

# Genitori “a tempo pieno” al tempo del Covid-19

*Cari genitori, l'emergenza che stiamo vivendo, lo smarrimento che suscita il virus, la necessità di una condizione di isolamento sociale e l'esigenza di adattarsi alla digitalizzazione dell'istruzione, possono portare la sensazione di perdere il controllo, innescando forti reazioni di stress.*

*Negli ultimi mesi avete dovuto trovare un nuovo assetto, mettere in gioco la capacità di adattarsi a delle regole che impongono un diverso modo di stare insieme. Prima del Covid tutto scorreva molto velocemente: ci si trovava a vivere in famiglia in modo frenetico, tra i tanti impegni di tutti. Oggi, invece, la gestione del tempo è cambiata così come è cambiata anche quella dei vostri figli.*

*In questa nuova situazione potrebbe capitare a tutti di sentirsi vulnerabili, o avere paura di non riuscire, come genitore, a fare ciò di cui ha veramente bisogno vostro figlio.*

*Come psicologa scolastica desidero esservi di aiuto dandovi alcuni consigli e condividendo alcune riflessioni.*

## Qualche suggerimento per le mamme e i papà:

- Può essere costruttivo ripartire dalle emozioni e dare ai figli/o la possibilità di sentirsi ascoltati aiutandoli a riconoscerle e ad esprimerle: non esitate a domandare loro “Come ti senti oggi?”; accettate tutte le emozioni che vi diranno, dalla gioia alla tristezza, alla paura ecc.; non sgridateli per le emozioni che provano: sono tutte legittime. Quando le emozioni si nominano, si condividono e non si giudicano diventa più facile “ridimensionarle” per i bambini cercando quindi di gestirle;
- Se il bambino ha crisi di rabbia, esprimere a parole i motivi della rabbia può aiutarlo ad acquisire un maggior controllo imparando a regolarla (“Sei arrabbiato?” “Vuoi uscire? Lo so... immagino ti faccia arrabbiare!”; “Non vuoi mettere la mascherina?” “Capisco che non poter giocare con i tuoi amici ti faccia infuriare” “Lo sai che anche la mamma è arrabbiata?”)
- Non usate frasi come: “So come ti senti”; “Poteva andare peggio”; “Non ci pensare”; “Sarai più forte grazie a questo”: queste espressioni, che tutti noi adulti utilizziamo per rassicurarci e rassicurare, possono ostacolare la manifestazione delle emozioni e dei vissuti dolorosi.
- Rispondete alle loro domande dicendo la verità ed utilizzando un linguaggio semplice ed assicuratevi che abbiano compreso ciò che gli avete detto. Per i bambini più piccoli può essere utile utilizzare esempi tratti da esperienze che loro hanno già vissuto (es. devi stare distante dal tuo amichetto come quella volta in cui aveva la varicella...ecc.)
- Filtrate le informazioni che provengono dall'esterno: telegiornali, notizie o messaggi provenienti dai social perché spesso utilizzano un linguaggio allarmistico che incute paure o ansie non gestibili dai bambini;
- Puntate su ciò che si può fare e non su ciò che non si può fare;
- Non abbiate paura di non trovare attività stimolanti per i vostri figli: la relazione con voi è ciò che li appaga di più, quando sono piccoli e, quando sono più grandi è importante anche che cerchino spazi e tempi personali, in cui “stare bene anche da soli”;
- Cercate di dare un tempo massimo per l'utilizzo dei dispositivi digitali (tablet, televisione, playstation...): questa è una “battaglia quotidiana” a cui non ci si può sottrarre: chiedete loro di rilassarsi anche in altri modi, con altre attività;
- Alternate attività movimentate (come lotta con i cuscini, ginnastica per terra, ballare insieme) ad attività più rilassanti (un disegno, le costruzioni, la lettura di fiabe), a momenti in cui non offrite alcuna stimolazione, ma incoraggiate l'autonomia del bambino;
- Non sentitevi colpevoli dei sentimenti di inadeguatezza che potreste provare (come l'insofferenza, il timore di sbagliare, ...): i pensieri negativi si possono cambiare e non vi impediranno di essere una brava mamma o un bravo papà;
- Se avete delle preoccupazioni cercate di limitarle a pochi circoscritti momenti nell'arco della giornata: in una telefonata con una amica/o, un/una collega oppure una chiacchierata con il proprio partner, ecc.

- Osservate i vostri bambini/e per scoprire quali progressi stanno facendo;
- I bambini hanno buone abilità nel fronteggiare situazioni difficili, purché supportati adeguatamente. E' importante che gli adulti possano trovare uno spazio psicologico di aiuto per fronteggiare le proprie normali reazioni da stress e restituire ai figli la sicurezza emotiva necessaria;
- Per fronteggiare questo ultimo mese di scuola non stupiamoci delle loro difficoltà o resistenze: nel mese di maggio i bambini sentono la fatica, desiderano la fine della scuola. Aiutiamoli nel dedicare un tempo e uno spazio per i compiti/lo studio.

## Lo spazio

*Come creare per il bambino uno spazio che permetta di mantenere la concentrazione necessaria per seguire le lezioni on line o eseguire i compiti assegnati?*

Nella situazione di inevitabile affollamento della casa – tutti nello stesso spazio e per tutta la giornata – il bisogno di spazi personali, protetti dall'invasione del fratellino o della sorella grande che reclama il computer, diventa forte. Prestare attenzione a una lezione o a un compito richiede molta più fatica, e la tentazione di cedere alle distrazioni è grande.

La percezione dello spazio personale, che favorisce l'attenzione e la concentrazione, passa anche attraverso segnali visivi. Con un po' di creatività e con l'aiuto del bambino sarà possibile creare il suo "banco di scuola", separato da divisori di cartone, magari personalizzati con disegni o con strisce di adesivo colorato, su cui potrà anche attaccare annotazioni, appunti, frasi, ecc.

Ai genitori in questa situazione particolare spetta il compito di garantire il più possibile un contesto favorevole al mantenimento dell'attenzione, senza interferire con ciò che il bambino fa, tranne in casi estremi, ad esempio se il bambino abbandona l'attività. E anche qui sarà utile chiedersi che cosa può avere reso difficile mantenere il tempo di concentrazione richiesto, e cercare insieme al bambino soluzioni che possano aiutarlo.

## Il tempo

Organizzate le vostre giornate in modo che ci siano delle routines. Le routines danno sicurezza ai bambini e permettono a voi genitori di avere la situazione sotto controllo.

Il sistema della didattica a distanza è uno strumento ancora nuovo che la scuola sta imparando ad usare. Spesso uno degli interrogativi è: per quanto tempo un bambino riesce a mantenere alti i livelli di attenzione e concentrazione durante una lezione on line oppure durante i compiti assegnati? Come costruire le lezioni per mantenere viva l'attenzione e la motivazione dei bambini?

Per trovare risposta a questi interrogativi sarà di grande importanza la collaborazione dei genitori, che possono osservare i propri figli, raccogliere le loro impressioni, le loro difficoltà, e mantenere attivo il confronto costruttivo con gli insegnanti, per segnalare quello che sta funzionando bene e quello che sta funzionando meno bene, quali problemi e difficoltà stanno emergendo, quali modalità hanno trovato per superarli.

**In questo periodo così inedito lo psicologo può essere utile nelle normali difficoltà della crescita; tutti i genitori possono avere momenti di incertezza e desiderare un confronto professionale.**

**La consulenza è gratuita e protetta dal segreto professionale; mi potete contattare direttamente sia telefonicamente che con un'e-mail ai seguenti contatti:**

**Daria Zanichelli**

**d.zanichelli@asbr.it**

**3289129195**