

#Fase2

fra timore e desiderio



Cari genitori,

eccoci arrivati alla tanto attesa Fase2, una fase di transizione che rimette in gioco gli equilibri raggiunti finora: dopo esserci gradualmente adattati ad un forzato “stare dentro”, dovremo ora, un po’ alla volta, adattarci ad un nuovo modo di “stare fuori”.

Ebbene, come in ogni processo di adattamento sarà importante mettere in conto un tempo in cui sia in voi che nei vostri figli potrebbero emergere emozioni contrastanti, miste di desiderio e inquietudine, fiduciosi nella bontà ed efficacia delle misure finora attuate ma consapevoli del fatto che il “nemico invisibile” non è ancora sconfitto.

Detto questo, abbiamo faticato ad adattarci a stare dentro, ora faticheremo un po’ a stare fuori ma possiamo farcela: è l’esperienza ad insegnarcelo ed è quello che anche i nostri figli stanno imparando.



“Non mi va di uscire...”

Ora, non è insolito che i cambiamenti, anche quelli positivi, facciano emergere preoccupazioni legate, ad esempio, all'impossibilità di avere tutto sotto controllo e al dover accettare una quota di incertezza su come evolveranno. In particolare, la ripresa delle uscite potrebbe attivare paure e ansie rispetto all'incolumità, propria e dei nostri cari, che la “quarantena” collettiva aveva in qualche modo attutito.

Prendetevi del tempo per spiegare ai vostri figli, in modo adeguato all'età, quello che sta succedendo, i cambiamenti che ci sono stati e quelli che ci saranno. Rassicurateli, offrendo loro prospettive fiduciose e concedendo un tempo utile ad abituarsi all'adozione delle buone prassi che consentiranno loro di mettersi in sicurezza anche fuori casa.

Continuate a limitare l'esposizione alle notizie e a monitorare ciò che vedono dai vari canali (tv, pc, smartphone, tablet).

Mostrate interesse per ciò che sanno e che vogliono sapere: le loro domande vi guideranno.

Ricordate:



Non ci sono emozioni sbagliate e non c'è un modo giusto o sbagliato di sentire.

La paura è una risposta automatica alla percezione del pericolo, ci mette a contatto con il nostro senso di vulnerabilità e ha una funzione adattiva: ci ricorda di adottare comportamenti protettivi in grado di metterci in sicurezza e può essere utilizzata per avere prudenza ed evitare i pericoli.

Ad esempio, in questa Fase2 può aiutarci a ricordare che dobbiamo lavarci bene la mani, tossire e starnutire nell'incavo del gomito, mettere la mascherina quando necessario, ecc.

La paura ha bisogno di essere accolta, legittimata e accompagnata. E' importante però allargare il focus in modo da non concentrarci soltanto su ciò che ci preoccupa ma anche sulla nostra possibilità e capacità di rispondere alle situazioni.

Non possiamo controllare né prevedere tutto quello che ci accadrà ma possiamo agire sulla gestione delle situazioni, in altre parole, su ciò che è in nostro potere fare (e cose da fare ce ne sono, come ben sapete!).

#direfare...



- **Riconosci, accogli e legittima le emozioni dei tuoi figli:** li farà sentire visti e compresi.
- **Sostieni e rassicura:** il sostegno che i genitori forniscono ai figli nei momenti di difficoltà è uno dei fattori protettivi più importanti per il loro benessere psichico. Spiegate loro che è normale avere paura, che possiamo proteggerci, che bisogna avere fiducia nei medici.
- **Condividi:** porta loro qualche ricordo di quando da piccola/o hai avuto paura in determinate circostanze. I bambini si sentono rassicurati dai racconti dei grandi e trovano conforto nel sapere che le paure si possono superare.

“Questo coronavirus ci sta facendo proprio faticare! Ma piano piano le cose iniziano ad andare un po’ meglio, cosa ne pensi?”

“Questo Coronavirus sarà anche il Re dei Virus ed è normale che ci spaventi ancora un po’ ma ci sono tante persone in tutto il mondo che lo stanno studiando per combatterlo e farci stare al sicuro”.

“Sai, anch’io quando avevo la tua età...”

#direfare...



- **Date informazioni chiare e vere**, filtrate in base all'età, in modo che possano essere comprese e favoriscano la loro collaborazione. I bambini potrebbero avere difficoltà ad accettare le ragioni delle limitazioni ancora presenti. È importante dar loro spiegazioni autentiche (sono osservatori attenti, le incongruenze alimentano le loro preoccupazioni!) ed essere solidali con le loro difficoltà (che, in forma diversa, anche noi adulti stiamo vivendo), rassicurandoli attraverso un focus orientato al positivo.
- **Coinvolgeteli nell'utilizzo dei dispositivi di protezione individuale e delle buone prassi igieniche**: ad esempio, scegliete insieme mascherine personalizzate, può favorire il processo di accettazione del dispositivo dandogli una dimensione giocosa

“Ci hanno dato davvero molte istruzioni... ma sono state pensate apposta per noi, per proteggerci e seguendole possiamo essere molto più tranquilli quando siamo fuori”.

“Tanti bravi dottori stanno lavorando sodo per aiutare chi è in difficoltà e per fare in modo che il Corona Virus non faccia più male alle persone. Possiamo fare anche noi tante cose per aiutarli a sconfiggerlo”.

“Ci sono tante persone che si stanno occupando del Corona Virus, facendo queste piccole cose possiamo aiutarle anche noi”.

“Caro bambino...

“Avere paura oggi è naturale (...) Ma l’uomo, nel corso della storia ha saputo fare cose straordinarie. Ha imparato a vincere malattie ben più terribili, ha inventato missili che possono portarci sulla luna, ha scoperto come trasformare la luce del sole in energia che fa accendere la luce di notte nelle nostre case, quando fuori c’è il buio. La paura ci fa vedere tutto buio e cupo. Ma tu non perderti nel buio. Affidati al lavoro di milioni di persone che oggi stanno lavorando e combattendo per vincere la battaglia contro il Coronavirus. Impara a immaginarle tutte insieme. Un esercito infinito di milioni di uomini e donne – medici, ricercatori, scienziati, infermieri, forze dell’ordine – contro un invisibile microscopico virus. Ce la faremo, vedrai, ce la faremo”. (Alberto Pellai)

- Mostra i tuoi sentimenti e fai domande: parlare di come ti senti con gli adulti che si prendono cura di te ti farà stare meglio. Puoi disegnare o usare i colori per esprimere le tue emozioni (soprattutto quelle di cui non riesci a parlare) o far loro vedere dove le senti nel tuo corpo.
- Pensa a 3 cose che puoi fare per sentirti meglio: hai bisogno di un abbraccio? Di parlare con qualcuno di cui ti fidi?
- Puoi disegnare quello che ti spaventa: lo farai diventare meno pauroso.



Che tempo fa?

In questo gioco si usa la metafora del bollettino meteo per incoraggiare il bambino ad individuare il tempo che identifica meglio le sue sensazioni ed emozioni.

L'adulto può iniziare dicendo, ad esempio: *“oggi mi sento nuvoloso”*, e cerca di mimare a rallentatore il tempo nuvoloso. Poi lo chiede al bambino invitandolo a sua volta a mimare a rallentatore il tempo che ha scelto. Ad esempio:

“Sei la pioggia, prova a farmi vedere come si manifesta, come faresti la pioggia”.

“Sei il sole, come faresti il sole?”

Genitori e bambini si possono divertire mimando il tempo che corrisponde al loro stato d'animo e lavorando insieme per trasformarlo ad esempio da piovoso, nuvoloso e temporalesco, in soleggiato.

La squadra degli aiutanti

Gli animali che troviamo nei libri e nelle storie potrebbero essere delle risorse molto potenti per i bambini. Chiedete l'animale preferito e le qualità che possiede, poi dite il vostro. Risolverete eventuali ricordi di incontri passati con quest'animale, potrebbero fornire un'esperienza più tangibile e sensoriale per il bambino (ad esempio il leone allo zoo).

Una volta creata insieme al bambino una chiara figura dell'animale e delle sue qualità, incoraggiatelo ad immaginare come si potrebbe sentire ad avere le qualità dell'animale come la forza, il potere, la giocosità o la calma. È importante enfatizzare l'uso speciale di queste qualità in modo che non siano usate per ferire o fare del male. Quindi, ad esempio, se si tratta di un leone parlare e sentire la forza del leone, non l'aggressività.

Poi a turno rappresentate fisicamente l'animale scelto, l'adulto per primo in modo da fare da specchio al bambino. Ad esempio, *“sono un leone”*, fare il verso del leone, e poi dire come ci si sente nel corpo rappresentando il leone: *“mi sento forte nelle gambe e nelle braccia”*. Si possono scegliere più animali per rinforzare le qualità e sviluppare le risorse che possono servire al bambino quando è in difficoltà. Potete anche invitarlo a creare la sua squadra di aiutanti speciali da immaginare accanto a sé. Chiedetegli di disegnarli o cercate insieme su google immagini da scaricare e colorare insieme, a cui abbinare le qualità-risorse scelte.

“Diamoci una mano”

Stimoliamo il dialogo

Grandi e piccini disegnano su un foglio il contorno della propria mano. Su ogni dito si riportano le seguenti indicazioni:



POLLICE: cosa ho imparato oggi

INDICE: qual è stata la cosa più bella

MEDIO: qual è stata la cosa più difficile

ANULARE: grazie a... (una persona) perché... (motivazione)

MIGNOLO: cosa vorrei fare domani

Mettete una musica di sottofondo e datevi un tempo utile per riflettere e completare l'attività. Quando tutti avranno finito potrete confrontarvi e condividere quanto emerso. Potete appendere le vostre “mani parlanti”, colorarle o crearne di nuove modificando le indicazioni

Il barattolo dei pensieri felici



Ogni giorno scrivete su un foglietto qualcosa di bello che è accaduto nella giornata, qualcosa che ha fatto sorridere voi o il vostro bambino, poi lo piegate e lo riponete in un barattolo. Create una dispensa di pensieri felici da cui attingere nei momenti più difficili della giornata.

Filastrocca della mascherina (Alberto Pellai)

Mi guardi ma non mi tocchi. E tutto passa dagli occhi.

Vicini ma un po' distanti, siamo unici ed importanti

Sei tu dietro la mascherina? Sei un gatto, un re o una fatina?

Una tigre o un grande elefante, un clown o un principe elegante?

Lì dietro c'è un naso e un viso, ci son io bimbo col mio sorriso

Del mondo sono assai curioso, e cerco sempre il "meraviglioso".

Lo sguardo del resto è tutto, lì dentro c'è il bello e il brutto

C'è rabbia, paura e gioia, sorpresa, tristezza e noia

Nei miei occhi ci sono io, se tu mi guardi sei un po' anche mio

Io e te insieme siamo noi e ora giochiamo a quello che vuoi.



#andràtuttobene