



Oggi nell'ambito del progetto PILLOLE DI SOSTEGNO PSICOLOGICO – terzo intervento - tratteremo il tema dei BAMBINI nella condizione intervenuta con l'emergenza sanitaria pandemia.

Vorrei introdurre l'argomento di oggi con una bellissima metafora che mi ha regalato in un colloquio telefonico L. una mia paziente del gruppo di psicoterapia per persone anziane che purtroppo è stato sospeso da quasi due mesi a causa del coronavirus, ma con il quale ci sentiamo ogni settimana telefonicamente e che pongo come riflessione anche a Voi: *“Ma in che società viviamo? È importante per la vita di un albero occuparsi sia delle radici, sia delle gemme che nascono ora in primavera e poi diventano fiori. Quindi la società dovrebbe prendersi molta cura sia di noi anziani che siamo le radici del vivere sociale, sia dei bambini, ovvero le gemme, che rappresentano il futuro, l'evoluzione, la continuità della vita e dalla società, invece trascura noi anziani e i bambini. Senza le radici un albero muore, senza le gemme diventa una società asfittica che va a morire”.*

Secondo il prof. Massimo Ammanniti, psicoanalista dell'età evolutiva, I BAMBINI SONO SCOMPARI DAI DECRETI COVID-19¹ e si domanda cosa sta accadendo? Cosa dobbiamo attenderci?

A suo avviso le misure restrittive introdotte per far fronte all'emergenza sanitaria Covid-19 determinano un cambiamento di abitudini, tempi e ritualità quotidiane su cui si basa la nostra identità fin dall'infanzia e si fonda la nostra percezione di vivere in un ambiente mediamente prevedibile che appare fondamentale per ognuno di noi e per il senso di sicurezza personale (ibid).

La ritualità, infatti, aiuta ad elaborare le ansie come avviene per esempio attraverso i riti che accompagnano il bambino nel passaggio dalla veglia al sonno (coricarsi con i suoi pupazzi preferiti, dopo la lettura di una favola, mettendo il bicchiere dell'acqua sul comodino...). Con il coronavirus si è dovuto ristrutturare le modalità di vivere le proprie giornate cambiando per forza abitudini mentre le ritualità si sono dissolte. Questo può essere fonte di ansia, disorientamento e incertezze soprattutto nei bambini più piccoli (ibid).

Bisogna pertanto, afferma il prof. Ammanniti, essere molto attenti a conservare i ritmi e ricostituire abitudini e ritualità che scandiscono la quotidianità in modo da contenere queste ansie, non esporli a immagini o notizie dei telegiornali, trovare un equilibrio tra momenti che si condividono e il rispetto dell'autonomia e degli spazi privati, personali, in modo da salvaguardare i confini e i momenti per ritrovare sé stessi.

¹ Evento conferenza organizzata da O.P.L. in webinar il 17/4/2020 per psicologi e psicoterapeuti.

Importante dunque a suo avviso mantenere orari per alzarsi, fare colazione, studiare, giocare un po' soli, un po' in compagnia di genitori e fratelli, fare merenda, fare i compiti, avere scambi con compagni, amici e familiari, ovviamente in remoto, per la tv e i videogiochi (senza eccedere per evitare lo svilupparsi di dipendenze), infine per coricarsi.

I bambini per raggiungere un'autoregolazione di sé necessitano di un ambiente che aiuti a contenere.

Ovviamente ciò che manca molto ai bambini e ai ragazzi ora sono: poter uscire di casa, fare attività all'aria aperta e la socializzazione così come la scuola e le attività sportive. Essi necessitano, infatti, di poter canalizzare la propria vitalità e di avere scambi relazionali con i coetanei.

Il rischio di questa reclusione, evidenzia Ammaniti, è che l'ambiente esterno venga poi vissuto in modo molto persecutorio come una realtà molto pericolosa per il ritiro e il clima che questa emergenza sanitaria ha imposto.

Abbiamo pertanto chiesto alla d.ssa Mariarosa Parello, psicologa e psicoterapeuta che si occupa di genitori e problematiche di coppia come poter aiutare i nostri figli ad affrontare la vita quotidiana superando le problematiche che insorgono con il confinamento e le restrizioni da COVID-19.

Di seguito troverete i suoi consigli e le sue preziose indicazioni.

Vi auguro buona lettura e buona salute

d.ssa Rosalba Gerli
psicologa, psicoterapeuta
Responsabile Servizio Disagio Lavorativo, Molestie e Mobbing,
Cisl Milano Metropoli
rosalba.gerli@cisl.it

Famiglia e figli al tempo del Covid-19

a cura di

d.ssa Maria Rosa Parello²

Da diverse settimane, la pandemia del virus Covid- 19 ci costringe ad osservare un regime di isolamento e distanziamento sociale, al fine di contenere il contagio nella popolazione. Purtroppo non avendo ancora cure specifiche e un vaccino per questa infezione, “stare a casa”, unitamente all’osservanza delle corrette norme igieniche, rimane il fattore protettivo principale.

Quante volte abbiamo desiderato di trascorrere più tempo a casa, quante cose da fare e che non abbiamo mai il tempo di fare. Quante volte, risucchiati da ritmi stressanti della vita lavorativa, abbiamo pensato a quanto sarebbe bello poter trascorrere più tempo a casa con i nostri figli. Questi pensieri e desideri sembrano essersi “annebbiati” nella nostra mente e nel nostro cuore da quando ci è stato chiesto di “rimanere a casa” per l’emergenza Covid-19.

L’angoscia scaturita dall’incontro con questa emergenza sanitaria, che in Lombardia ha mietuto più morti civili dei bombardamenti della seconda guerra mondiale, **ha ingombrato il nostro sistema emotivo**, facendoci stare male. L’essersi sentiti costretti ad **interrompere il flusso della nostra vita quotidiana**, **ha avuto un forte impatto su ognuno di noi, Adulti e Bambini**. Nessuno ha scelto di restare a casa e questo “fermarsi” **ci ha fatto sentire un’interruzione nel senso di continuità della nostra esistenza nei suoi diversi aspetti, lasciandoci un senso di ansia e impotenza**. In questo **trauma condiviso**, alcuni nostri punti di riferimento su cui, più o meno consapevolmente, appoggiamo la nostra identità sembrano esser stati messi in discussione. Pensiamo al lavoro, buona parte della nostra giornata e delle nostre relazioni si svolgono sul posto di lavoro. Pensiamo all’universo relazionale in cui siamo immersi ogni giorno: amici, parenti, colleghi, compagni ecc. Quanto ci manca tutto questo? **Come riorganizzare la quotidianità personale e familiare tenuto conto di queste limitazioni?**

Pensando a questa condizione all’interno della **famiglia con figli in età scolare** e alle problematiche che possono emergere, la prima cosa da prendere in considerazione è la possibilità di **domandarci: “Come stiamo?”**. Ogni membro della famiglia vive questo momento in modo diverso, in base al grado di consapevolezza, alle emozioni che sente e alle difese che mette in atto per proteggersi dalla sofferenza. Spesso gli adulti si sentono responsabili di spiegare nel modo meno angosciante possibile ai propri figli ciò che sta accadendo. Credo che una cosa **utile**, potrebbe essere quella di **ascoltare e cercare di cogliere nei bambini le curiosità e le paure rispetto a ciò che accade, piuttosto che dare spiegazioni estese non richieste**. Un altro aspetto da curare è la possibilità di **“dar voce alle emozioni” che i nostri figli sentono**. Spesso il rischio è di iper-tranquillizzare, impedendo di esprimere sentimenti negativi ma bisognosi di essere comunicati e condivisi.

Nei primi giorni dell’isolamento molti bambini erano felici di poter stare a casa con i genitori, non andare a scuola, come se fosse una specie di “vacanza”. Con il trascorrere dei giorni emergono le tensioni, la scuola continua a casa, gli amici e i compagni son lontani, non si può più giocare all’aria

² Psicologa, psicoterapeuta si occupa attualmente di psicoterapia con adulti, genitori, problemi di coppia ma si è formata anche in psicoterapia infantile e ha condotto anche un gruppo di psicoterapia con bambini.

aperta e fare sport. **Entrano in scena l'insofferenza, il disagio, la tristezza, la rabbia che spesso diventano fonte di tensione e conflitto tra i familiari.**

Anche i genitori devono fronteggiare le proprie reazioni emotive, che a volte ci portano ad essere saturi e ad avere poco spazio per contenere i nostri figli. Bisogna tenere in considerazione che il processo di riadattamento ad una nuova quotidianità (transitoria) riguarda tutti. Un' approccio interno che può aiutare i genitori è quello di **"abbassare il livello di aspettative" sui propri figli.** Malgrado il giusto impegno nella didattica a distanza, ad esempio, tenere in mente che i bambini non possono avere gli stessi tempi di attenzione e concentrazione sui compiti, sia per i diversi strumenti adottati sia perché tutto appare loro decontestualizzato. Per i bambini il gruppo classe è luogo di apprendimento e di socializzazione, la cornice entro la quale il bambino si esprime normalmente con la guida dell'insegnante. Se questo manca, non possiamo pretendere le stesse motivazioni o prestazioni. **Proviamo a riconoscere ai nostri figli la loro difficoltà e ad accoglierla senza essere giudicanti, proponendogli una prospettiva di recupero quando si potrà tornare tra i banchi di scuola.**

Del resto **anche noi adulti spesso non riconosciamo le nostre difficoltà e pretendiamo da noi stessi di lavorare con la stessa efficienza anche quando siamo immersi in un contesto tanto diverso** come quello familiare. Il lavoro da casa offre tanti vantaggi, ma risulta **pesante soprattutto per le mamme che devono gestire diversi aspetti della vita familiare.** Proviamo anche noi adulti a **ridimensionare le aspettative su noi stessi, a non chiederci troppo.** Anche nel desiderio di sostenere i nostri figli in questo momento critico, cerchiamo di **non sentirci in dovere di doverli "intrattenere" ogni momento** della giornata, diventando dei "genitori-Animatori". Al di fuori della normale routine quotidiana, i bambini possono sperimentare un senso di smarrimento che li rende più richiedenti l'attenzione e la vicinanza dei propri genitori, perciò è **utile ricreare una nuova routine giornaliera che scandisca il trascorrere della vita familiare in modo rassicurante, dove i bambini possono recuperare un senso di padronanza di sé e di ciò che accade intorno a loro.** È importante rimodulare i vari passaggi del giorno tenendo conto della nuova condizione dal risveglio, alla cura della propria persona, al momento del pasto, dello studio, del gioco individuale e condiviso, fino al momento del sonno. In questi passaggi i genitori possono accompagnare i figli, ma **promuovendo sempre quel senso di autonomia che dà sicurezza.** Naturalmente prevedendo dei **momenti di gioco condiviso con i propri figli, possibilmente in un momento preciso della giornata.** Questo può rappresentare una risorsa creativa e un rituale familiare distensivo. Con i bimbi piccoli si possono condividere giochi di manipolazione, motori e il disegno; mentre i più grandi possono privilegiare anche i giochi da tavolo. Questo è importante per **evitare il ricorso eccessivo ai video-giochi, che sacrificano gli aspetti relazionali e la creatività. Anche i momenti di noia sono importanti, perché consentono momenti di connessione con sé stessi e lo sviluppo di pensieri creativi.**

Un'ultima riflessione riguarda la **gestione dei conflitti e la cura della comunicazione.** Passando molto tempo insieme e non potendo attingere ai diversi ambiti relazionali, molte dinamiche familiari tendono ad intensificarsi ed a mostrare aspetti conflittuali, per esempio nel campo della **competizione tra fratelli.** Anche **la comunicazione riveste un ruolo centrale** nello sviluppo di incomprensione e conflittualità. In particolare **quando non è esplicita o veicola delle aggressività generate dal senso di frustrazione insito nella condizione dell'isolamento.** Ciò può essere **fonte di tensione nella coppia e creare degli ostacoli per vivere una relazione positiva** capace di mettere in campo tutte le risorse per "attraversare" questo difficile passaggio della vita familiare.

Mariarosaparello@gmail.com

