
DOMANDE

Come affrontare con i propri figli la quarantena?



In questi giorni dominati da un profondo cambiamento della quotidianità e dall'ansia per la pandemia, la vita dei propri figli è stata rivoluzionata profondamente. Fino a poco tempo fa il loro tempo era completamente saturato e scandito da una serie di attività strutturate come la scuola, lo studio, lo sport, gli amici e gli hobby. Oggi questo tempo è diventato infinito, in parte svuotato di molti impegni e caratterizzato dalla necessità di stare a casa e dal bisogno di trovare interessi da realizzare indoor. I genitori si trovano davanti all'ostacolo di insegnare ai figli a convertire le abitudini pregresse in qualcosa di costruttivo, aiutarli a trovare un nuovo modo di impiegare il tempo, senza ricorrere esclusivamente alla tecnologia. La situazione causata dal virus che i bambini si trovano a

Il vivere in casa a contatto continuativo con la propria famiglia, al momento unico nucleo sociale disponibile, è un'occasione piuttosto rara.

vivere, richiede loro molta responsabilità, costringendoli all'evitamento sociale. I figli però riescono a sorprendere i genitori più di quanto si possano aspettare, spesso si dimostrano collaborativi rispetto agli adulti che sembrano avere la maggior parte dei problemi nel seguire le regole. I figli proprio perché nati e cresciuti in un'era digitale, sono più abituati degli adulti a vivere in un mondo virtuale e non solo reale, pur soffrendo la situazione, la patiscono meno di quanto si possa immaginare.

Il vivere in casa a contatto continuativo con la propria famiglia, al momento unico nucleo sociale disponibile, è un'occasione piuttosto rara che se da un lato può acuire alcuni conflitti pregressi, dall'altro consente di conoscersi meglio, parlare molto e giocare insieme. Inoltre, la reclusione forzata mette i figli di fronte alla necessità di confrontarsi con la frustrazione e di accettare un "no", tema molto caldo in questo periodo storico per molti genitori che hanno difficoltà nel definire confini e limiti strutturati entro i quali ai propri figli è consentito muoversi.



Per ridurre lo stress e l'ansia dei figli: poche informazioni ma comprensibili anche ai più piccoli e norme igieniche chiare.

“La situazione causata dal virus richiede ai bambini molta responsabilità.”

- DR. MARCO SALERNO

Probabilmente i figli in questo periodo a volte si annoiano o si intrattengono contro voglia ma hanno la possibilità di godersi la famiglia come una reale risorsa. Può apparire insolito che i bambini e i ragazzi che apparivano meno interessati ad andare a scuola, ora sentano la mancanza di frequentarla: spesso un'abitudine quando è data per scontata è facile immaginare che sarebbe meglio che non ci fosse. Quando una routine viene improvvisamente interrotta, accade di vedere i propri figli arrabbiati, irrequieti e nervosi. Le abitudini prima criticate, appaiono in tutta la loro preziosità, si scopre il bisogno di contatto, di gioco, di stare insieme di cui prima si vedeva solo l'aspetto faticoso. Fare l'esperienza dell'assenza della scuola o dell'asilo chiuso, aiuta a desiderare proprio quello che si dava per

scontato e di cui non si sopportavano i lati negativi.

Per aiutare i figli ad attraversare questo particolare momento è importante mantenere la distinzione tra i giorni lavorativi, caratterizzati da ritmi più strutturati (orari ed abitudini) e il fine settimana, durante il quale invece si può gestire il tempo con maggiore libertà. Le giornate infrasettimanali devono essere caratterizzate da un ritmo e da una successione di attività che si ripetono, come se i figli andassero a scuola. Per facilitare i più piccoli a rispettare il programma, può essere utile scriverlo insieme a loro su un foglio ed appenderlo in una stanza dove è facilmente visibile ma soprattutto è indispensabile farlo rispettare. Le attività giornaliere non dovrebbero scostarsi troppo da quelle svolte quando andavano a scuola: sveglia, colazione, lavarsi e vestirsi, compiti, gioco organizzato e gioco libero individuale, apparecchiare, pranzo, cena e soprattutto durante la settimana andare a dormire abbastanza presto ogni giorno e alla medesima ora. Tra le attività da introdurre nel programma e variare nel corso della settimana è possibile annoverare: i compiti e le lezioni in modalità e-learning, attività artistiche e attività fisiche in funzione dello spazio disponibile a casa.

Mantenere i rapporti, se pur in modo virtuale, con familiari ed amici attraverso video chiamate, consente di ravvivare i rapporti e sentirsi meno soli. Nel caso di figli piccoli, sono i genitori a dover facilitare questi contatti, inserendoli nel programma settimanale. Un discorso a parte lo meritano la televisione e l'alimentazione, i bambini non devono guardare la televisione per più di due ore al giorno, distribuendole tra la mattina e il pomeriggio, guardare un film insieme crea un momento oltre che di svago anche di condivisione familiare. Dato che lo stare a casa in modo prolungato implica l'adottare alcune abitudini sedentarie, e' d'obbligo rivedere l'alimentazione familiare, evitando il più possibile alimenti zuccherati, bibite gassate e qualunque cibo fuori pasto.

Infine per ridurre lo stress e l'ansia dei figli, è opportuno ridurre al minimo la tendenza a ricercare aggiornamenti continui sulla pandemia poiché soprattutto i più piccoli non hanno gli strumenti per comprendere il contenuto delle informazioni e per organizzare le emozioni che tali notizie suscitano loro. Poche e semplici regole per spiegare che cosa sta accadendo e quali norme igieniche seguire per ridurre il contagio, devono essere date con parole comprensibili, rassicuranti e adatte alla loro età. La regola d'oro da tenere sempre presente in ogni comunicazione è che i figli non devono assorbire le ansie e le preoccupazioni dei genitori.

Il dottor Marco Salerno, nel suo ruolo di psicologo e psicoterapeuta, supporta la comunità scolastica del Campus Malpighi della Scuola Svizzera di Roma.

Per ulteriori informazioni: <https://dottmarcosalerno.com>