



Genitori e figli nel " tempo sospeso"

A cura della Dott.ssa Maria Antonella Quatraro

Viviamo già da qualche settimana la nostra quotidianità in modo nuovo, scandita dal tempo della vita sospesa.

Le nostre abitudini sono state sottoposte ad un cambio repentino ma necessario. L'emergenza che stiamo vivendo si riflette inevitabilmente sulla vita familiare di ognuno di noi e sulla relazione dei genitori con i propri figli.

In queste ultime settimane di vita "sospesa" viviamo una pandemia anche di informazioni, uno tsunami informativo che ci travolge e spesso confonde.

Un eccesso di informazioni confuse può generare paura e trasformarsi in panico. Per i motivi sopra elencati tutti gli ordini regionali degli Psicologi si sono mobilitati e hanno offerto guide alle famiglie con l'intento di proteggere anche i bambini da una sovraesposizione di informazioni non corrette, che possono rappresentare per loro un'ulteriore fonte di stress.

Non dobbiamo dimenticare che il mondo dei bambini s'intreccia con quello di noi adulti e abbiamo la responsabilità di attuare una comunicazione sana in loro presenza.

I bambini ci osservano, ci guardano e realizzano delle loro considerazioni. I bambini hanno bisogno di sentirsi al sicuro, di accedere alla VERITA' sempre e comunque, con spiegazioni semplici e chiare, che possano aiutarli a interpretare correttamente il mondo.

Siamo noi le loro lenti con le quali leggono la realtà.

Come gestire questa responsabilità e quali mezzi utilizzare?

Dobbiamo prima di tutto partire da noi, selezionando e gestendo le notizie che ci permettono di comprendere in modo corretto quanto sta accadendo.

Per questo motivo dovremmo cercare fonti sicure e scientifiche ed esporci alle informazioni in modo sano, raccogliendo la quantità di informazioni necessaria a proteggerci ed evitando così gli effetti negativi legati alla sovraesposizione alle informazioni dei media e dei social.

Dobbiamo adattarci noi alla situazione vissuta, con la consapevolezza che i bambini hanno uno spirito di adattamento superiore e attraverso il gioco sperimentano in diverse forme la realtà e utilizzano strategie di resilienza sorprendenti. I bambini non hanno paura del futuro, ma sono arrabbiati per quello che non stanno vivendo nel presente, la festa di compleanno, le attività sportive, la scuola, quindi evitiamo di proiettare su di loro angosce e paure che loro non possono comprendere.

I bambini hanno una gestione diversa del tempo rispetto a noi adulti, quindi è importante offrire loro una routine giornaliera precisa, che comprenda vari momenti: scolastico, ludico, personale, gestione della casa e soprattutto delle relazioni sociali grazie al supporto delle moderne tecnologie.

Secondo gli esperti di psicologia dello sviluppo e dell'apprendimento bisogna garantire una continuità soprattutto affettiva con le insegnanti, grazie alle quali costruiscono il loro vocabolario emotivo, quindi interrompere bruscamente questo contatto può generare angoscia e nei più piccolini ansia da separazione.

Secondo il professore Cesare Cornoldi, professore dell'università di Padova, sui disturbi dell'apprendimento, le scuole chiuse possono essere un'occasione per ripensare all'apprendimento, riscoprire la lettura ed evolvere da strutture rigide e programmi vincolanti.

Noi adulti dovremmo prendere esempio da "Momo" la protagonista del romanzo "La storia infinita" di Michelle Ende, una favola magica che culla i bambini e urla agli adulti e ci fa riflettere sul valore del tempo.

Quello che stiamo vivendo è un momento particolare e noi genitori dobbiamo abbassare le aspettative, soprattutto su noi stessi, tollerare la frustrazione e trasformare la noia in uno spazio creativo e performativo.

Un altro aspetto fondamentale, ma che necessita di un capitolo a parte, è la gestione delle emozioni del bambino, ma per poterle comprendere, accettare, spiegare e trasformare si deve fare un buon lavoro sulle proprie emozioni. Se noi adulti abbiamo paura di quello che accade all'esterno, i bambini avranno paura dell'interno, interiorizzando le emozioni dei genitori e dei fratelli.

Quando si rientrerà alla normalità sarà necessario lavorare su questo tempo sospeso ed è proprio allora che saremo coinvolti in un lavoro più difficile, perché abbasseremo la guardia e giocheremo allo scoperto. Nello stesso modo in cui i bimbi crescono e imparano a riconoscere e a gestire le emozioni negative e positive, anche noi dovremo utilizzare queste esperienze per cambiare, evolverci e come afferma Nelson Mandela

"Io non perdo mai! O vinco o imparo".

Bibliografia

Ordine Nazionale degli Psicologi della Lombardia

Oliviero Ferraris “ Più forti delle avversità, individui e organizzazioni resilienti”

Delage M “la résilience familiare”

Società internazionale EMDR “ Indicazioni per i bambini”