



Sebbene in ritardo rispetto all'inizio di questa emergenza, ho pensato che potesse essere utile dare a voi, **genitori dei bambini della Scuola dell'Infanzia e della Scuola Primaria**, qualche informazione e suggerimento su come sostenere i vostri figli in questo difficile momento.

Innanzitutto, ora più che mai, ***i bambini hanno bisogno di sentirsi al sicuro.***

Per rispondere a questa necessità possiamo usare le parole, i gesti e le azioni.

Come parlare ai bambini di quello che sta succedendo?

È importante rispondere in modo semplice alle domande dei bambini, usando parole adatte alla loro età ed evitando che si possano formare nella loro mente delle fantasie di minacce spaventose. Può capitare che i bambini più grandi vi sorprendano con domande a cui non sapete rispondere, non è un problema. Dichiaratelo e assicurate loro che vi impegnerete ad informarvi e a trovare la risposta che cercano. Magari fatelo insieme, cogliendo l'occasione per insegnare loro quali sono i modi e i canali in cui trovare le informazioni corrette.

Con i più piccoli, oltre a poche e chiare parole, è utile usare azioni "parlanti", come ad esempio lavarsi le mani con una canzoncina, fare un disegno da inviare a qualcuno o appendere in casa, inventare piccoli rituali che con un po' di magia li aiutino ad affrontare le loro paure.

Quali e quante informazioni dare?

È necessario evitare di esporre i bambini a notizie e conoscenze eccessive che arrivano dalla televisione. I bambini più piccoli prendono le informazioni che ricevono alla lettera, per cui è importante filtrare con attenzione ciò che vengono a sapere da fonti esterne. La tv sempre accesa non fa bene a nessuno, tanto più a bambini al di sotto dei 6/7 anni che si trovano esposti a immagini e parole incomprensibili che possono generare ansia.

Si può invece infondere speranza nei più piccoli raccontando loro delle vostre esperienze in cui siete riusciti ad affrontare con successo delle difficoltà oppure indicare delle soluzioni positive, sottolineando le loro capacità che in altri momenti hanno dimostrato di avere (ad esempio: "ti ricordi quella volta in cui sei stato molto paziente e hai aspettato il tuo turno? Anche oggi lo devi fare, so che sei capace di farlo!")

Dare voce alle emozioni

Con i bambini, adesso più che mai, è fondamentale parlare di emozioni, dando spazio ad un **dialogo emotivo** tra voi, fatto non solo di parole ma anche di scambi gestuali e affettivi. Non dimenticate che coccole e abbracci funzionano sempre a meraviglia.

Riconoscere e nominare le emozioni che entrambe state provando (paura, tristezza, rabbia) aiuta i bambini a capire il collegamento che c'è tra cosa sta accadendo e come si sentono, assicurandoli sul fatto che tutto quello che provano è ok. È importante infatti accogliere tutte le emozioni che i bambini possono portarci, dando noi parola a quelle che magari i più piccoli non riescono a verbalizzare e aiutarli ad esprimerle ed elaborarle attraverso disegni, canzoni, balli "scaccia paura" e il racconto di storie, anche di vostre esperienze di quando eravate piccoli.

Accogliere atteggiamenti e comportamenti "insoliti" dei bambini

In questo periodo potrebbero comparire **comportamenti regressivi**, cioè tipici di età inferiori, come per esempio fare la pipì a letto, ciucciare il dito oppure ancora chiedere di essere preso in braccio più spesso. Altri bambini potrebbero richiedere maggiormente la vostra presenza durante il gioco o prima dell'addormentamento. In queste situazioni è importante accogliere questi momenti di regressione come una richiesta di assicurazione senza spaventarsi, perché appena la situazione migliorerà passeranno.

Creare delle routines

I bambini si assicurano anche attraverso le routines. Predisporre un programma quotidiano, con orari e tempi definiti per ogni attività, è essenziale per i bambini, specialmente per i più piccoli, che possono in questo modo avere la sensazione di poter controllare la realtà, anticipando gli eventi. Sapere precisamente cosa li aspetta durante la giornata li rende più sicuri, oltre che aiutarli a mantenere quel ritmo per poter rientrare piano piano, alla fine di questo periodo, alla loro quotidianità. Può essere utile costruire insieme ai bambini proprio un'agenda, colorandola e inserendo delle immagini, coinvolgendoli nella pianificazione giornaliera o settimanale.

Non dimentichiamo che i bambini possono svolgere anche piccoli compiti di cura in casa, farci aiutare nel lavoro domestico li farà sentire importanti, oltre che farli divertire.

Ogni tanto possiamo anche provare ad usare la nostra **creatività** per introdurre piccoli cambiamenti nelle routines quotidiane. Creare sorpresa, facendo un'attività nuova (come ad esempio guardare le fotografie, cucinare qualcosa, guardare un film che fa ridere) contribuisce a creare in casa energia buona e positiva.

Tenere il corpo attivo

I bambini, più di tutti, stanno sperimentando in questo periodo una condizione innaturale data dall'impossibilità di muoversi e giocare liberamente nello spazio aperto. Il corpo veicola l'energia vitale e ha bisogno di movimento, non può rimanere a lungo compresso. Pertanto è importante

soddisfare il bisogno dei bambini di fare attività fisica, di saltare, di correre (concedendogli di farlo anche in corridoio se non si dispone di uno spazio aperto!). Per aiutare il loro corpo a scaricare la tensione che si accumula stando a lungo in un luogo ristretto, si possono proporre giochi motori, la baby dance o anche esercizi di rilassamento corporeo, in cui si alternano stati di rigidità corporea (ad esempio fare le “statuine di ghiaccio”) a stati di mollezza (il dito del genitore che tocca la statua è un raggio di sole che la fa sciogliere).

Anche la noia va bene

Se va bene tenere impegnati con tante attività i bambini, evitando che i più grandi magari possano trascorrere il tempo limitandosi a giocare ai videogiochi, allo stesso tempo non possiamo pensare di poter riempire ogni momento della giornata ai nostri figli. Lasciamoli anche annoiare, perché la noia è il carburante della fantasia: in assenza di stimoli ed occupazioni possono nascere idee creative e sorprendenti molto gratificanti per i bambini e preziose per lo sviluppo della loro autonomia.

Mantenere il contatto con il “fuori”

Per i bambini (come per noi) non poter vedere bambine e bambini a cui sono affezionati, nonne, nonni e insegnanti è un grande sacrificio! Possiamo allora utilizzare tutte le risorse che la tecnologia ci mette a disposizione per parlare con amici e parenti, per continuare a stare in relazione con gli altri. Dedicare anche un’ora al giorno ai contatti sociali allenta la tensione di grandi e piccoli. Non tutte le famiglie dispongono di connessione internet ma un cellulare sì: in mancanza di rete si può usare WhatsApp per le videochiamate. Una bella opportunità potrebbe essere una favola serale raccontata dal nonno o dalla nonna al telefono.

E per finire...spazio ai genitori

I bambini ci guardano, per comprendere cosa accade intorno a loro osservano i genitori per vedere come loro affrontano gli eventi, anche i più difficili. Pertanto ricordiamoci che è importante non solo cosa diciamo o facciamo ma soprattutto *come* lo diciamo e come agiamo. I bambini sono molto attenti alla comunicazione emotiva degli adulti, le persone a cui vogliono bene sono la bussola emotiva attraverso la quale si orientano: se percepiscono paura, hanno paura, se percepiscono tristezza, diventano tristi anche loro. Pertanto, se vi sentite particolarmente in ansia è importante condividere le vostre emozioni e i vostri pensieri con gli adulti di cui vi fidate in momenti in cui non sono presenti i bambini, prendendovi un tempo per voi.

È facile per un genitore, soprattutto in situazioni difficili, indossare i panni del supereroe e voler essere perfetto, dimenticando in questo modo di essere una persona, con i propri limiti e fragilità. Stare 24 ore su 24 con i propri figli può davvero essere molto faticoso: essere generosi e indulgenti con voi stessi (oltre che con i vostri bambini!) è indispensabile per sopravvivere. La strategia migliore potrebbe essere quella di provare ad essere tolleranti e allentare il controllo quando serve, per evitare di entrare troppo spesso in conflitto e disperdere così energie preziose. Quindi è importante

ricordare e mantenere le regole, ma va bene anche concedere ogni tanto delle eccezioni in tempi così fuori dal normale.

Infine, accogliete il vostro bisogno di “ricaricarvi” quando è necessario, guadagnandovi un tempo e uno spazio per voi, in cui ritrovarvi in solitudine se possibile e dedicarvi a ciò che sentite più utile per voi in quel momento.

Se questa lettura ha fatto sorgere qualche dubbio o domanda potete contattarmi telefonicamente nei giorni e orari dedicati allo Sportello d’Ascolto.

Dott.ssa Silvia Femia, psicologa