

Como, 19 marzo 2020

Un professore universitario in pensione in questi giorni scriveva:

Care mamme, cari papà, cari insegnanti, cari amici,

in questi giorni i vostri figli-scolari stanno imparando la SCIENZA DELLA VITA!

-Stanno imparando ad affrontare le difficoltà impreviste, a rinunciare alla libertà dei movimenti e delle relazioni amicali per il bene comune.

-A capire che la salute è un bene da salvaguardare anche se comporta tante rinunce e il ridimensionamento delle abitudini quotidiane.

-Stanno imparando il valore dell' ATTESA e della SPERANZA.

-Stanno apprezzando tutto quello che ogni casa offre: libri, giocattoli, TV, cani, gatti, uccellini e altri animali e cose.

-Stanno imparando a pregare, a capire che l' umanità è un' unica grande famiglia che soffre e che spera, al di là dei confini geografici.

-Stanno imparando l' importanza della solidarietà che può essere rafforzata col sorriso, con la parola affettuosa, col ricordo...

-Stanno sperimentando che i cellulari, i tablet e le altre tecnologie fanno sentire meno soli, a comunicare con gli amici vicini e lontani, a esprimere i nostri sentimenti e a volerli più bene.

Gentili Genitori

in questo periodo difficile che tutti insieme stiamo attraversando, ho pensato di inviarvi suggerimenti, informazioni e consigli che spero dal punto di vista psicologico, vi possano aiutare.

Sicuramente avrete ricevuto un bombardamento di notizie, video da vedere, link da aprire e vorrei condividere una selezione ad hoc per bambini, ragazzi e genitori facendo molta attenzione al tipo di informazione e allo scopo di queste condivisioni. Vi scrivo di seguito alcuni link utili da visionare con i vostri figli e alcuni volantini preparati appositamente dall'Ordine Nazionale degli psicologi e dalle associazioni che si occupano di traumi e situazioni complesse.

Storia di un coronavirus

di Francesca Dall'Ara, psicologa e psicoterapeuta, Neuropsichiatria infantile, Policlinico di Milano

<https://www.policlinico.mi.it/news/2020-03-08/1510/storia-di-un-coronavirus>

Il coronavirus in rima nella filastrocca di Piumini

https://www.repubblica.it/scuola/2020/03/16/news/la_filastrocca_di_piumini_per_spiegare_in_verse_il_coronavirus_ai_bambini-251432467/

Di seguito vi riporto le indicazioni che forniamo nelle situazioni complesse per essere emotivamente vicini ai più piccoli, ma sempre utili anche per noi adulti.

COSA FARE CON I NOSTRI FIGLI: UN GIOCO DI EQUILIBRIO

- **Dire la verità attenendosi ai fatti.** Non cercare di far finta che l'evento non sia accaduto, né cercare di banalizzarlo. I bambini e i ragazzi sono osservatori attenti e si preoccupano di più se percepiranno incongruenze. Non alleggerire, né fare congetture su ciò che è accaduto e su ciò che sarebbe potuto accadere. Non dilungarsi sulla dimensione o sulla portata della situazione, in particolare con i bambini piccoli.
- **Usare parole semplici** e adatte all'età, non sovraesporli a dettagli traumatici e lasciare molto spazio alle domande. Se si è in difficoltà su una domanda si può prendere tempo dicendo: "La mamma non lo sa, si informa e appena avrà informazioni più accurate ti dirà tutto per bene, ok?"
- Illustrare ai bambini che si trovano ora al sicuro e che anche gli altri adulti importanti della loro vita lo sono. Avere presente le informazioni che si devono dare, sempre attenendosi alla realtà e alla verità dei fatti
- Ricordare che ci sono persone fidate che si stanno occupando di risolvere le conseguenze dell'evento e stanno lavorando per assicurare che non avvengano ulteriori problemi di questo genere ("Hai visto quanti dottori stanno intervenendo? Sono tutte persone bravissime che sanno aiutare i grandi e i bambini ancora in difficoltà")
- **Dimostrare un atteggiamento di disponibilità**, vicinanza fisica cercando di parlare con voce rassicurante o far sapere ai bambini che sentirsi sconvolti, avere paura o essere preoccupati è normale. Spiegare che tutti i sentimenti vanno bene (normalizzazione e validazione delle reazioni)
- **Non negare loro i propri sentimenti**, spiegare che è normale che anche gli adulti abbiano delle reazioni emotive dopo un evento così inaspettato e che tutte le reazioni sono normali e gestibili. A creare disagio non è l'espressione delle emozioni, bensì la loro soppressione. In questo modo i bambini avranno un modello di riferimento, impareranno che possono fidarsi di voi e che potranno comunicarvi i loro stati emotivi

- **Lasciare parlare i bambini e i ragazzi dei loro sentimenti e rassicurarli** che, anche se è tutto molto brutto, insieme le cose si possono affrontare. In questo modo per voi sarà più facile monitorare lo stato d'animo in cui si trovano e aiutarli in maniera più appropriata. o Se il bambino ha crisi di rabbia, esprimere a parole dei motivi della rabbia può aiutarlo ad acquisire un maggior controllo imparando a regolarla (Sei arrabbiato? Lo sai che anche la mamma è molto arrabbiata?)
- Se il bambino o il ragazzo manifesta sensi di colpa, è importante rassicurarlo sulla sua completa estraneità agli eventi (Non è colpa tua se...) o 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 conseguenti ad un evento catastrofico
- Non agite come se nulla stesse accadendo. Il ritorno alla routine è importante perché rassicurante. Meglio non fare troppi regali o attività extra, il ritorno alle proprie abitudini è quanto di più naturale e sano si possa fare, finché questo non avverrà occorre rassicurare e mantenere per quanto possibile la routine familiare.
- **Non lasciate i bambini o i ragazzi da soli davanti alla TV o alla radio.** Le persone esposte hanno il naturale bisogno di dare un significato all'accaduto e per questo passano molto tempo a ricercare notizie in TV, internet e radio. È importante che i bambini non siano mai lasciati soli nei momenti in cui si vedono trasmissioni che riguardano l'evento. **Non negare la possibilità di vedere le notizie**, scegliere un momento durante il giorno o dieci minuti per consultare insieme (selezionando prima le notizie), stare accanto e spiegare esattamente cosa stanno ascoltando e le immagini. Concentrare l'attenzione sui dettagli più rassicuranti (ad esempio i medici che stanno aiutando) e dare, in seguito, tutto il tempo necessario affinché il bambino possa fare domande.

In allegato alla mail trovate anche due volantini molto efficaci da leggere e condividere con amici e parenti per diffondere buone prassi psicologiche per affrontare questa situazione difficile.

Resto comunque a disposizioni per questioni legate all'ansia e alla gestione emotiva del momento

Sperando di rivederci presto, nei ritmi di una routine che ora tanto ci manca, vi auguro di scoprire il piacere di un tempo lento, senza frenesia e corse.

Dott.ssa Germaine Leo

Psicologa - Psicoterapeuta

Consultorio La Famiglia di Como