

CORONAVIRUS: VADEMECUM PER SUPPORTO GENITORIALE

*Dott.ssa Erika Vitali
Psicoterapeuta
Cognitivo-Comportamentale*



INFORMAZIONI PER I GENITORI



Nelle ultime settimane la routine familiare ha subito diversi cambiamenti: la chiusura delle scuole e dei luoghi pubblici, lo smart-working, le limitazioni riguardanti gli spostamenti e la vicinanza fisica.

Tutto questo può destabilizzare sia genitori che bambini ed avere delle conseguenze sulla salute psicologica.

Ci troviamo a vivere un momento particolare, non avevamo mai sperimentato scenari simili prima ad ora, tutto è rallentato, si ha la percezione che il tempo scorra lentamente e ci lascia addosso un senso di irrealtà. Ma la percezione individuale dello scorrere del tempo è fortemente influenzata dalle nostre condizioni emotive e fisiche.

Inoltre, i genitori devono fare i conti, oltre che all'adattamento personale di una condizione di reclusione "obbligata" anche alla gestione in casa dei propri figli da mattina a sera. Non è affatto semplice, soprattutto quando la situazione si protrae per tanti giorni. Prima di tutto è opportuno andare oltre i comportamenti di "sopravvivenza" quali negazione della situazione, panico o il lasciarsi avvolgere dalla noia.

★ Di seguito alcuni brevi consigli rivolti ai genitori per fronteggiare al meglio questo periodo, gestendo il tempo con i figli come momento di crescita reciproca:

1. RICONOSCI IL TUO STATO EMOTIVO

Spesso i bambini in questo periodo sono preoccupati per quello che stà succedendo, perché i genitori sono preoccupati.

Occorre riconoscere il proprio stato emotivo, se necessario ritrovare un pò di calma e tranquillità magari dedicando qualche momento a sè stessi per rilassarsi, fare un breve esercizio di respirazione o ascoltare una traccia rilassante per abbassare l'intensità emotiva.

Se non ti senti realmente tranquillo sarà difficile trasmettere sicurezza a tuo figlio, ricordati che i bambini vivono di emozioni e sono molto più bravi di noi adulti a cogliere quando qualcosa non va!



2. INFORMARSI PER INFORMARE

Per trasmettere fiducia ai bambini non mettere in discussione quello che stà succedendo; spesso si cerca di far credere ai bambini che non stia succedendo nulla, si cerca di cambiare argomento, di proteggerli dalle notizie. In realtà le notizie vanno date ai bambini; prima informati mediante fonti attendibili e scientifiche e poi spiega al tuo bambino la situazione utilizzando parole adatte a seconda dell'età di sviluppo.



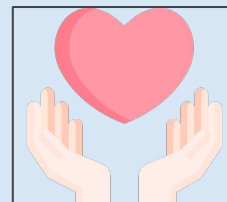
3. LIMITIAMO LA SOVRAESPOSIZIONE ALLE NOTIZIE

In casa, cercate di ascoltare i notiziari uno o due momenti della giornata, non di più, non lasciare la tv in sottofondo per tutto il giorno, non fa bene né a te genitore, né ai bambini in quanto potrebbero rimanere “impressionati” ed avere brutti pensieri, fare brutti sogni oppure provare tristezza o agitazione.



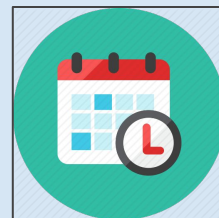
4. ACCOGLIERE LE EMOZIONI

Ascolta tuo figlio, rispondigli con sincerità a tutte le sue domande, anche se ripetitive, accogli eventuali paure e ansie senza sminuire l'emozione che vive in quel momento. Ricordati che ai bambini serve prima di tutto vicinanza emotiva e non frasi minimizzanti.



5. PROGRAMMA LA ROUTINE

E' fondamentale programmare la giornata con delle attività per dare al bambino una continuità e autonomia e non farlo cadere nella noia e apatia. Il bambino deve avere la percezione e gestione del tempo anche in casa. Ad esempio, la mattina farlo svegliare entro un certo orario, dopo la colazione non far rimanere il bambino in pigiama ma farlo vestire e magari decidere che la mattina sarà il tempo dedicato allo studio ed i compiti e il pomeriggio ci sarà il momento di gioco libero, la merenda, le attività insieme ad un genitore, poi il momento della tv e del relax. Si raccomanda di mantenere un orario fisso anche per dormire.



6. MOMENTI ESCLUSIVI INSIEME

Adesso che c'è più tempo a disposizione, programma dei momenti esclusivi con tuo figlio, delle attività da svolgere insieme. Può essere un momento in cui è tuo figlio che aiuta te a fare qualcosa, come sistemare insieme la cameretta (magari tu il guardaroba e lui i vecchi giocattoli o libricini), cucinare insieme, oppure guardare insieme un documentario o film, ballare o fare un pò di attività fisica, stretching o esercizi di rilassamento (in genere ai bambini piace molto stare sdraiati sul tappetino), oppure fare delle attività creative o ludiche come dei giochi da tavolo, o colorare insieme dei Mandala. E con i ragazzi più grandi, perché no, un modo per coinvolgerli è farsi dare lezioni di informatica. Insomma le attività da fare sono veramente tante, spazio alla creatività ma soprattutto vanno programmate e svolte con continuità.



7. MANTENERE LA RETE SOCIALE

E' bene garantire dei momenti in cui i figli (e anche i genitori) possano mantenere i contatti con la propria rete sociale grazie al supporto di internet. Sono ormai numerose le app che da smartphone permettono di effettuare videochiamate di gruppo. Organizza dei momenti di chiacchiere virtuali con i compagni di classe o amichetti di sport, oltre che con nonni e zii.

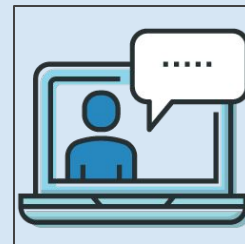
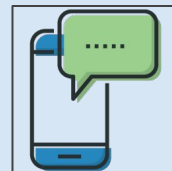


8. PENSIERI POSITIVI E PROGRAMMI FUTURI

Fai capire a tuo figlio che questo che stiamo vivendo è solo un periodo, non sappiamo quanto durerà di preciso ma passerà. Cerca di mantenere viva la positività nel bambino, pensando ogni giorno ad una cosa da fare quando tutto sarà tornato alla normalità. Potreste per esempio, scrivere le future attività o luoghi da visitare su un cartellone Pop-up oppure creare un grafico a torta colorato.



9. SE TI SENTI IN DIFFICOLTA' CHIEDI AIUTO



Se senti di avere bisogno di aiuto non esitare a chiederlo.

Tanti professionisti hanno attivato una rete di supporto online a cui fare riferimento (Psicologi, Psichiatri, Educatori, Enti territoriali, ecc).

Dott.ssa Erika Vitali
Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale
Terapeuta EMDR
info@latinapsicologa.com
www.latinapsicologa.com