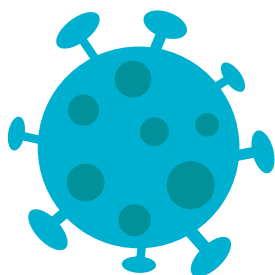


GENITORI AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

RISORSE UTILI PER IL BENESSERE PSICOLOGICO DELLA FAMIGLIA



GIULIA GUERRA
psicologa | psicoterapeuta

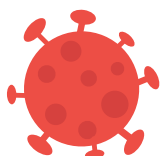


In questo periodo delicato e complesso, le famiglie sono quotidianamente messe alla prova nel riorganizzare la propria vita, i propri ritmi e tempi, nel cercare nuovi spazi di lavoro nel contesto domestico e far fronte a nuove esigenze.

Tutti noi facciamo ancora fatica a realizzare e a comprendere questo momento storico, i bambini ci chiedono delle tante persone coperte da mascherine e da tute bianche, delle immagini di ospedali, delle persone in coda ai supermercati, confusi e disorientati dalle notizie e dalla mole di stimoli che provengono dai media.

Non è facile trasmettere tranquillità e sicurezza quando si è a propria volta preoccupati per sé stessi o per la salute di un proprio caro. E' possibile che per questa improvvisa riorganizzazione i bambini possono aver percepito un po' della vostra agitazione e della vostra paura. A lungo andare questo tempo sospeso può produrre affaticamento e perdita di energie.

Questa guida è una raccolta di risorse e consigli utili per i genitori, per aiutarli a comprendere i comportamenti dei bambini e a gestire al meglio la relazione con loro.



QUALI COMPORTAMENTI POSSIAMO OSSERVARE PIÙ FREQUENTEMENTE NEI BAMBINI IN QUESTO PERIODO?

AUMENTO DEI CAPRICCI

In particolare al momento di andare a letto. Quando il bambino si sente in pericolo e in ansia, metterà in atto dei comportamenti per cercare la vicinanza e il contatto col genitore e sentirsi rassicurato e confortato.

ATTEGGIAMENTI RUMOROSI

Per sentirsi considerato, soprattutto se il genitore è percepito come giù di tono.

COMPORTAMENTI REGRESSIVI

I bambini possono manifestare momenti di regressioni per chiedere supporto nei momenti di difficoltà. Ad esempio: comportarsi come bimbi più piccoli, enuresi ed encopresi, richieste di farsi aiutare nel vestirsi o mangiare.

IRRITABILITÀ/CAMBIO DEL TONO DELL'UMORE

Passare da calma, buon umore all'essere giù di tono, oppure risultare particolarmente lagnosi e piagnucolosi.

IPERATTIVITÀ

I bambini hanno bisogno di scaricare l'energia corporea

DISTURBI DEL SONNO

Difficoltà di addormentamento, risvegli notturni e/o precoci

DIFFICOLTÀ DI CONCENTRAZIONE

passare da un'attività ad un'altra e lasciare i giochi a metà



I bambini non sono sempre in grado di verbalizzare emozioni dicendo: "mi sento triste, mi sento spaventato, ansioso etc". Il bambino mette in atto dei comportamenti che devono essere letti come messaggi e richieste di aiuto.

È importante accettare e accogliere la vulnerabilità e non rimproverare il bambino invitandolo a non piangere perché ormai è grande, mantenendo allo stesso tempo e il più possibile un atteggiamento accogliente, con parole di conforto: *"sappiamo che è un momento difficile, è tutto un pò faticoso"*..

Cercate sempre di capire cosa può aver agitato il vostro bambino e imparate a riconoscer i 'trigger' (inneschi) eventi, suoni, odori, qualsiasi cosa che può averlo messo in allarme. Niente succede all'improvviso, osservate se c'è qualcosa che sta allarmando il vostro bambino, chiedetevi se voi stessi siete agitati, e se il bambino sta reagendo alla vostra agitazione/tristezza, se avete discusso di qualcosa con il partner o avete la televisione accesa sul notiziario.



COME AIUTARE IL BAMBINO A GESTIRE LE PROPRIE EMOZIONI?

La domanda da porsi è “cosa mi sta dicendo il mio bambino con quel comportamento”?

Quando un bambino nutre emozioni dolorose, senza riuscire ad esprimerle, esse si trasformano in comportamenti difficili o di sfida. I bambini non possiedono risorse interne per essere in grado da soli di elaborare e digerire del tutto emozioni intense e dolorose, anche a causa della loro immaturità cerebrale.

Sappiamo infatti che la parte del cervello deputata alla regolazione delle emozioni e del comportamento non si è ancora sviluppata a sufficienza nel bambino piccolo e che da soli possono sentirsi sopraffatti da stati emotivi molto intensi.

Questo comporta che in questi momenti l'adulto svolga una funzione regolatrice delle emozioni dei bambini. Senza regolazione da parte dell'adulto, i bambini non potranno imparare da soli modalità sane di gestione emotiva. La neurobiologia ci insegna che nei primi anni di vita prevale l'eteroregolazione (ovvero la regolazione da parte degli adulti) fino all'età di circa 7-8 anni.



COME OFFRIRE CONTENIMENTO EMOTIVO E REGOLAZIONE?

1) ACCOGLIERE E LEGITTIMARE

“mi sembra proprio che tu sia arrabbiato, triste, etc, è così?”

2) RESTARE DISPONIBILI AL DIALOGO

“ti va di parlarne? Hai voglia che parliamo di questo?”

3) VALIDARE

“mi dispiace che tu ti senta così, è proprio difficile questa situazione eh”

4) DARE CONFORTO

Cosa ti potrebbe aiutare in questo momento?

Una coccola in più prima di andare a dormire, una lettura in più?

Spruzziamo insieme uno “Spray anti virus” in cameretta?

COME PARLARE E COSA DIRE AI BAMBINI?

Per prima cosa è importante spiegare ai bambini cosa sta succedendo, magari aiutandovi con dei materiali. Parlare in modo tranquillo e diretto, trasmettendo fiducia. Essere chiari, autentici e dire la verità, in un linguaggio che sia comprensibile per il bambino.

Si potrebbe partire magari da una situazione che i bambini già conoscono:

“sai, è un pò come un’influenza stagionale, le persone che si ammalano hanno raffreddore, febbre, mal di gola. Dobbiamo restare a casa perchè il virus si diffonde meglio tra le persone e nei luoghi affollati. E’ una situazione nuova, per la quale non abbiamo ancora le medicine e il vaccino adatto, e allora ci preoccupa, perché potrebbe fare ammalare tante persone e tutte insieme.”

Aiutare i bambini a fare i conti con il fatto che molto di quello che accade non è sotto il nostro controllo. Far comprendere ai più piccoli l'importanza

delle regole di prevenzione, come stare in casa, lavarsi spesso le mani, tenere le distanze, usare le mascherine. Sapere che c'è qualcosa che possiamo fare per diminuire il rischio per noi e per tutti permette di sentirsi un po' meno impotenti e di trovare nuovi modi per mantenere le relazioni, anche a distanza. Permette di spostare l'attenzione dalla nostra ansia alle cose che possono essere sotto il nostro controllo, e di accorgerci che non siamo soli.

“Molti scienziati stanno lavorando per trovare soluzioni, tantissime persone come noi stanno facendo uno sforzo per diminuire il numero di persone che si ammalano e tornare al più presto alla vita di tutti i giorni.”

Importante essere chiari e dire la verità senza cercare di far finta che il pericolo ci sia, ma rassicurare il bambino che in questo momento difficile i grandi stanno facendo il possibile per risolvere il problema.



RISORSE UTILI

GUIDA GALATTICA AL CORONAVIRUS

Una guida gratuita e scaricabile per spiegare ai bambini e alle loro famiglie questo “microbo venuto da lontano” che sta cambiando le abitudini di tutti, ponendo l'accento sulla prevenzione, a partire dai piccoli gesti di ogni giorno.

DOWNLOAD:
<https://www.mdbr.it/wp-content/uploads/2020/03/Guida-Galattica-al-Corona-Virus-A-curious-Guide-for-courageous-kids.pdf>

LO SCIENZIATO VOLANTE

Una fiaba semplice ma che ha tanti significati: come comunicare le malattie ai bambini; come comportarsi col coronavirus; come non farsi prendere dal panico e come insegnare ai bambini l'importanza della scienza!

DOWNLOAD:
<http://www.valentinovillanova.it/wp-content/uploads/lo-scienziato-volante-ita.pdf>

GIOCHI PER LA REGOLAZIONE EMOTIVA DEL BAMBINO

Può essere utile fare insieme ai bambini degli esercizi di regolazione emotiva che trasformati in gioco, vi aiuteranno a trovare calma e a divertirsi con voi.

1



ORIENTAMENTO

Quando la persona è in ansia e agitata, anche se non sta accadendo nulla, il sistema nervoso si allerta ed è come se fossimo altrove, non nel posto in cui si è. Ripristinare l'orientamento serve a dire al nostro sistema nervoso che siamo nel presente e non sta accadendo nulla. Sollecitiamo il sistema visivo, tattile e olfattivo.

CACCIA AL TESORO

Se il bambino sembra disorientato e molto agitato puoi proporre una caccia al tesoro nella stanza in cui siete, dove trovare:

- 3 cose rosse, 3 cose gialle, 3 cose blu;
- 3 scritte con la lettera a, 3 scritte con la lettera b, 3 scritte con la lettera c;
- 3 numeri 1, 3 numeri 2, 3 numeri 4;
- 3 oggetti pesanti, 3 oggetti morbidi, 3 oggetti lisci, 3 oggetti ruvidi;
- Giocare con gli odori nella stanza, qualcosa che profumi di buono, o faccia un odore non piacevole.

—

n.b. potete scegliere colori, numeri e lettere che preferite



2

RADICAMENTO

La sensazione di essere con i 'piedi per terra' aiuta a ritrovare la calma e favorisce una maggiore presenza.

GIOCO DELL'ALBERO

Adesso fate l'albero!

Appoggiate bene i piedi per terra, spingendo i piedi con forza sul pavimento.

Provate a immaginare che al posto del pavimento ci sia della terra, pensando a quanto nutrimento da alle piante, agli alberi ai fiori.

Provate ad immaginare di essere una quercia e ad assumere la sua postura

La quercia, con le sue radici entra in profondità nella terra. Provate a immaginare di far crescere le vostre radici per sentirvi connesso alla terra e per trovare l'equilibrio

Sentite la forza che viene dalla terra proprio come fanno gli alberi.

3

RESPIRAZIONE

La respirazione dei pensieri felici
Inspirare qualcosa di felice e positivo, e
buttare fuori quello che vi rende tristi.

GIOCO DEI PENSIERI FELICI

Mettetevi in piedi con il vostro bambino,
i piedi ben fermi per terra e prendi
tre lunghi respiri profondi gonfiando
l'addome mentre contate uno... due...
tre... e buttate l'aria fuori lentamente
contando fino a sei.

Adesso ispirate e dite qualcosa come:
"Inspiro il sole..." E mentre buttate fuori
l'aria, "Butto fuori le nuvole."

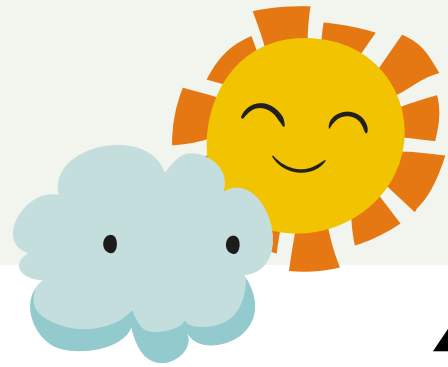
Altri esempi:
Inspiro l'amicizia... Butto fuori la
solitudine.

Inspiro la felicità... Butto fuori la tristezza.

Inspiro il coraggio... Butto fuori la paura.

LA RESPIRAZIONE CON L'ORSETTO

Ci si sdraia con un peluche sulla pancia.
Respirare facendo muovere su e giù il
peluche.



4

CAPIRE COME CI SENTIAMO

Si usa la metafora del bollettino meteorologico per incoraggiare il bambino ad individuare il tempo meteorologico che identifica meglio le sue sensazioni ed emozioni. Genitori e bambini si possono divertire mimando il tempo che corrisponde al loro stato d'animo lavorando così indirettamente per trasformarlo se il tempo è piovoso, nuvoloso e temporalesco, in soleggiato.

GIOCO DEL BOLLETTINO METEO

L'adulto per primo dice ad esempio "oggi mi sento nuvoloso", e cerca di mimare a rallentatore il tempo nuvoloso. Poi lo si chiede al bambino. Si invita il bambino 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".



5 RIDURRE L'IPERATTIVAZIONE

Il nostro sistema nervoso risponde allo stress secondo un'organizzazione gerarchica che corrisponde agli stadi che abbiamo attraversato nel corso dell'evoluzione: Immobilizzazione, mobilitazione, ingaggio sociale.

In questi giorni di Covid-19 è più facile che si attivi il nostro sistema nervoso simpatico e che siano più frequenti risposte di attacco (bisogno di controllo, irritabilità, rabbia eccessiva) o fuga (aumenta il bisogno di muoversi, ci sentiamo come animali in gabbia). Lo stesso vale anche per i bambini che sono più facilmente iperattivi e che possono manifestare agitazione motoria e irritabilità.

Alcuni giochi possono aiutare a diminuire la tensione e la velocità nel corpo. L'obiettivo non è bloccare l'attivazione dei bambini, ma canalizzarla e rallentarla per regolarla.

GIOCO DEL CEDERE

Trattenete la tensione nelle spalle, inspirando contando fino a 3, e poi lasciate andare come se doveste cedere alla gravità, espirando fino a 5, poi di nuovo.

GIOCO DEL LASCIARE ANDARE

Prendete un oggetto che non si rompe, tenerlo in mano stringendolo e inspirando contando fino a 3, e poi lasciarlo cadere, espirando contando fino a 5, poi di nuovo.

GIOCO DELLO SPINGERE

Mani contro mani o piedi contro piedi, spingere, inspirando e contando fino a 3, poi rallentare, espirare fino a 5, poi di nuovo.

GIOCO DEL TIRARE

Prendere una corda, e tirare alternativamente da una parte all'altra. Io ti tiro verso di me per qualche minuto, chiedendo al bambino come quando "vi tira verso di lui", "lo tirate verso di voi", pausa di qualche minuto, chiedendo al bambino come quando lo tirate verso di voi, e cosa gli piace di più.

GIOCO DELL'AFFERRARE

Scegliere un oggetto, morbido, come un cuscino o un fazzoletto e correre ad afferrarlo.

GIOCO DEL SACCO PIENO/SACCO VUOTO

Insieme al vostro bambino, mimate il sacco pieno per qualche secondo, inspirando, e poi, facendo espirazioni più lunghe sgonfiate il sacco. Giocate con la mimica, i bambini lo sapete si divertono molto quando noi facciamo delle espressioni buffe.

GIOCO DEL UN DUE TRE STELLA

per aiutarli a fermarsi.

6



AUMENTARE L'ATTIVAZIONE

Un altro modo in cui il nostro sistema nervoso risponde alla minaccia è l'immobilizzazione. Può essere una risposta immediata, oppure comparire quando le risposte di attacco/fuga non possono manifestarsi. Nei bambini si può manifestare con stanchezza e lentezza eccessiva. Attività per aumentare il tono muscolare:

GIOCO DELLO SPINGERE

Gioco dello spingere, come abbiamo visto nella sezione precedente, ma cambia il tempo della spinta. Mani contro mani o piedi contro piedi, spingere, inspirare contando fino a 5, poi rallentare, espirare velocemente fino a 3, poi di nuovo.

GIOCO DEL TIRARE

Prendere una corda, e tirare alternativamente da una parte all'altra. Il bambino vi tira verso di lui, nessuna pausa, poi lo tirate verso di voi, pausa di qualche minuto.

7



AUTOREGOLAZIONE E MEMORIA SOMATICA

Queste attività aumentano le competenze autoregolative del bambino.

UN POSTO SICURO

Esercizio di immaginazione guidata: cercare una fotografia che ricordi un momento felice per il bambino (es una vacanza).

Chiediamo al bambino se si ricorda di quella vacanza in modo da riattivare la memoria cognitiva ed emotiva di quel luogo e di quel momento. Potremo mettere una musica positiva in sottofondo e riattivare il ricordo di un posto sicuro, bello, dove ci sentivamo molto bene.

A partire dall'immagine visiva della foto riattivare anche gli altri sensi, *'ti ricordi il rumore delle onde?'* *'proviamo a ricordare il calore del sole e poi arrivava una brezza'*. Quando diamo parole all'esperienza del bambino in quest'attività il cervello trasforma le parole in sensazioni già vissute e le fa rivivere sul corpo.

8

RINFORZARE LE RISORSE



Storie e libri possono essere strumenti molto utili attraverso i quali il bambino può identificarsi con diversi personaggi, riconoscere le loro abilità e caratteristiche positive utili a fronteggiare lo stress.

GIOCO CON GLI ANIMALI DELLE STORIE

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 l'animale possiede che sono attraenti per il bambino, poi dite il vostro animale preferito. Identificare incontri passati con quest'animale, se ce ne sono, potrebbe fornire un'esperienza più tangibile e sensoriale per il bambino, ad esempio il leone allo zoo. Una volta che avete insieme al bambino creata una chiara figura dell'animale e delle sue qualità, identificate le sensazioni e come il corpo comunica queste sensazioni positive.

Il bambino non deve aver avuto nessun'esperienza traumatica o negativa associata con questo specifico animale.

Il bambino può essere incoraggiato a immaginare come si potrebbe sentire ad avere le qualità dell'animale, come la forza, il potere, la giocosità, e la calma. È importante enfatizzare l'uso speciale di queste qualità.

Esempio:
se si tratta di un leone, parlare e sentire la forza del leone, non l'aggressività. Poi a turno rappresentate fisicamente l'animale che avete 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 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.

9



MEMORIA NARRATIVA

Per i momenti in cui il bambino manifesta chiusura e isolamento e sembra aver perso la voglia di fare e comunicare, le parole diventano un documento, ogni giorno cerchiamo di tenere traccia e memoria e costruire una nuova narrazione di vita.

IL DIARIO DELLE MIE GIORNATE

“Facciamo un diario delle nostre giornate” scrivendo ad esempio di ciò che mangiamo, dei libri che abbiamo letto, degli amici che abbiamo sentito oppure quello che abbiamo desiderato.

Ad esempio: siete sul divano e state mangiando un gelato con il bambino, potete aprire una rivista e iniziare a cercare l'immagine di un gelato da ritagliare e incollare (tipo collage) nel diario “quando troviamo un gelato fermami!” La mamma dà inizio all'attività e invita il bambino a incuriosirsi senza forzarlo.

Nel diario è importante tenere conto degli elementi importanti nella vita del bambino prima dell'emergenza, per mantenere un filo rosso tra la sua vita oggi e prima che avesse inizio l'emergenza (ad es. il cane che vedeva sempre al parco). Col passare del tempo il diario permette di tornare indietro e ricordare un giorno passato “ti ricordi che brutto quel giorno che pioveva, non sapevamo cosa fare, invece oggi c'è il sole, possiamo annaffiare le piante”.

BARATTOLO DEI PENSIERI FELICI

Ogni giorno scrivete su un foglietto qualcosa di bello che è accaduto nella giornata, qualcosa che vi 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.

Bibliografia

- SISST | Società Italiana per lo Studio dello Stress Traumatico
- Fondazione IRCCS Cà Granda | Ospedale Maggiore Policlinico Milano
- Circle of Security International
- 12 strategie rivoluzionarie per favorire lo sviluppo mentale del bambino (2012). Daniel J. Siegel e Tina Payne Bryson. Raffaello Cortina Editore.
- La sfida della disciplina. Governare il caos per favorire lo sviluppo del bambino (2015). Daniel J. Siegel e Tina Payne Bryson. Raffaello Cortina Editore.



GIULIA GUERRA

psicologa | psicoterapeuta

ROMA | APRILIA

M +39 329 603 3441 E dott.guerragiulia@gmail.com

Skype live: [live:.cid.fef314b5fc28b19d](https://www.skype.com/live/cid/fe314b5fc28b19d)