

Piccola guida di sopravvivenza per genitori

Cari genitori,

la situazione che stiamo vivendo è decisamente nuova e ci costringe a cambiare le nostre abitudini. Probabilmente ci vorranno diverse settimane prima di poter tornare alla normalità, per cui dobbiamo “attrezzarci” per gestire al meglio questo periodo. Nelle righe che seguono ho riassunto alcune indicazioni che spero possano esservi utili in caso di bisogno.

Quando si è vive una situazione di emergenza sociale, si attraversano solitamente tre fasi, ognuna con le sue specificità:

1. **Fase di “crisi”**: un po’ per volta ci si rende conto che succede qualcosa di grave, che ci sono dei rischi seri. In questa fase succedono tante cose in poco tempo, le informazioni sono spesso confuse e non è sempre facile capire cosa bisogna fare. In questa fase è normale provare ansia, confusione, paura. Questa fase può durare 2-4 settimane.
2. **Fase di “resistenza”**: La situazione inizia ad essere più chiara e ci si prepara per affrontare al meglio la situazione a medio termine. Questo comporta adattare le nostre abitudini, i ritmi di vita, i contatti interpersonali, ecc. Le libertà personali sono limitate e ci si deve abituare a delle condizioni di vita più restrittive, cercando nel limite del possibile di mantenere uno stile di vita il più sano possibile e un buon equilibrio fisico e psicologico. Questa è la fase più delicata, anche perché non si sa di preciso quanto può durare e quindi è anche difficile capire quali saranno le conseguenze: a livello economico, scolastico, rispetto ai programmi che avevamo stabilito per i prossimi mesi, ecc. Ci si rende anche conto di quanto le nostre abitudini (lavoro, scuola, ecc.) e le nostre libertà (sport, amicizie, hobby) siano importanti e non è facile abituarsi alle restrizioni imposte dall’emergenza. Spesso si susseguono notizie più o meno vere, spesso negative rispetto all’andamento dell’emergenza, magari sappiamo di nostri parenti o amici che sono in difficoltà. In questa fase si possono vivere momenti di ansia, rabbia, noia, apatia, fastidio, tristezza, ecc. ma anche scoprire nuove attività, nuove risorse e abitudini.
3. **Fase di “rientro alla normalità”**: più o meno rapidamente la situazione di emergenza finisce e si può progressivamente ritornare ai ritmi di vita normali, lavoro, scuola, sport, ecc. Anche se è la fase più favorevole, e di solito viene accompagnata da un senso di sollievo, il cambiare nuovamente le proprie abitudini richiede un po’ di tempo, come quando si torna da una lunga vacanza. Bisogna anche fare i conti con le conseguenze dell’emergenza (salute, lavoro, scuola, ecc.) per noi e per i nostri cari.

Di seguito ho riassunto alcune indicazioni che possono essere utili per gestire le prime due fasi come genitori, altre informazioni seguiranno man mano che la situazione evolverà.

1. **Fase di crisi**: al momento attuale ci troviamo più o meno al termine di questa fase. La situazione inizia ad essere chiara e sono state adottate diverse misure per contrastare la pandemia, sia a livello sanitario che sociale.

Giovedì 12 marzo sono state chiuse le scuole superiori, mentre da lunedì scorso anche le scuole dell'infanzia ed elementari sono chiuse. Contemporaneamente sono state vietate tutte le attività sportive e poco dopo sono stati chiusi bar, ristoranti, negozi, ecc.

È possibile che in una prima fase bambini e ragazzi fossero contenti di questa "vacanza" inaspettata, ma poi presto si saranno resi conto che non possono più fare ciò che gli piaceva (sport, incontrare amici, ecc.). Inoltre avranno percepito la nostra agitazione e preoccupazione.

A tutto ciò potrebbero aver reagito con un aumento dei capricci o di "disubbidienza", di "opposizione", di "agitazione e iperattività", ecc. Spesso i bambini mettono in atto inconsapevolmente (non fanno apposta) questi comportamenti quando hanno bisogno di attenzione e di rassicurazione, o quando sentono la necessità di "risvegliare" i genitori se sono tristi o preoccupati. I bambini più grandi e i ragazzi potrebbero dare segni di maggiore irritabilità, nervosismo, apatia, ecc. come conseguenza dell'impossibilità di praticare sport e di vedere gli amici. Tutte queste sono reazioni normali in condizioni di stress, bisogna quindi cercare di accoglierle rassicurando bambini e ragazzi, e dando loro il tempo di abituarsi alla situazione di emergenza.

Nel frattempo le autorità hanno emanato una serie di provvedimenti sempre più restrittivi; sappiamo che sono efficaci, bisogna quindi seguirli scrupolosamente anche se comportano una serie importante di limitazioni. In questo momento è quindi importante:

- **Restare "il più calmi e sereni possibile"**: I bambini percepiscono immediatamente lo stato emotivo dei genitori, per cui è inutile cercare di rassicurarli dicendo "va tutto bene" se dentro siamo agitati e nervosi. Bisogna anche cercare di evitare i comportamenti irrazionali, che creano ansia, quali il prendere d'assalto i negozi di alimentari e fare scorte per mesi. Vale quindi la pena di cercare innanzitutto di recuperare uno stato di sufficiente calma e sicurezza noi come genitori. In fondo a questa pagina trovate il capitoletto "pronto soccorso emotivo" con alcuni spunti per ritornare alla calma.
- **Informarsi "bene"** sull'andamento dell'emergenza: Tramite giornali, radio, televisione, Internet, ecc. arrivano tantissime informazioni, spesso contrastanti. Scegliete quindi dei canali "sicuri" per avere delle informazioni attendibili, evitate di cercare continuamente nuove informazioni e di farvi influenzare da ogni notizia che arriva tramite i media o i social media, gruppi, ecc. **Limitate** i momenti in cui ascoltate le notizie al massimo a due al giorno, uno al mattino e uno al pomeriggio.

I canali da seguire sono: le notizie date dai Radio- e Telegiornali della RSI o da altri canali nazionali, ed il sito apposito creato dal Cantone Ticino:

<https://www4.ti.ch/dss/dsp/covid19/home/>

A questo indirizzo trovate tutte le notizie e i comunicati ufficiali. Per qualsiasi domanda è poi attiva la Hotline cantonale al numero gratuito: **0800 144 144**.

Con i ragazzi più grandi potete anche seguire insieme le notizie, ad esempio al Radiogiornale, e poi discuterne.

Evitate di fare assistere i vostri figli ai Telegiornali o altri canali televisivi o Internet; spesso le immagini sono "forti" e creano un impatto emotivo eccessivo (spesso anche per noi...!).

- **Informare "bene" i vostri figli**: scegliendo le parole in base all'età, spiegate loro quanto sta succedendo e perché bisogna seguire una serie di regole poco piacevoli, come non vedere gli amici, stare lontani dai nonni, ecc. So Youtube trovate una breve animazione

che spiega in modo chiaro gli aspetti principali del virus, è adatto ai bambini piccoli, sino a fine scuole elementari, ma può essere utile anche per i grandi:

<https://www.youtube.com/watch?v=rQCS-HendhA>.

Al momento attuale le informazioni principali sono già state date da diverse fonti, da voi, dalla scuola, ecc. Potrebbero però sorgere delle domande relative al virus, ai rischi di morte, ecc. In questi casi è utile innanzitutto verificare quali idee, informazioni hanno i bambini/i ragazzi ed eventualmente correggerle se sono scorrette con informazioni corrette e chiare, scegliendo le parole in base all'età. I bambini potrebbero poi porvi domande "difficili", anche in questo caso rispondete in modo semplice e corretto; se ad esempio il bambino chiede "Si può morire se si prende il virus", una possibile risposta può essere: "Sì, si può morire, soprattutto le persone anziane e malate sono a rischio, per questo bisogna fare attenzione. Per i bambini i rischi sono minimi". Se invece non sapete rispondere ad una domanda, dite semplicemente "non lo so, ma mi informerò".

Ricordate ai vostri figli anche che ci sono molte persone valide e competenti **che si stanno occupando di voi** e che stanno curando i malati.

- **Condividete** le vostre emozioni e le eventuali preoccupazioni: Se i vostri figli sono preoccupati, annoiati, arrabbiati, ecc. invitateli a parlare, a dire cosa pensano, cosa li preoccupa, ecc. Condividete il fatto che anche voi, almeno in parte, provate queste emozioni e che è normale in un momento come questo. Nello stesso modo se vi dovessero vedere tristi, preoccupati, ecc., non nascondete i vostri sentimenti ma spiegate loro con tranquillità che cosa vi preoccupa. È meglio essere trasparenti, scegliendo le parole adatte all'età, piuttosto che nascondere i propri sentimenti o dire cose che non sentiamo (tipo "va tutto bene", "non ti devi preoccupare", ecc.). I figli, anche piccoli, se ne accorgono e queste discrepanze creano più ansie che non una verità detta bene.

2. **Fase di resistenza:** poco per volta ci stiamo addentrando in questa fase, la chiusura delle scuole è stata prolungata, gli esercizi pubblici sono stati chiusi e molte attività lavorative sono ferme o si svolgono da casa; recentemente sono stati chiusi anche molti parchi giochi. In questo momento possiamo ancora fare delle passeggiate e andare a fare la spesa, osservando tutte le precauzioni del caso, anche se le autorità invitano a restare in casa e ad uscire solo in caso di necessità.

Le limitazioni cominciano a farsi sentire, così come le preoccupazioni per il lavoro, per i parenti e gli amici. Le notizie che riceviamo in merito alla pandemia sono sempre più preoccupanti e soprattutto non sappiamo di preciso quanto durerà questa situazione e se ci saranno nuove restrizioni. La "convivenza forzata" con i nostri figli può essere piacevole, ma non sempre è facile.

La scuola si sta organizzando per mantenere i contatti e dare delle indicazioni di attività da svolgere a casa. La maggior parte degli istituti comunali si è già attivata, da settimana prossima anche le scuole medie e superiori dovrebbero poter fornire un supporto a distanza. Essendo una situazione completamente nuova, potremmo notare nei nostri figli delle reazioni inaspettate, sia in senso "positivo" che "negativo", anche se dovremmo astenersi dal giudicare in questo momento. Da un lato potremmo osservare dei bambini più autonomi e creativi, che si impiegano da soli, mentre altri bambini potrebbero reagire con dei comportamenti "regressivi", cioè da più piccoli, mostrandosi meno autonomi, più piagnucolosi, ecc., ad esempio richiedendo aiuto per cose che sanno già fare. Altri ancora

potrebbero manifestare una maggiore agitazione, i problemi di attenzione, “iperattività” e “opposizione” potrebbero aumentare così come gli sbalzi di umore, altri invece potrebbero mostrare noia e apatia o tendere ai “capricci”. Anche rilassarsi e andare a letto la sera, dormire, potrebbero diventare più difficili. Tutto questo è normale in una situazione di forti cambiamenti e incertezze, di restrizioni alla possibilità di vedere gli amici, di fare sport, di “sfogarsi” facendo attività fisica e giocando. Tutto ciò inevitabilmente crea stress negli adulti e nei minori. Anche in questo caso, verificate prima di tutto il vostro stato emotivo, e se è necessario cercate di riportarlo entro livelli “di confort e sicurezza”, magari adottando qualche strategia indicata a fondo articolo nella sezione “*Piccolo pronto soccorso emotivo per genitori*”. In secondo luogo accogliete i bisogni dei vostri figli mettendo delle parole a quanto osservate e invitate ad esprimere i sentimenti, cercando di non essere giudicanti. Si può ad esempio rilevare lo stato emotivo dicendo: “Mi pare proprio che sei agitato, è giusto? Ti va di spiegarmi cosa ti fa agitare?”. Oppure notando i comportamenti: “Mi sembra che hai bisogno di farti coccolare più del solito, come mai?”. Infine può essere utile condividere la difficoltà “Hai ragione ad essere preoccupato (o arrabbiato, o triste, ecc.), la situazione è difficile; noi siamo con te e insieme possiamo trovare il modo per affrontarla al meglio”. D’altra parte possiamo lodare e sostenere i comportamenti positivi che mettono in atto i bambini e i ragazzi, ad esempio giocando, studiando, dando una mano in casa, tenendosi in contatto con amici e parenti, mantenendo il buon umore, ecc. Infatti troppo spesso diamo per “scontato” un comportamento positivo.

Di seguito alcuni suggerimenti per gestire questa fase:

- **Creare routine e rituali:** l’essere umano è estremamente abitudinario, le abitudini creano fiducia e sicurezza. L’epidemia e le restrizioni che ne seguono hanno stravolto le abitudini di molti di noi e dei nostri figli, privandoci delle attività consuete (lavoro, scuola, sport, ecc.). Per chi resta a casa senza impegni e orari prestabiliti, il rischio è quello di entrare in una “modalità vacanza” in cui la giornata passa in maniera caotica e disordinata. Se questo può essere piacevole nei primi giorni, alla lunga può creare un senso di confusione, apatia, ansia e smarrimento. Avere dei ritmi regolari ci consente inoltre di prepararci al momento del “ritorno alla normalità”, quando dovremo riprendere le attività regolari. Teniamo anche conto che è più facile “allentare” delle regole strutturate, facendo delle eccezioni ogni tanto, piuttosto che dover improvvisamente correre ai ripari dopo giorni e giorni di “anarchia”. Soprattutto i bambini che manifestano già abitualmente una certa irrequietezza, soffrono del fatto che le abitudini vengono stravolte e vi è una struttura della giornata meno definita.

Cerchiamo quindi di ripristinare delle **routine e delle abitudini quotidiane regolari**, magari differenziando i giorni feriali dal WE e dai giorni festivi. In questo senso sono importanti gli orari di sveglia al mattino e per andare a letto la sera, i pasti (colazione, pranzo, merenda, cena), i momenti per i compiti e lo studio. Cercate di stabilire degli orari che siano vicini a quelli tenuti prima della pandemia, mantenendoli regolari. Disegnate un **piano giornaliero e settimanale** con i momenti e le attività fisse in modo che la scansione della giornata sia visibile a tutti.

Data la situazione speciale, può essere necessario **ridefinire alcune regole** di casa (i comportamenti da seguire e quelli da evitare, i compiti di ognuno, ecc.) e di comportamento fuori casa (questo anche a seguito delle prescrizioni delle autorità).

- Dopo averne discusso tra genitori, **coinvolgete anche i vostri figli**, sia piccoli che grandi, nell'organizzazione delle attività e nella definizione delle regole; ascoltate i loro desideri e consigli, cercando di trovare una mediazione. Si possono anche fare delle "prove" per un giorno o due e poi ridiscutere quanto si era stabilito. In questo modo i figli si sentiranno più coinvolti e responsabilizzati, oltre che più motivati a seguire le indicazioni discusse insieme.
- Stabilite dei momenti da dedicarsi allo **studio, al gioco e alle altre attività** giornaliere, a seconda dell'età. Per i più piccoli il programma sarà necessariamente flessibile, anche se è lecito richiedere che impieghino "bene" il loro tempo. Per i più grandi sarà da prevedere un momento al mattino e uno al pomeriggio da dedicarsi ai compiti e allo studio. Privilegiate il mattino per lo studio intensivo e dedicate il pomeriggio ad attività più "leggere". Per i ragazzi più grandi si può arrivare anche a 2-3 ore al mattino e 2 ore al pomeriggio di studio. Intervallate sempre lo studio a momenti di pausa e di stacco (ad esempio 20-30 minuti di studio e 5-10 minuti di riposo, attività fisica, gioco o altro).
- **Attività scolastiche:** la scuola si sta attivando per fornire ai bambini e ragazzi attività da svolgersi a casa e mantenere il contatto con docenti e compagni. Al momento gran parte delle scuole comunali si sono già attivate tramite i docenti titolari, da settimana prossima anche le scuole medie e superiori attiveranno un programma didattico a distanza. Le attività scolastiche saranno quindi indicate dalla scuola stessa, di seguito comunque qualche indicazione aggiuntiva. Per i più piccoli (scuola dell'infanzia) sono più che sufficienti il gioco strutturato (puzzle, giochi di società, memory, ecc.), le attività artistiche (disegno, pittura, plastilina, ecc.), la lettura di libri e l'ascolto di storie, i giochi di movimento per mantenere attivi il corpo e la mente. Per i più grandi (Scuole elementari e Medie, scuole superiori), in attesa di un programma strutturato si possono ripassare i contenuti studiati sinora nelle diverse materie, partendo magari dalle ultime verifiche svolte in classe. Per i genitori che si sentono portati all'insegnamento scolastico, è possibile consultare il piano degli studi del Cantone Ticino al link: <https://scuolalab.edu.ti.ch/temieprogetti/Pagine/pianodistudio.aspx>, dove sono indicati i contenuti e le competenze attese per ogni anno scolastico obbligatorio; sono inoltre forniti esempi di attività didattiche. Sono inoltre disponibili su Internet molte lezioni e corsi adatti ai diversi ordini di scuola. Ecco alcuni esempi: <http://www.raiscuola.rai.it/default.aspx>: il Sito di RaiScuola, dove è possibile trovare centinaia di videolezioni, materiali didattici ed esercizi per i diversi ordini di scuola. <https://library.weschool.com/> sito con lezioni ed argomenti indirizzati soprattutto alle scuole superiori; La Khan Academy <https://it.khanacademy.org/> offre lezioni e esercizi online sia per docenti che per genitori, soprattutto nell'area della matematica e delle scienze; Anche Youtube offre naturalmente una moltitudine di videolezioni sui più disparati argomenti, in particolare sul suo canale educativo: <https://www.youtube.com/channel/UCtFRv9O2AHqOZjjynzrv-xg> Anche la RSI ha un suo canale dedicato a lezioni su vari argomenti; <https://www.rsi.ch/speciali/comunicazione/a-scuola/>. Vi sono poi diversi siti che offrono software didattico gratuito grazie al quale esercitare molti argomenti scolastici; uno dei più validi in lingua italiana è Ivana.it: <https://www.ivana.it/jm/software-didattico>.

- Se si desidera esercitare specifiche funzioni cognitive, quali attenzione, memoria, ecc. oppure migliorare le strategie di studio, il sito Trainingcognitivo offre molte attività utili e stimolanti: <http://www.trainingcognitivo.it/>. Un altro sito conosciuto per i programmi di stimolazione cognitiva è Neuronation (istruzioni in inglese, tedesco, francese): <https://sp.neuronation.com/fr/>
- Sempre rispetto alla Scuola, tenete presente che il **personale scolastico** rimane a vostra disposizione anche se le scuole sono chiuse. Potete quindi chiamare i docenti e farvi dare delle indicazioni su cosa eventualmente ripetere o proporre ai vostri figli.
Per i bambini e i ragazzi che hanno bisogni specifici (ad esempio per ADHD o DSA) e che sono seguiti da operatori specializzati (docenti di sostegno pedagogico, logopedisti, OPI, ecc.) è senz'altro utile mantenere un contatto regolare con questi ultimi durante il periodo di chiusura scolastica, in modo da pianificare delle attività mirate e sfruttare al meglio il tempo a disposizione.
Sentitevi anche autorizzate a segnalare alla scuola e ai terapeuti se il **carico scolastico vi risulta eccessivo** e chiedete consigli e aiuti su come gestirlo.
- Coinvolgete i figli nelle **attività domestiche quotidiane**, dando loro dei compiti e responsabilità "fissi", inseriti nel programma giornaliero e adatti all'età (ad esempio compiti "casalinghi", quali apparecchiare e sparecchiare, passare l'aspirapolvere, ecc.). Se soprattutto i "grandi" possono fare fatica ad assumere dei compiti, cercate di responsabilizzarli perlomeno rispetto alle loro necessità (lavare i vestiti, ordinare la stanza, ecc.), ricordando che stiamo vivendo un momento critico e che il contributo di ognuno è importante.
- **Utilizzate i "rinforzi positivi"**: sia con i bambini piccoli che con i più grandi può essere utile segnare a fine giornata sull'agenda quando sono stati svolti bene i propri "impegni" (studio, faccende domestiche, comportamento, ecc.). Già il fatto di visualizzare, magari tramite sticker o altro, ciò che di positivo si è fatto durante la giornata è di solito gratificante e motivante. Si può poi prevedere qualche piccolo "premio" a fine settimana quando la maggior parte delle giornate è stato positivo o quando si è raggiunto un certo obiettivo. Il premio non deve essere materiale, è preferibile scegliere qualcosa da fare insieme che piace al bambino (ad esempio fare un certo gioco, guardare un film di suo gradimento, cucinare un patto che gli piace, ecc.).
- **Usate il "Time-Out"** con i vostri figli quando i comportamenti diventano eccessivamente agitati, provocatori o conflittuali (capricci, sfida, ecc.). In queste situazioni, soprattutto quando c'è molta emotività, spesso non è utile continuare a discutere, alzare i toni della voce, ecc.; si rischia soprattutto di aumentare l'emotività e i conflitti. In questo caso può essere utile chiamare il "Time-Out", come in una partita di hockey o pallacanestro, fermando tutto quello che si sta facendo. A questo punto il primo scopo è quello di abbassare l'emotività, magari andando un attimo in stanza o facendo un'attività di "sfogo", poi si può tornare a discutere. In questo senso può essere molto utile creare in casa un "angolo della tranquillità", in cui i vostri figli possono andare a rilassarsi e tornare alla calma (v. punto 4 del "pronto soccorso emotivo").
Condividete la tecnica del Time-Out con i vostri figli, come regola di comportamento in casa. Deve essere chiaro che non si tratta di una punizione o di un rifiuto nei confronti del bambino (una volta questa tecnica era applicata in termini punitivi, isolando il bambino o costringendolo a stare seduto), ma di un aiuto per imparare a gestire le emozioni e a

evitare i comportamenti negativi. L'intervento ha inizio con una "metacomunicazione" da parte del genitore, del tipo "vedo che ci stiamo agitando troppo, dobbiamo fermarci" (usate il "noi"), "adesso facciamo quello che abbiamo stabilito (ad esempio andare nell'angolo della calma, fare esercizi fisici, ecc.), poi quando siamo di nuovo tranquilli ne riparlamo". Anche in questo caso è utile avere condiviso un "termometro" delle emozioni o un "semaforo" (adesso siamo sul "rosso", andiamo tutti e due a calmarci e poi ne riparlamo quando siamo sul "verde"). Rimanete calmi e fermi, accompagnando il bambino con amorevolezza fintanto che esegue ciò che avevate stabilito, anche con il vostro aiuto. Infine, rinforzate molto il bambino che ha seguito le indicazioni ed è riuscito a calmarci.

- Dedicate un momento al giorno per il **contatto con familiari e amici**, possibilmente tramite una videochiamata, che dona un senso di maggiore vicinanza. Vi sono oggi poi strumenti di videoconferenza gratuiti che permettono di avere degli scambi anche tra più persone contemporaneamente, quali Zoom <https://zoom.us/>, con il quale è possibile organizzare delle "riunioni di famiglia" o tra amici. Fate una lista di parenti e amici in modo da non dimenticare nessuno.
- **Sport e Hobby**: nel limite del possibile, definite dei momenti in cui dedicarsi alle attività sportive e agli hobby o almeno a parte di essi, in modo mantenere un certo allenamento. Anche in questo caso potete fare capo a monitori e insegnanti per farvi dare delle attività da svolgere a casa. In diversi casi gli allenatori si sono organizzati per proporre degli "allenamenti" in videoconferenza. Questo è molto importante, anche per mantenere vivo lo spirito di gruppo.

Si può poi fare capo alle molte attività ginniche guidate tramite i video su Youtube; vi segnalo ad esempio questo canale in italiano creato proprio in questi giorni: <https://www.youtube.com/watch?v=wNigUNcSeMg>. Oltre che salutare, può essere molto divertente svolgere questi esercizi insieme con tutta la famiglia!

- **Attività di rilassamento**: se a voi e ai vostri figli piacciono le attività di rilassamento, tipo Yoga e Mindfulness, potete riservarvi degli spazi in cui praticarle insieme. Anche in questo caso si trovano molte attività guidate su Youtube adatte sia ai piccoli che ai più grandi; basta inserire nella ricerca i termini "Yoga bambini (o ragazzi)".
- Oltre ai tempi, **cercate di definire anche gli "spazi"**: vivendo molto tempo insieme, e magari lavorando da casa, si corre il rischio di accumulare molte attività e materiali diversi negli stessi punti, creando un disordine crescente. Il tavolo della sala può ad esempio diventare lo spazio in cui si mangia, si lavora, si disegna, ecc. Nel limite del possibile, cercate quindi di suddividere gli ambienti di casa in funzione delle diverse attività, in modo anche che ognuno possa avere un proprio spazio a disposizione.
- Come genitori, se possibile prevedete a turno dei momenti in cui poter essere "da soli" e prendere un **momento di "stacco"**. Anche se vogliamo bene ai nostri familiari, è possibile che dopo diverso tempo passato insieme a stretto contatto sentiamo il bisogno di appartarci e stare per conto nostro, questo è assolutamente normale.
- Questo è anche il momento in cui si possono fare quei lavori che si sono sempre rimandati (fare una selezione dei giochi e dei vestiti, riordinare la cantina, ecc.). Fate una **lista dei lavori utili** e inseriteli nella vostra programmazione settimanale, coinvolgendo i figli.
- **Regolate l'utilizzo degli "schermi"** (TV, telefono, tablet, videogiochi, ecc.). Se questo è già difficile in tempi "normali", lo sarà ancora di più dovendo trascorrere molto tempo in casa.

Il rischio è quindi che queste attività prendano sempre più spazio, sottraendone ad altre e portando ad un certo isolamento. L'utilizzo eccessivo di videogiochi o di Internet (guardare video su Youtube, ecc.) possono portare ad apatia e nervosismo.

Concedete un po' più di tempo con il telefono per comunicare con gli amici, in questo momento è un bisogno importante. Cercate anche di **verificare cosa succede** in queste comunicazioni, spesso via chat si creano malintesi e incomprensioni, è quindi positivo se potete discuterne con i vostri figli.

Stabilite quindi dei tempi e dei momenti della giornata dove poter consultare i diversi media, una volta svolte le mansioni programmate (scuola, aiuto in casa, ecc.). Ricordate anche di dare voi il buon esempio... Per maggiori informazioni sull'argomento potete consultare il sito:

<https://www.giovanimedia.ch/it.html>

Piccolo “pronto soccorso emotivo” per genitori

Cari genitori, quella che stiamo vivendo è una situazione del tutto anomala, difficile e stressante su più fronti. Come genitori siamo inoltre chiamati a supportare (e a volte a “sopportare”...) i nostri figli in questo momento di difficoltà. I suggerimenti dati sopra possono essere utili a gestire la situazione, ma prima di tutto è importante che voi stiate sufficientemente “bene” dal punto di vista emotivo. In situazione di stress, il nostro sistema nervoso reagisce sostanzialmente in due modi, aumentando i “giri del motore” (cioè il livello di attivazione interna, il cosiddetto Arousal), oppure abbassandoli. Sono quindi “normali”, data la situazione, **reazioni emotive** quali ansia, tensione, nervosismo, agitazione, impazienza, ecc. oppure al contrario, stanchezza, apatia, noia, pesantezza, ecc. Possono arrivare dei segnali di stress anche dal nostro **corpo**: difficoltà ad addormentarsi o a mantenere il sonno, calo o aumento della fame, mal di testa, dolori muscolari, ecc. La nostra mente non sempre ci è di aiuto, bombardata dalle cattive notizie può concentrarsi troppo su **pensieri** negativi, continuando a rimuginare sulle possibili conseguenze negative dell'emergenza. **Corpo e mente** sono strettamente legati e si influenzano l'un l'altro.

Nella prima fase dell'emergenza prevale di solito il “fare”, la nostra mente è impegnata nell'organizzare, pianificare, ecc. e di solito è una condizione più facile da sopportare emotivamente anche se vi sono molte preoccupazioni. Nella seconda fase, quella in cui stiamo entrando ora, i tempi si allungano, le restrizioni aumentano e la convivenza in uno spazio limitato non è sempre semplice. Inoltre **l'incertezza** per la durata dell'emergenza è un fattore di stress molto importante; la nostra mente è in grado di supportare un carico di stress anche molto elevato se è chiaro quando finirà, mentre non avere una “data di scadenza” prefissata può essere difficile da sopportare. È quindi importante prepararsi per gestire al meglio il nostro equilibrio fisico ed emotivo; anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha sottolineato questo punto ed ha pubblicato un piccolo opuscolo con alcune indicazioni: <https://www.ismett.edu/wp-content/uploads/2020/02/Gestire-lo-stress-durante-lepidemia-di-Coronavirus.pdf>.

Di seguito alcune indicazioni per gestire lo stress:

1. **Monitorare il proprio stato emotivo:** prendetevi qualche secondo ogni tanto per capire come state. Immaginate di avere un vostro “termometro del benessere” interno, graduato da 0 a 10, dove 0 vuol dire che state “male” e 10 che state “molto bene”. Lasciate che la risposta sia spontanea, intuitiva, senza doverci pensare troppo. **Prendete semplicemente atto di come state**, senza giudicare. Sia che state bene o che state male, questo è semplicemente come vi sentite in questo momento. Dopo penserete a cosa fare, ma intanto è già molto importante essere consapevoli del vostro stato d’animo. Potete poi approfondire il vostro **stato emotivo** esplorando le diverse emozioni e notare quale prevale in questo momento. Questa è un’attività che potete fare anche con i vostri bambini, costruendo ad esempio un “termometro emotivo”, un esempio alla pagina: <http://www.homemademamma.com/?s=termometro+delle+emozioni>. Potete anche prendere spunto dal film “Inside Out”, che magari avrete già guardato con i vostri figli. Potete poi osservare quali sono i vostri **pensieri** prevalenti in questo momento, dove “va” la vostra mente, e come questi pensieri influenzano il vostro stato emotivo. Notate anche se ci sono pensieri che continuano a ripetersi, che “girano in cerchio”, che vi portano a rimuginare sempre sulle stesse cose. Anche in questo caso prendetene semplicemente atto, senza cercare di cambiare necessariamente i vostri pensieri. Infine date uno sguardo al vostro **corpo**: come vi sentite fisicamente? Ci sono dolori, tensioni, oppure siete rilassati? Com’è il vostro respiro? Tranquillo, regolare o affannato? Quale è il livello di “energia” che percepite? Troppo alto (agitazione, irrequietezza, ecc.), troppo basso (pesantezza, fatica, ecc.) oppure “giusto”?
2. **Fate uno STOP! quando è troppo:** se vi rendete conto che il livello di malessere sta crescendo, che state per essere invasi da ansia, nervosismo e agitazione, oppure da stanchezza ed apatia, **fermatevi**, immaginando proprio di visualizzare un cartello con scritto STOP, come sulla strada. Questo è il momento di interrompere quello che state facendo, soprattutto se vi trovate in una situazione difficile con i vostri figli. Se necessario, chiedete un aiuto ad altri per gestire la situazione immediata e prendetevi un attimo per ripristinare il vostro equilibrio. Proseguire in queste condizioni è pericoloso, si rischia di agire soprattutto in reazione alle emozioni del momento, senza poter controllare ciò che si fa o si dice. Il fatto di rendersi conto che non stiamo bene e di fermarsi è già un obiettivo molto importante, poi potete fare una delle cose indicate qui sotto o altre che vi possono aiutare a ritornare alla calma.
3. **Respirate!:** Il modo in cui respiriamo influenza direttamente il nostro sistema nervoso, per cui respirare bene ci aiuta a calmarci e a ripristinare la serenità. In linea generale, se abbiamo bisogno di rilassarci, cerchiamo di fare una respirazione un po’ più profonda (che parte dalla pancia) e lenta del solito, prolungando l’espiazione. Possiamo aiutarci contando mentalmente: inspiriamo contando fino al 4, poi facciamo uno stop di un secondo trattenendo il fiato, poi espiriamo contando fino a 4, poi la volta seguente fino a 5, poi fino a 6, ecc. fino ad arrivare ad un ritmo che sentiamo come piacevole e rilassante. Possiamo anche aiutarci con delle applicazioni per il telefono, come ad esempio Prana Breath per Android e Breath+ per Apple. Oltre alla respirazione, possiamo integrare degli esercizi di **meditazione e Mindfulness**, che in modo molto semplice e naturale ci aiutano a ristabilire l’equilibrio corpo-mente. Su Youtube trovate molti video sull’argomento; in lingua italiana potete consultare il canale di *Maria Michela Altiero* che propone diverse attività di respirazione e di Mindfulness guidate.

4. **Create uno spazio “sereno” in casa:** in quale posto della vostra casa vi sentite più a vostro agio? Può essere in camera, sul divano, nel bagno... andate alla ricerca del posto migliore e anche in questo caso lasciate che sia il vostro intuito a decidere. “Arredate” questo posto con oggetti (fotografie, disegni, ricordi, profumi, oggetti-ricordo, ecc.) che vi ricordano dei momenti lieti, delle cose che vi danno serenità. Pensate anche a un sottofondo musicale che vi dà gioia e calma. Lasciate che le **sensazioni** “scorrono” nel vostro corpo quando siete in questo posto, sentendone il beneficio, un po’ come quando si spalma un balsamo o una crema sulla pelle, o quando si riceve un bel massaggio rilassante, pensando solo a questo. Potete anche aiutarvi con l’**immaginazione**, chiudendo gli occhi e visualizzando un posto in cui siete stati particolarmente bene, ad esempio nella natura, in montagna o al mare. Prendetevi un momento, anche breve, per andare al vostro posto “sereno” ogni volta che ne sentite la necessità in modo da “ricaricarvi” e prendere un po’ di distanza da tutto il resto. Se utilizzate regolarmente questa tecnica vi accorgete che col tempo vi serviranno solo pochi istanti per ritrovare uno stato di migliore equilibrio e centratura. Potete anche cercare di fare la stessa cosa con i vostri figli, cioè aiutarli a trovare o a creare un “angolo della tranquillità” dove poter andare quando si sentono nervosi o tristi.
5. **Fate le cose che vi fanno stare bene:** pensate alle cose che in genere vi piace fare e che vi fanno sentire meglio, e considerate quali sono ancora possibili in questo momento (fare un bagno caldo, leggere un libro, fare Yoga o esercizi fisici, giocare, ecc.). Programmate alcuni momenti nella settimana in cui potete svolgere queste attività.
6. **Siate una squadra in casa!:** Se siete in casa con il coniuge, il partner, o con altri parenti o amici fate in modo che ci sia innanzitutto una **buona alleanza** tra gli adulti. Questo è fondamentale in questo momento di emergenza, bisogna sostenersi a vicenda ed essere una buona squadra. È quindi importante che si possano discutere tutti gli aspetti che riguardano la gestione di questa particolare situazione (orari, compiti di ognuno, regole di casa, ecc.). È anche importante poter comunicare e condividere i rispettivi bisogni, cercando dei compromessi (ad esempio i momenti in cui l’uno o l’altro genitore si prende un momento di “relax”, le cose che creano difficoltà, ecc.). Altra cosa importante, in questo periodo critico cercate di **mettere da parte** le conflittualità, i temi e le discussioni irrisolte, i problemi che erano presenti prima dell’emergenza. Difficilmente in una situazione di stress si possono affrontare proficuamente, è quindi meglio rimandare le discussioni a quando la crisi sarà finita. Per il momento cercate di **concentrarvi sulla situazione attuale**, giorno per giorno, cercando di gestire al meglio e insieme le difficoltà quotidiane, sostenendovi a vicenda. Una volta stabilito un buon equilibrio tra genitori, **coinvolgete i vostri figli** nella gestione della situazione, dando loro delle responsabilità adatte all’età. Ascoltate anche le loro proposte e le loro critiche, trovando dei compromessi; questo è il sistema migliore per coinvolgerli e motivarli a collaborare.
7. **Mantenete i contatti sociali:** Prendetevi qualche momento ogni tanto per sentire parenti ed amici, soprattutto le persone con cui vi trovate più a vostro agio. Evitate di parlare unicamente della situazione pandemia, cercate di trovare altri argomenti. Se possibile, cercate di sdrammatizzare, ogni tanto un po’ di umorismo fa bene. Se avete parenti o amici “catastrofisti”, cioè che parlano unicamente delle conseguenze negative della pandemia, che fanno previsioni tragiche, ecc., sentitevi autorizzati a chieder loro, con la dovuta gentilezza, di cambiare argomento, di parlare anche di altro.

8. **Mantenete uno stile di vita "sano"**: curate l'alimentazione in modo che non sia troppo pesante o irregolare, curate il sonno, fate esercizio fisico regolarmente, bevete, prendetevi del tempo per staccare e riposare.
9. **Selezionate le notizie**: limitate le notizie relative alla pandemia a quelle sicure (v. indicazioni sopra) e a non più di un paio di momenti al giorno. Dedicare eccessivo spazio alle notizie, che in questo momento purtroppo sono perlopiù negative, influenza negativamente il nostro stato d'animo.
10. **Mettetevi qualche obiettivo**: Quando il tempo si dilata e non ci sono le normali abitudini a riempire la giornata, si rischia di arrivare a sera senza aver concluso molto, e questo alla lunga può essere frustrante. È quindi utile programmare qualche piccolo obiettivo ogni giorno, tenendo conto di quello che è possibile fare data la situazione.
11. **Chiedete aiuto**: se sentite il bisogno di un supporto o di un aiuto esterno, non esitate a **contattare un professionista** (psicologo, psicoterapeuta, ecc.) di vostra conoscenza, anche solo per una telefonata di "sfogo". Spesso è molto utile poter parlare con qualcuno di esterno, che non è coinvolto nella situazione ma che vi può capire e sostenere. Oltre ai recapiti che già avete, potete accedere ad un supporto telefonico di urgenza tramite il numero **0800 144 144**, il medesimo della Hotline cantonale per il Coronavirus. È infatti stato creato un gruppo di psicologi di supporto che risponde alle chiamate in caso di bisogno.

Ecco, spero che queste brevi indicazioni possano esservi utili in caso di bisogno. Vi sono molto grato già sin d'ora se avrete tempo e voglia di mandarmi un vostro commento o dei suggerimenti, che inserirò nel prossimo scritto, quando finalmente inizieremo a parlare anche di "ritorno alla normalità".

Ricordatevi anche che, grazie al vostro supporto, anche un periodo critico come questo può essere una grande occasione di crescita e di apprendimento per i vostri figli.

Un cordiale saluto

Fabian Bazzana



Porto Ronco, 20.03.2020