

Con preadolescenti ed adolescenti, spesso sovraesposti alle notizie, è importante instaurare un dialogo che permetta di dare significato ad immagini ed informazioni che spesso immagazzinano in modo confuso. Aiutiamoli a filtrare questi dati e diamo comunque loro la vicinanza di cui hanno bisogno anche se a volte paiono chiederla meno apertamente a noi adulti.



## **“ALLA TV DICONO CHE MUOIONO SEMPRE PIÙ PERSONE E SEMBRANO TUTTI PREOCCUPATI!”**

### **COSA EVITARE IN QUESTO MOMENTO CON I NOSTRI FIGLI?**

Evitate di esporre i bambini ad immagini delicate o a notizie ansiogene che possano suscitare confusione o smarrimento. È utile prima cercare di comprendere qual è la loro percezione dell'evento, le loro domande e preoccupazioni in merito per poi rispondere in modo mirato. Evitate di usare canali di comunicazione non adatti all'età: incoraggiate ad utilizzare il disegno -spesso spontaneamente i bambini rappresentano le loro paure e la loro percezione dell'evento- la visione di fumetti dedicati sull'argomento. Per i più piccoli, questa emergenza può essere spiegata attraverso il racconto di una storia o la lettura di una filastrocca; potete trovare on line materiale adatto all'età da fare vostro con creatività. Evitate di trasmettere una visione senza speranza di ciò che accade.

## **“MAMMA HO PAURA CHE LA NONNA MUOIA!”**

### **COME AIUTARLI A GESTIRE LE PAURE**

Aiutiamo i nostri figli ad esternare le proprie paure; una paura raccontata è già una paura in qualche modo più gestibile. Se stimoliamo il nostro bambino a rappresentare il virus lo aiutiamo a rendere visibile un qualcosa che fa tanta paura perché impercettibile. Spieghiamo al bambino il significato della paura e quanto sia preziosa per difenderci dalle minacce -“come avrebbero potuto gli uomini primitivi difendersi dalle belve feroci?”. Possiamo dire ai nostri bambini che la paura è sempre “attaccata” a qualche pensiero e cerchiamo di individuare le paure profonde del bambino per poterle calmare -“Temo che il Coronavirus farà morire la nonna, che rimarrò solo e non saprò badare a me stesso”.

## **“PERCHÉ NON POSSO ANDARE AL PARCHETTO?”**

### **COME FARE COMPRENDERE AI BAMBINI IL SIGNIFICATO DELLE NORME RESTRITTIVE**

Facciamo capire ai nostri piccoli che le norme restrittive, compreso questo insolito “non andare a scuola” o limitare le uscite, sono le regole che i grandi hanno deciso per proteggerci e migliorare la situazione. I bambini accolgono i limiti, se spiegati adeguatamente, come un recinto protettivo che l'adulto ha pensato per loro. Se spieghiamo loro in modo semplice l'importanza di adottare le norme igieniche necessarie, sapranno di avere degli strumenti per tenere a bada il virus, sentendosi meno impotenti.

## **“PAPÀ...STASERA ESCO CON GLI AMICI!”**

### **COME AIUTARE I RAGAZZI A RISPETTARE LE RESTRIZIONI**

In questi giorni, i ragazzi stanno vedendo limitati i loro spazi di esplorazione ed una libertà che fino a ieri era il motore della loro vita. Riusciranno a farlo solo se comprenderanno il senso di queste limitazioni in modo profondo. Riusciranno con orgoglio e con un senso di crescita personale se capiranno che queste azioni responsabili possono proteggere la loro vita ma soprattutto quella dei cari e delle persone esterne alla cerchia familiare. È richiesto loro uno sforzo al quale difficilmente sono abituati, quale quello di essere loro in primis ad occuparsi e preoccuparsi per gli altri e di essere portatori di questa responsabilità con i pari. Riconosciamogli il valore degli enormi sacrifici che stanno facendo nel limitare le loro uscite; dopo tutto ciò, ne usciranno rafforzati.

### **COME SOPRAVVIVERE IN CASA DURANTE IL CORONA-TIME**

Chiusura straordinaria di tutte le scuole d'Italia e della maggior parte degli uffici significa convivenza forzata con i figli: per noi smart working, per loro adattamento ad un nuovo tipo di didattica che richiede di dover svolgere i compiti online e offline. Organizzare tempi e spazi, nel rispetto delle diverse fasce d'età dei figli, non è certo facile, ma possibile. Ai figli va spiegato che questo tempo sospeso non è vacanza inaspettata, bensì uno spazio strutturato che, se ben gestito, diviene proficuo ed efficace. Dopotutto anche i figli hanno i loro impegni da portare avanti e non dobbiamo sentirci in colpa se non abbiamo tempo per “intrattenerli” e farli divertire. Manteniamo una scansione della giornata che si avvicini il più possibile alla nostra vita fino ad un mese fa, anche se sembra ormai un secolo. La routine tranquillizza e rassicura, specie in momenti in cui tante cose si sono già necessariamente stravolte. Puntare la sveglia solo un po' più tardi rispetto alle nostre abitudini, evitando che i bimbi poltriscano a letto fino alle 11, occuparsi con la consueta cura della nostra igiene personale, anziché arrivare a sera in pigiama, rispettare i tempi comuni per i pasti, piuttosto che mangiucchiare in continuazione snack sul divano, mettere a letto i bambini non troppo tardi, per garantire le necessarie ore di sonno e, di conseguenza, un risveglio meno brusco.



## “MAMMA MI COCCOLI UN PO’?”

### COME CONCILIARE LAVORO ED ESIGENZE DEI PICCOLI

In un clima di emergenza come quello attuale, è più facile sperimentare la solidarietà di chi ci vive accanto. La coppia deve aiutarsi vicendevolmente e condividere responsabilità: mentre la mamma lavora, papà vigila e intrattiene i bimbi, e viceversa. I bambini piccoli richiedono attenzioni continue ed assorbono parecchie energie, dunque, se ci alterniamo, è meglio!

Sarà poi possibile recuperare lavoro durante il loro sonnellino pomeridiano. Con figli in età prescolare, si può cercare di organizzare dei giochi comuni, guidandoli nel disegnare, ritagliare, colorare, incollare, impastare il didò. I più grandicelli possono essere resi partecipi di tante attività della casa (cucinare una torta, pulire la cameretta, lavare i peluche), riscoprire vecchi giochi (carte, gioco dell’oca), leggere, far ginnastica, ascoltare musica e cantare la sera tutti insieme sul balcone, riscoprendo il valore della vicinanza. Tutto può diventare un gioco e il gioco trasforma ogni cosa.

### MAMMA MI AIUTI A FARE I COMPITI? PAPA’ GIOCHIAMO?

Spieghiamo ai bambini che i genitori devono lavorare ed è necessario preservare il silenzio, arginando le loro richieste. Concordiamo con loro un contratto temporaneo: “mentre io lavoro, tu studi”; impostiamo un tempo sul timer della cucina, per poi ricavare momenti di pausa, in cui sono “autorizzati” ad interagire con noi, per controllare un compito, ricevere un sorriso confortante ed un caldo abbraccio.

Nell’infanzia i bambini ancora necessitano di essere orientati e sostenuti dal genitore nelle loro attività, pur iniziando a reggere progressive aree di autonomia.

Evviva, ho già finito i compiti! Lodiamoli quando sanno “restare nei ranghi”, li aiuteremo a costruire autostima!

I bambini di oggi – pochi e molto desiderati – sono abituati a ricevere tante attenzioni da noi genitori, spesso li abbiamo fatti sentire al centro del nostro mondo, per cui è probabile che facciano un po’ fatica ad adattarsi a regole e limiti.



# #IORESTOACASA

## UFFA, ADESSO COSA FACCIO?

La noia dei bambini è un potenziale, rappresenta un terreno fertile su cui convogliare impegno e creatività. È più sano che inventino un gioco, con risvolti simbolici (ricordiamo la pistola fatta con le dita della mano?), piuttosto che ricevere in dono l’ennesimo giocattolo strutturato. Largo spazio ai giochi di costruzione che permettono di creare originali astronavi e castelli!

### PRIMA IL DOVERE E POI IL PIACERE, MA SARÀ ANCORA ATTUALE?

#### INDICAZIONI PER I PREADOLESCENTI

Mancano la libertà, la partita a calcetto con gli amici, le confidenze sulla panchina delle ragazzine; in particolare i maschi, più esuberanti, sembrano leoni in gabbia. Dobbiamo certamente comprenderli, ma anche comunicare che lo studio va anticipato rispetto a Fortnite! I giovani sono facilmente attirati nella rete, ipnotizzati dal video dello smartphone, vivono in chat, una sorta di fuga dalla realtà alienante, frequente nella nostra epoca. Gli ambiti di vita virtuale devono essere ben dosati, non sostituire la vita reale, piuttosto permettere scarico ed evasione, una volta completate le attività curriculari. Non è facile convincerli, ma il nostro ruolo di genitori è educativo, quanto affettivo e, se siamo nel giusto, sapremo sopportare sbuffate e alzate di spalle. Ai ragazzi più grandicelli sarebbe bene dedicare uno spazio riservato, lasciarli nella loro stanza, mentre noi ci sacrifichiamo a lavorare in cucina; li faremo sentire meno costretti e vigilati; alla loro età, il controllo dei genitori è davvero mal tollerato. Saranno loro a cercarci al bisogno. I momenti “vuoti” che stiamo sperimentando sono una valida occasione per rinsaldare i legami familiari, sia con i piccoli che con i più grandicelli.