

## Guida per madri e padri al tempo del nuovo Coronavirus

### Le proprie emozioni

Nelle situazioni di grave crisi i bambini e le bambine osservano nel padre e nella madre gli indizi che possano rassicurarli sul fatto che la loro situazione è sicura. Più sono piccoli, più sono attenti alle espressioni non verbali e ansiosi di ricevere rassicurazioni.

Per trasmettere sicurezza non occorre che sia assente la preoccupazione e l'ansia. Anzi, per un bambino osservare che il genitore può provare ansia ma sa esserne consapevole e controllarla può essere rassicurante.

È quindi importante che le emozioni di padre e madre siano regolate, che essi non ne siano sopraffatti: quando e come è possibile, dedicati alle attività che ti interessano e fanno piacere. Parla con le persone amiche. Condividi le tue emozioni. Questo ti aiuterà a rasserenarti. Davvero importante è anche l'esercizio fisico: concediti delle parentesi per le attività che ami e, se trovi difficile esercitarle nello spazio ristretto di casa, segui lezioni online.

### Nuove sfide nella convivenza

In certi periodi può essere necessario restare tutti a casa. Questa condizione pone le famiglie di fronte a sfide inedite. È evidente che non ci possono essere soluzioni pronte per problemi mai prima affrontati. La ricerca di risposte può attivare circuiti virtuosi di aiuto reciproco, seppure continuando a mantenere la necessaria distanza sociale: constatiamo che in questi casi possono emergere risorse della propria cerchia familiare, amicale e di vicinato prima sconosciute.

#### *Coppia*

Per esempio, puoi condividere con gli amici la difficoltà di una convivenza di coppia h24: come si riesca a rispettare reciprocamente i momenti di autonomia, tollerare gli stati d'animo dell'altra persona che possono essere alterati dallo stress, trasmettere rassicurazione.

## Guida per madri e padri al tempo del nuovo Coronavirus

a cura di Ciao Table  
in collaborazione con la Divisione Socialità



TAVOLO CONDIVISO



## *Bambini*

Nelle emergenze è importante far notare ai bambini e alle bambine le loro capacità di resilienza: per esempio, come sono bravi nell'affrontare la nuova situazione scolastica o nel risolvere problemi che riguardano le attività domestiche. Che cosa riescono a imparare.

I bambini anche piccoli amano molto essere coinvolti in lavoretti domestici.

Per chi lavora da casa, può essere utile confrontarsi con i colleghi su come far sì che il luogo e il tempo del lavoro siano rispettati anche quando ci sono bambini piccoli che, avendo tanto bisogno di attenzione, potrebbero sentirsi frustrati in seguito a un allontanamento di cui non comprendono la ragione a causa del loro naturale egocentrismo.

È importante che i bambini e le bambine anche di 4-5 anni siano coinvolti nelle misure igieniche per mantenere la casa in sicurezza come parte della vita quotidiana e che comprendano la differenza tra distanza fisica e distanza affettiva.

Con amici e amiche che sono genitori puoi discutere dei vari problemi che possono emergere nell'aiutare i bambini e le bambine a mantenere le proprie abitudini di sonno/veglia, di studio, di gioco, nell'aiutarli a mantenere le frequentazioni amicali e nell'accompagnarli all'aperto facendo sì che rispettino le distanze sociali.

Regoliamo l'esposizione dei bambini e delle bambine ai notiziari. Cerchiamo e guardiamo assieme trasmissioni TV o YouTube che mettano in risalto gli aspetti positivi o addirittura comici della quarantena.

Nel caso di bambini in età scolare, puoi discutere con altri genitori e con gli insegnanti su come gestire il delicato momento delle lezioni scolastiche online: come rispettare l'autonomia del figlio o della figlia, come evitare le interferenze nel suo rapporto con l'insegnante.

Tra padre e madre occorre comunicare su come ben distribuire il cospicuo onere del sostegno ai figli e alle figlie nei compiti scolastici.

## **Guida per madri e padri al tempo del nuovo Coronavirus**

a cura di **Ciao Table**  
in collaborazione con la **Divisione Socialità**



TAVOLO CONDIVISO



## *Adolescenti*

È frequente che ragazzi e ragazze si isolino immergendosi in internet: madri e padri potranno accordare per fissare regole che salvaguardino il tempo del sonno e quello dello studio. Potranno anche essere a fianco del figlio o della figlia in internet per aiutarli a valutare e selezionare. Per esempio, per quanto riguarda le informazioni sul COVID-19, sta accadendo che moltissimi ricercatori in tutto il mondo stanno conducendo studi su come prevenire e curare il COVID-19: i nuovi dati che emergono possono integrare le conoscenze precedenti, ma a volte le correggono. Spieghiamo quindi che è normale che vi siano apparenti contraddizioni tra le affermazioni degli esperti nei diversi momenti. Ciò non deve generare sfiducia nelle scienze perché in realtà l'emergere di sempre nuovi dati è indice di quanto alacre sia l'impegno dei ricercatori (se ci sono dubbi -sulle distanze da tenere per esempio o su quali superfici disinfettare- è giusto che ci si attenga al principio di maggior cautela).

Allertiamo poi i ragazzi sul fatto che quando ricevono informazioni da fonti non ufficiali è meglio verificare con molto molto scrupolo la fonte prima di prenderle per vere: molte persone trasmettono ad altri in buona fede fake news per poi scoprire con dispiacere di aver disseminato falsità.

È sempre utile confrontarsi con altri genitori su come valutare le esigenze di autonomia dei ragazzi e delle ragazze nello spazio ristretto di casa, le loro eventuali trasgressioni e le loro richieste.

## *Nonni e nonne*

Ci sono nonne e nonni che non hanno mai utilizzato videochiamate, ma sappiamo che sarebbero felicissimi di poterci vedere: si possono cercare insieme a parenti e persone amiche le soluzioni per equipaggiarli e istruirli.

Se poi sappiamo che nel nostro palazzo ci sono persone anziane che potrebbero aver bisogno di compagnia o di aiuto per la spesa, potrebbe essere utile consultarci tra vicini per decidere come sia meglio avvicinarsi.

## **Guida per madri e padri al tempo del nuovo Coronavirus**

a cura di **Ciao Table**  
in collaborazione con la **Divisione Socialità**



TAVOLO CONDIVISO



## Con chi parlare

Se ti capita di sentirti disorientato, di avere difficoltà nella concentrazione e nel prendere decisioni, sappi che è una normale reazione allo stress.

Se il disorientamento persiste, chiedi una consulenza al servizio psicologico chiamando lo 0800 144 144 o scrivendo un'e-mail a [sostegnopsi@fctsa.ch](mailto:sostegnopsi@fctsa.ch). Potrai ricevere, in assoluta riservatezza, una valutazione e anche indicazioni utili, come per esempio semplici esercizi di respirazione o di meditazione da fare in autonomia per contrastare gli stati d'ansia. Oppure potrai ricevere la proposta di colloqui più approfonditi.

Puoi chiamare il servizio psicologico psicoterapeutico anche se noti nuove abitudini che ritieni negative, come dormire troppo o troppo poco, alimentarti in modo insalubre, assumere più alcol. Oppure se noti che sei irritabile o avvilito: oggi esistono tecniche psicoterapeutiche per contrastare sul nascere la sofferenza da stress, talvolta anche con poche sessioni.

Nei bambini e nelle bambine è normale durante una emergenza mostrare una certa irritabilità, ma se osservi comportamenti insoliti come un bisogno impellente di restare accanto alla madre o al padre con la richiesta di contatto fisico, riluttanza persistente ad andare a letto, frequenti risvegli notturni, disturbi dell'alimentazione o psicosomatici, aggressività, comportamento esigente, gioco stereotipato, oppure nel caso emergano contenuti angosciosi nel gioco o nel disegno può essere utile una consultazione psicologica: uno specialista può consigliare come meglio assicurare il bambino o la bambina.

Una consultazione è anche consigliabile nel caso di lutto da COVID-19: la modalità drammatica del distacco dalla persona cara può avere effetti traumatici anche per bambini e bambine.

## Guida per madri e padri al tempo del nuovo Coronavirus

a cura di Ciao Table  
in collaborazione con la **Divisione Socialità**



TAVOLO CONDIVISO

