

Guida aggiornata per madri e padri al tempo del nuovo Coronavirus: tante attività sociali, ma in sicurezza

Lugano, 11 maggio 2020

Stiamo transitando dalla strategia di contenimento dei contagi attraverso l'isolamento a una strategia di scambi sociali in sicurezza: luoghi di lavoro e scuole si stanno riorganizzando affinché le persone possano lavorare e collaborare mantenendo distanze di sicurezza e in ambienti igienizzati. Se stare tutti chiusi in casa poneva padri e madri di fronte a sfide inedite, uscire tutti in sicurezza richiede ulteriori complessi adattamenti cognitivi ed emozionali.


Diamo qui alcune indicazioni, sempre raccomandando lo scambio di esperienze tra le famiglie e tra i professionisti: poiché non ci sono esperienze del passato che possano costituire un modello, è consigliabile far tesoro delle soluzioni che possono essere state sperimentate da altre persone nelle nostre condizioni, nonché cercare di non ripetere eventuali errori.

La ricerca di risposte può attivare circuiti virtuosi di aiuto reciproco: constatiamo che in questi casi possono emergere risorse della propria cerchia familiare, amicale, professionale e di vicinato prima sconosciute.

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 relative alla situazione sanitaria e alla crisi economica siano regolate, che essi utilizzino le giuste strategie per non esserne 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 e il contatto con la natura: concediti delle parentesi per le attività che ami e per contemplare, nel rispetto delle misure di sicurezza, i panorami che ti infondono serenità. Dedicati regolarmente alla cura del tuo benessere psicofisico, per esempio con esercizi ispirati allo yoga (<https://www.rsi.ch/speciali/pei/mezz-ora-per-voi/yoga/>)

Le nuove forme delle comunicazioni familiari e sociali

Le misure anti-contagio modellano drasticamente i canali e i modi delle comunicazioni tra le persone. Le stesse scelte di rispetto delle norme hanno una valenza comunicativa: rispettando le norme anti-contagio mostriamo di voler tutelare noi stessi, le altre persone e la società.

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.

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.

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

Psicologi e pedagogisti raccomandano di aiutare i bambini e le bambine a mantenere le proprie abitudini di sonno/veglia, di studio, di gioco e le frequentazioni amicali anche accompagnandoli all'aperto facendo sì che rispettino le distanze sociali: si tratta di compiti nuovi per le famiglie, per i quali può essere utile chiedere la consulenza degli insegnanti o confrontarsi tra genitori.

Per chi lavora in smart working può essere utile confrontarsi con i colleghi su come far sì che il luogo e il tempo del lavoro siano rispettati dagli altri familiari. Per esempio, i bambini piccoli, 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.

Lo stesso problema per i più piccoli si può presentare nel caso sia necessario l'isolamento di una persona che si è ammalata dalle altre persone all'interno della stessa casa (eventualità non frequente ma alla quale cionondimeno tutte le famiglie dovrebbero tenersi pronte).

Bambini in età scolare: con altri genitori e con insegnanti puoi discutere anche di come gestire il delicato momento delle lezioni scolastiche online e quello del rientro in aula. Per esempio, come rispettare l'autonomia del figlio o della figlia, come sostenerli evitando nel contempo di interferire nel loro 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, come gestire il rientro al lavoro e come programmare il periodo delle ferie.

Ritorno a scuola: genitori e insegnanti potranno inventare nuove regole di gioco e di collaborazione tra bambini per conciliare in ogni momento spontaneità e rispetto delle regole e affinché le misure anti-contagio siano vissute come fonte di sicurezza.

Adolescenti

È sempre utile confrontarsi con altri genitori su come valutare le esigenze di autonomia dei ragazzi e delle ragazze, in particolare tenendo conto delle nuove restrizioni, e su come reagire a eventuali trasgressioni e richieste.

Per esempio, è frequente in questo periodo che ragazzi e ragazze, dovendo stare più tempo a casa, si isolino immergendosi in internet: madri e padri potranno accordarsi per fissare regole che salvaguardino il tempo del sonno e quello dello studio.

È utile inoltre allertare gli adolescenti sulla possibilità di manipolazioni o hackeraggi. Per esempio, intrusioni di tipo Zoombombing durante i meeting online (immagini spesso scioccanti e talvolta atte a turbare profondamente). Si può consigliare di utilizzare le misure per un impiego sicuro delle soluzioni di audio e videoconferenza e, nel caso avvengano intrusioni, di interrompere immediatamente la connessione e avvisare il gestore della piattaforma. In caso di contenuti criminali (es.: razzismo, pedopornografia) riferirli alla polizia. Condividere con i familiari e le persone amiche le emozioni suscitate dall'intrusione.

Coppia

Se siete a casa dal lavoro o lavorate da casa, la convivenza H24 può comportare qualche difficoltà: può essere utile socializzare con gli amici queste nuove esperienze. Parlate con loro di come rispettare e far rispettare i momenti di autonomia, di come tollerare gli stati d'animo dell'altra persona, che possono essere alterati dallo stress, di come trasmettere rassicurazione.

Nonni e nonne

Ci sono nonne e nonni che non hanno mai utilizzato videochiamate, ma che sarebbero felicissimi di potersi intrattenere con noi a distanza, vista la limitatezza degli incontri fisici: si possono cercare, insieme a specialisti del settore o a 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.

Come meglio trasmettere le informazioni sul nuovo virus

Importante è informare correttamente anche i più piccoli su ciò che sta accadendo, con parole adatte all'età, ma senza minimizzare né omettere: i bambini sono in grado di rilevare eventuali contraddizioni nella logica dei fatti riportati dalla madre o dal padre. Essendo essi persone di cui hanno totale fiducia, l'incongruenza potrebbe essere difficile da accettare e dar quindi luogo all'attivazione di difese anche inconsapevoli.

Per quanto riguarda le informazioni provenienti dai social e dai media, madre e padre potranno essere a fianco del figlio o della figlia adolescenti per aiutarli a valutare e selezionare. 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.

Inoltre, affinché ragazzi e ragazze comprendano il motivo e il fine dei sacrifici anti-contagio, è bene che l'informazione sia completa, che venga trasmesso il quadro d'insieme delle conseguenze dei contagi: se tutti rispettiamo le misure anti-contagio l'infezione non si diffonde o per lo meno non si diffonde rapidamente > non aumenterà il numero dei vulnerabili contagiati che soffrono e devono essere curati in ospedale > non rischieremo di esaurire i posti dove queste persone possono essere assistite adeguatamente, posti che non si possono aumentare indefinitamente (le attrezzature si possono produrre anche in pochi mesi, ma per formare medici specialisti occorrono anni) > i medici non chiederanno più ai governi di restringere le possibilità di contatto tra le persone > i governi non disporranno nuovamente la chiusura di locali, scuole e luoghi di lavoro > produzione e consumi potranno proseguire: se fossero bloccati l'economia subirebbe un grave tracollo > aumenterebbero drammaticamente le persone disoccupate > tutti si diventerebbe più poveri.

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 di emergenza chiamando lo 0800 144 144 o scrivendo un'e-mail a 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: oggi esistono tecniche psicoterapeutiche utili a contrastare sul nascere la sofferenza da stress, talvolta anche con poche sessioni, come per esempio le tecniche di rilassamento (<https://www.psicologiticino.ch/ricerca-membri>) o le tecniche EMDR (<http://www.emdr-schweiz.ch/>).


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.

Anche nei bambini e nelle bambine è normale durante una emergenza un periodo di irritabilità o di ritorno a comportamenti più infantili. Tuttavia, se tuo figlio o tua figlia mostra comportamenti insoliti come per esempio 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: Chiamando i Servizi medico-psicologici dell'OSC (SMP) allo 0848 062 062 uno specialista può consigliare come meglio assicurare il bambino o la bambina.

In caso di lutto

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.

Talvolta i bambini e le bambine si comportano come se avessero dimenticato la persona scomparsa. Ciò può essere dovuto alla tendenza a non mostrare la propria sofferenza ai genitori, già preoccupati o depressi. Oppure hanno momenti di pianto o rabbia seguiti da momenti in cui appaiono tranquilli e spensierati: è perché nell'infanzia non si riesce a mantenere a lungo uno stato emotivamente intenso.



Talvolta i bambini e le bambine si sentono in colpa per la morte della persona cara: la collegano irrazionalmente a qualcosa di “male” che hanno fatto. È quindi prudente in periodo di lutto rassicurarli sulla loro bontà e positività.

È un bene per i bambini ma anche per tutta la famiglia che, anziché cercare di dimenticare la perdita, il dolore sia riconosciuto ed elaborato attraverso una ritualità: in tutte le popolazioni si ricorre al rito funebre collettivo per alleviare la drammaticità della separazione. Se le misure anti-contagio impediscono il rito funebre socialmente condiviso, creiamo con i parenti e gli amici un rito collettivo sostitutivo (ad esempio facendo un minuto di silenzio a un’ora stabilita o scambiandoci un pensiero).



Guida per madri e padri al tempo del nuovo Coronavirus

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

