

Le risorse dello Sportello di Sostegno e Ascolto a cura della dott.ssa Giada Giorgio, psicologa

COME AIUTARE I BAMBINI DURANTE IL TEMPO A CASA



CONSIGLI PRATICI PER I GENITORI DI BAMBINI DAI 4 AI 10 ANNI

La sospensione della scuola e dei servizi educativi è ormai in vigore da diverse settimane ma non è mai troppo tardi per riflettere e ragionare su come poter aiutare i più piccoli a gestire questo periodo che, all'inizio, poteva essere visto come una vacanza, visto che non si andava a scuola, ma che con il tempo ha smesso di esserlo. Se, infatti, noi adulti, pur con enorme difficoltà e qualche resistenza, stiamo cominciando ad abituarci alla situazione, i più piccoli iniziano invece a scalpitare e a mostrare segni di insofferenza a questa chiusura in casa forzata.



DARE SPAZIO A CIÒ CHE SI PROVA: LA VALIDAZIONE EMOTIVA E IL POSTO SICURO

Le parole chiave sono **empatia** e **sostegno**. Per noi adulti poteva essere solo una festa di compleanno come tante o una semplice partita a calcio, ma per loro no. Magari erano settimane che aspettava con trepidazione quell'evento che non avverrà (pensiamo magari alla partita decisiva per il campionato a cui stavano partecipando). Tante, tantissime attività caratterizzano la vita dei bambini: asilo, scuola, le prime gite scolastiche, le attività extracurricolari, i pranzi della domenica con i nonni, i pomeriggi a casa dei compagni di scuola, gli scout... tutto è stato cancellato senza sapere quando si ritornerà alla normalità.

Frustrazione, rabbia, tristezza la faranno da padrone e noi adulti dobbiamo dare loro il giusto spazio. Non abbiamo alcun diritto a sminuire o evitare le loro emozioni e i loro stati d'animo. Dobbiamo, invece, notarle, accoglierle e rispondervi. E' importante che i bambini capiscano che possono parlare con i propri genitori e la validazione può essere una abilità molto utile affinché questo avvenga. **Validare significa accogliere e verbalizzare quello che i bambini stanno provando in questi giorni senza manifestare il nostro accordo o meno, semplicemente ascoltando e riconoscendo verbalmente il loro dolore.** Al "*sono d'accordo*" sostituiamo la parola "*capisco*". Validare significa rinforzare positivamente quanto provato dal bambino, dimostrandogli di averlo capito, senza giudicarlo nei contenuti o nella sua espressione. Tutto ciò **ha un impatto positivo sui rapporti perché riduce l'intensità dei conflitti e delle emozioni negative.** Esercitandoci a dire frasi come "*vedo che sei in grande difficoltà*", "*Parliamone così che io possa capire*", "*E' del tutto normale provare queste emozioni, insieme faremo del nostro meglio rispetto a ciò che ci sta capitando*" si potrà sperimentare come mettere in atto concretamente questa abilità.

Qui di seguito una tabella riepilogativa delle principali reazioni che i bambini possono manifestare rispetto alla quarantena e cosa è possibile fare per rispondervi in modo adeguato. (La tabella è stata tratta e tradotta dal sito americano The National Child Traumatic Stress Network).

ETA'	REAZIONE DEL BAMBINO	COSA PUO' FARE IL GENITORE
4/5 ANNI	<ul style="list-style-type: none"> • Paura di restare soli • Incubi • Difficoltà nel parlare di quello che stanno provando • Scatti di rabbia • Cambiamenti nell'appetito • Perdita del controllo della vescica • Costipazione • Pipì a letto • Piagnucolii • Maggiore richiesta di attenzione e vicinanza fisica 	<ul style="list-style-type: none"> • Pazienza • Tollerare i momenti di sfogo emotivo • Fornire rassicurazioni sia fisiche (abbracci e carezze) che verbali • Incoraggiare l'espressione dei loro stati d'animo attraverso il gioco o il racconto di storie • Pianificazione di attività che favoriscono la calma prima di andare a letto come per esempio un piccolo massaggio • Mantenimento delle normali routine familiari • Evitare l'esposizione ai media
6/10 ANNI	<ul style="list-style-type: none"> • Irritabilità • Lamentele • Comportamento aggressivo • Incubi • Maggiore richiesta di attenzione e vicinanza fisica • Disturbi del sonno • Cambiamenti nell'appetito • Sintomi fisici (mal di testa/stomaco) • Evitamento dei coetanei • Perdita di interesse • Competitività per l'attenzione da parte dei genitori • Dimenticanza dei nuovi concetti appresi a scuola 	<ul style="list-style-type: none"> • Pazienza • Tollerare i momenti di sfogo emotivo • Fornire rassicurazioni sia fisiche (abbracci e carezze) che verbali • Momenti di gioco insieme • Mantenere il contatto con compagni di scuola (telefono, internet) • Esercizio fisico regolare come lo stretching • Impegno in attività educative (giochi, libri di scuola) • Impostare limitazioni leggere ma ferme • Incoraggiare le domande riguardo a cosa sta accadendo nella famiglia e nella comunità • Coinvolgerli nel creare una routine per mantenere la quotidianità familiare stabile e prevedibile • Limitazione dell'esposizione ai media • parlare di quello che si è fatto/sentito durante la didattica online • Chiarire le disinformazioni sia sul virus che qualunque stigma o discriminazione (per esempio verso la popolazione cinese)

Anche lo spazio gioca un ruolo importante per cui vi suggeriamo di creare nella stanza del bambino un luogo speciale che denominiamo **“luogo sicuro”** dove il piccolo può rifugiarsi nei momenti in cui l'emozione provata spiacevole è forte. Questo vale per i bambini di ogni età. Una piccola tenda, una casetta di cartone, un cuscino sul quale accucciarsi, la propria coperta preferita insieme al peluche del cuore: basta poco per creare un piccolo rifugio al quale andare ogni qual volta se ne senta il bisogno. La scelta dell'allocatione e la realizzazione del posto verranno fatte insieme al bambino così si sentirà parte attiva del progetto e non la vivrà come una imposizione. E magari dopo la realizzazione del posto sicuro del bambino, si potrà pensare alla realizzazione di quello per mamma o papà: tutti abbiamo il diritto ad avere un posto sicuro dentro casa che, se si vuole, si può anche condividere (per esempio per esigenze di spazio).

→All'interno del posto sicuro il bambino potrà trovare oggetti utili alla regolazione emotiva come per esempio il **barattolo della calma**.

LA ROUTINE AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

La routine e la prevedibilità rappresentano “la formula corretta” per il benessere di ogni bambino e, se non si sta attenti, si rischia di perderle in questo clima di comune incertezza. Spazio e tempo sembrano avere dimensioni diverse e la procrastinazione “tanto stiamo a casa” rischia di prendere il sopravvento. **Ricreare una gestione del tempo simile a quella presente quando ancora le scuole o gli asili erano aperti è di fondamentale importanza per continuare a dare “una forma” alle giornate.** La riorganizzazione durante la quarantena può certamente subire delle piccole variazioni ma **gli orari di addormentamento e di risveglio, come quelli relativi ai pasti, devono restare invariati.** Ogni mattina bisogna sempre lavarsi e vestirsi, mai saltare un lavaggio dei denti! Avere un programma giornaliero delle attività da compiere aumenterà, per tutti, il senso di collaborazione familiare e di controllo.

Il consiglio è quello di **realizzare una lista di attività per il corpo, la mente e il cuore, da compiere durante la giornata.** Yoga, esercizi di stretching, balli di gruppo, letture, piccoli esercizi di meditazione, ricette per cucinare con mamma e papà, videochiamate con gli amici possono essere degli esempi. La lista che andrà creata potrà avere una forma scritta o può essere realizzata con dei disegni e sarà **il bambino a segnare con una penna o uno sticker ogni azione svolta.** Nella realizzazione del programma giornaliero è bene che gli adulti si confrontino in modo tale da coordinare le ore di smartworking, aiutare il bambino a portare avanti le sue attività ed essere presenti nel momento in cui deve segnare l'attività svolta. I bambini proverranno una sensazione di tranquillità, un vero e proprio sollievo nell'aver **ben cadenzati e alternati i momenti di gioco con quelli di lavoro.**

→ Per esempio le attività di gioco potrebbero essere disegnate o scritte in bigliettini e custodite all'interno di una scatola alla quale attingere ogni volta che il tempo del divertimento è arrivato.

La **routine giornaliera** sarà composta da azioni già conosciute ma anche **nuovi comportamenti** che potranno essere delle vere e proprie novità all'interno delle dinamiche familiari.

→ Per esempio, la creazione di nuovi momenti insieme come la colazione o istituire il “gong” della pausa familiare.

Inoltre, nella routine si verranno a creare spazi per comportamenti specifici, legati al momento di quarantena che stiamo attraversando. La creatività sarà un'alleata indispensabile. Inventare insieme una canzone o una piccola danza di 20 secondi che accompagnerà il lavaggio delle mani, ricordarsi di fare la mossa del calciatore Pogba quando si tossisce, istituire la creazione di un diario degli eventi piacevoli durante la quarantena da compilare tutte le sere, far diventare il cestino in cui buttare i fazzolettini usati un gioco a canestro a punti, sono solo alcuni esempi. Se pensate che la fantasia non sia il vostro forte non gettate la spugna! Il web offre tantissimi spunti da cui poter partire! Per esempio, ecco il link della pagina Facebook dell'Unicef in cui due ragazzi vietnamiti inventano un balletto per il lavaggio delle mani: <https://www.facebook.com/unicef/posts/199220537813698>. Un ottimo punto di partenza per poi magari conoscere il Vietnam e il continente che lo contiene: l'Asia.

Qualsiasi sia l'età dei bambini le routine giornaliere dovranno prevedere l'organizzazione delle seguenti attività: sonno, alimentazione (5 pasti), igiene personale, vestizione (è altamente sconsigliato far restare il bambino in pigiama), attività sportiva, momenti di svago senza uso della tecnologia, momenti di svago con uso della tecnologia, attività didattica per i bambini che frequentano le scuole elementari.

La professoressa Ann Buchanan, direttrice presso l'università di Oxford del *Centre for Research into Parenting and Children*, afferma che una routine sana e funzionale per i bambini, debba contenere quattro "B". Ecco le proposte mantenendo il nucleo teorico di base ma modificandole leggermente i contenuti perché si è tenuto conto delle normative italiane e non di quelle inglesi.

1. **BUSY** (OCCUPATO): il rischio è che i bambini più piccoli (dai 4 ai 6 anni) trascorrono il loro tempo davanti alla TV mentre i bambini più grandi (dai 7 ai 10 anni) trascorrono tutto il giorno sui social media. Questo non va bene per cui dobbiamo aiutarli a trovare delle altre attività che li tengano occupati
2. **BRAIN** (CERVELLO): mantenere attivo il cervello attraverso lavori, adeguati alle età, che possano stimolarlo! Siano essi inviati dalle insegnanti o ideati dai genitori!
3. **BODY** (CORPO): l'attività fisica, in giardino o in casa è indispensabile che venga svolta!
4. **BUDDIES** (AMICI): collegarsi attraverso i social con gli amici, purché questa attività sia limitata dai genitori (non deve durare l'intera giornata!)

Bambini di 4 e 5 anni

Saranno soprattutto i genitori a organizzare le attività. La struttura deve prevedere una successione di azioni in cui non se ne può cominciare una nuova se non si è terminata la precedente. Consigliamo di creare una tabella composta da disegni che rappresentino ognuna delle azioni da compiere secondo l'ordine di comparsa durante la giornata. Le attività scelte possono essere divise in tre macro categorie: gioco senza uso di dispositivi elettronici, momento dedicato alla tecnologia in cui sono previste attività di gioco supervisionate e attività di socializzazione (skype con i nonni o realizzazione di video per i compagni dell'asilo), attività fisica da svolgere in presenza di uno o di entrambi i genitori.

Ricordati di te!

Anche se questo documento è interamente dedicato al benessere dei bambini, i genitori devono ricordarsi di prendersi cura di loro stessi valicando l'ambito genitoriale: avete anche voi bisogno, in quanto donne e uomini, in quanto esseri umani, di momenti di relax, svago o supporto sociale. Avete bisogno di spazi e tempi di solitudine, tutti per te! Con un po' di organizzazione ed aiuto reciproco, anche questo è possibile!

La famiglia è come una autovettura: i figli sono i passeggeri e i genitori i conducenti. E' compito dei genitori prestare attenzione anche ai propri bisogni e dare spazio ai propri stati d'animo, monitorandosi e ritagliandosi del tempo. Solo in questo modo i passeggeri potranno sentirsi sicuri e tutti insieme proseguire il viaggio in questa "temporanea" normalità.

(Fonti: ISTITUTO BECK – TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE)