

“ti porto con me”



UN VADEMECUM PER I VOSTRI BAMBINI

Cari genitori, stiamo attraversando un periodo particolare ed impegnativo.

Siamo preoccupati per la salute nostra, dei nostri familiari, amici e conoscenti.

Dobbiamo rispettare le richieste di isolamento, stare a casa e ridurre al minimo le frequentazioni, convivere negli stessi spazi forzatamente per molte ore al giorno.

Tutte le attività sono sospese e ci dobbiamo inventare nuovi modi per aiutare i nostri figli a riorganizzare il loro tempo a casa, libero da impegni scolastici e ricreativi.

L'assenza di impegni di lavoro e dello “stress della vita quotidiana” ci può dare, però,

una interessante occasione per testarci nella gestione di ritmi e modalità diversi anche con i nostri figli.

Ecco alcune riflessioni che possono aiutarci a gestire questo momento con i nostri figli più piccoli.

I bambini piccoli si fanno un'idea del mondo e di quello che accade intorno a loro guardando come i genitori e gli adulti di riferimento affrontano gli eventi, anche quelli più stressanti.

A

Soprattutto, i bambini sono attenti alla comunicazione emotiva degli adulti. Se siete molto in ansia, **condividete le vostre emozioni e i vostri pensieri con gli adulti** di cui vi fidate in momenti in cui non sono presenti i bambini.

In questo periodo **è molto importante che riusciate a spiegare ai vostri figli, senza troppa ansia e con parole semplici, cosa sta accadendo**, evitando nello stesso tempo di sovraesporli a continue notizie il cui contenuto e impatto emotivo non potete controllare in anticipo (telegiornali, video, ecc..).

Si possono dare risposte alle domande dei bambini senza esporli a informazioni e conoscenze eccessive (es. non è necessario mostrare foto virus ecc) poiché anche un sovra dosaggio di informazioni può generare ansia. Potete raccontare ai vostri bambini esperienze personali in cui avete affrontato con successo delle difficoltà.

Infondere speranza nei più piccoli è uno dei compiti degli adulti.

B I bambini hanno bisogno di sentirsi al sicuro.

Potete certamente **rassicurarli con le parole ma anche con “azioni” parlanti**: lavarsi le mani cantando una canzoncina; fare un disegno e mandarlo ad un amico attraverso whatsapp o email, fare un disegno da appendere in casa o sul poggiatesta come segnale di speranza, ecc.

Potete inventare assieme ai vostri bambini rituali, canzoncine, filastrocche che con un pizzico di magia, li aiutino ad affrontare le paure legate al contagio e all'isolamento.

I bambini si assicurano anche attraverso le routines:

potete **organizzare le loro giornate** con momenti dedicati ai compiti, altri al gioco, altri a vedere la televisione o quant'altro. Cogliete l'occasione di **coinvolgerli maggiormente nelle attività domestiche**, date loro piccole responsabilità nella gestione della casa. Approfittate per tirare fuori i vecchi giochi da tavolo da condividere in famiglia.

Lasciateli anche annoiare: dalla noia possono nascere momenti creativi e di autonomia molto gratificanti. Se vi può essere utile create proprio un'agenda, una pianificazione di ciò che si farà il giorno dopo o magari l'intera settimana: attraverso immagini, colorandola e costruendola coi vostri stessi figli. Questo permetterà loro di sapere ciò che andranno a fare durante la giornata o l'indomani (es. sveglia ore; compiti; gioco libero; pranzo; sonnellino; compiti; gioco; cena; tutti a nanna) mantenendo così quel ritmo per poi pian piano poter rientrare, alla fine di questo periodo, alla loro quotidianità. Traete spunto da quelle routines che le insegnanti stesse al nido, all'asilo e a scuola hanno sempre condiviso con voi.

Infine esplicitate che anche voi avete bisogno di momenti di pausa e di relax anche se siete sempre a casa e loro desiderano tutte le vostre attenzioni.

D Qualche bambino potrebbe reagire con ansia o nervosismo a questa situazione e magari mettere in campo atteggiamenti regressivi:

per esempio, un bambino che prima giocava tranquillamente da solo potrebbe diventare più richiestivo della vostra presenza, uno già capace di addormentarsi senza la presenza dei genitori, aver bisogno di un rituale di addormentamento pre esistente all'acquisizione dell'autonomia, ecc.. Non siate preoccupati, **accettate il momento di regressione come una richiesta di assicurazione che potrà risolversi una volta che tutto tornerà alla normalità.**

E' inoltre **importante accogliere tutte le emozioni che i bambini possono portarci** in questa quotidianità rivoluzionata, dare noi parola a quelle che magari i più piccoli non riescono a verbalizzare e dall'altra aiutarli ad esprimerle attraverso i disegni o le storie o magari raccontando della vostra esperienza di quando eravate piccoli. I bambini si rilassano molto a sentire che quello che sta succedendo a loro è capitato anche a mamma e papà quando erano piccoli.

Se avete comunque dei dubbi o delle preoccupazioni sulle reazioni dei vostri figli, consultate uno psicologo che vi potrà aiutare a darne lettura e ad affrontarle.

Infine i bambini che necessitano di movimento possono essere aiutati a farlo concedendoglielo anche in casa

(es. corsa nel corridoio, la lotta coi cuscini sul lettone, slalom tra i bicchieri di plastica):

questo permetterà loro di fare qualcosa di fisico e scaricare quella tensione che potrebbero accumulare stando sempre in un luogo ristretto.

I bambini più riflessivi, invece, potrebbero veicolare maggior tristezza o paura: **aiutateli a tirar fuori le loro preoccupazioni** e se condividono con voi la paura della morte, non abbiate timore di accoglierla e di trasformarla insieme in un'opportunità creativa (facendo insieme qualcosa di bello) e di vicinanza emotiva.