



**consultorio
la famiglia**

O.N.L.U.S. - accreditata
dalla Regione Lombardia

Como, 19 marzo 2020

Un professore universitario in pensione in questi giorni scriveva:

Care mamme, cari papà, cari insegnanti, cari amici,

in questi giorni i vostri figli-scolari stanno imparando la SCIENZA DELLA VITA!

-Stanno imparando ad affrontare le difficoltà impreviste, a rinunciare alla libertà dei movimenti e delle relazioni amicali per il bene comune.

-A capire che la salute è un bene da salvaguardare anche se comporta tante rinunce e il ridimensionamento delle abitudini quotidiane.

-Stanno imparando il valore dell' ATTESA e della SPERANZA.

-Stanno apprezzando tutto quello che ogni casa offre: libri, giocattoli, TV, cani, gatti, uccellini e altri animali e cose.

-Stanno imparando a pregare, a capire che l' umanità è un' unica grande famiglia che soffre e che spera, al di là dei confini geografici.

-Stanno imparando l' importanza della solidarietà che può essere rafforzata col sorriso, con la parola affettuosa, col ricordo...

-Stanno sperimentando che i cellulari, i tablet e le altre tecnologie fanno sentire meno soli, a comunicare con gli amici vicini e lontani, a esprimere i nostri sentimenti e a volerci più bene.

Gentili Genitori degli alunni dell'Istituto Cantù 2

in questo periodo difficile che tutti insieme stiamo attraversando, in accordo con il Vostro Dirigente scolastico, ho pensato di inviarvi suggerimenti, informazioni e consigli che spero dal punto di vista psicologico, vi possano aiutare.

Sicuramente avrete ricevuto un bombardamento di notizie, video da vedere, link da aprire e vorrei condividere una selezione ad hoc per bambini, ragazzi e genitori facendo molta attenzione al tipo di informazione e allo scopo di queste condivisioni. Vi scrivo di seguito alcuni link utili da visionare con i vostri figli e alcuni volantini preparati appositamente dall'Ordine Nazionale degli psicologi e dalle associazioni che si occupano di traumi e situazioni complesse.

Storia di un coronavirus

di Francesca Dall'Ara, psicologa e psicoterapeuta, Neuropsichiatria infantile, Policlinico di Milano

<https://www.policlinico.mi.it/news/2020-03-08/1510/storia-di-un-coronavirus>

Il coronavirus in rima nella filastrocca di Piumini

https://www.repubblica.it/scuola/2020/03/16/news/la_filastrocca_di_piumini_per_spiegare_in_versi_il_coronavirus_ai_bambini-251432467/

Di seguito vi riporto le indicazioni che forniamo nelle situazioni complesse per essere emotivamente vicini ai più piccoli, ma sempre utili anche per noi adulti.

COSA FARE CON I NOSTRI FIGLI: UN GIOCO DI EQUILIBRIO

- **Dire la verità attenendosi ai fatti.** Non cercare di far finta che l'evento non sia accaduto, né cercare di banalizzarlo. I bambini e i ragazzi sono osservatori attenti e si preoccupano di più se percepiranno incongruenze. Non alleggerire, né fare congetture su ciò che è accaduto e su ciò che sarebbe potuto accadere. Non dilungarsi sulla dimensione o sulla portata della situazione, in particolare con i bambini piccoli.
- **Usare parole semplici** e adatte all'età, non sovraesporli a dettagli traumatici e lasciare molto spazio alle domande. Se si è in difficoltà su una domanda si può prendere tempo dicendo: "La mamma non lo sa, si informa e appena avrà informazioni più accurate ti dirà tutto per bene, ok?"
- Illustrare ai bambini che si trovano ora al sicuro e che anche gli altri adulti importanti della loro vita lo sono. Avere presente le informazioni che si devono dare, sempre attenendosi alla realtà e alla verità dei fatti
- Ricordare che ci sono persone fidate che si stanno occupando di risolvere le conseguenze dell'evento e stanno lavorando per assicurare che non avvengano ulteriori problemi di questo genere ("Hai visto quanti dottori stanno intervenendo? Sono tutte persone bravissime che sanno aiutare i grandi e i bambini ancora in difficoltà")
- **Dimostrare un atteggiamento di disponibilità**, vicinanza fisica cercando di parlare con voce rassicurante o far sapere ai bambini che sentirsi sconvolti, avere paura o essere preoccupati è normale. Spiegare che tutti i sentimenti vanno bene (normalizzazione e validazione delle reazioni)
- **Non negare loro i propri sentimenti**, spiegare che è normale che anche gli adulti abbiano delle reazioni emotive dopo un evento così inaspettato e che tutte le reazioni sono normali e gestibili. A creare disagio non è l'espressione delle emozioni, bensì la loro soppressione. In questo modo i bambini avranno un modello di riferimento, impareranno che possono fidarsi di voi e che potranno comunicarvi i loro stati emotivi
- **Lasciare parlare i bambini e i ragazzi dei loro sentimenti e rassicurarli** che, anche se è tutto molto brutto, insieme le cose si possono affrontare. In questo modo per voi sarà più facile monitorare lo stato d'animo in cui si trovano e aiutarli in maniera più appropriata. o Se il bambino ha crisi di rabbia, esprimere a parole dei motivi della rabbia può aiutarlo ad acquisire un maggior controllo imparando a regolarla ("Sei arrabbiato? Lo sai che anche la mamma è molto arrabbiata?")
- Se il bambino o il ragazzo manifesta sensi di colpa, è importante rassicurarlo sulla sua completa estraneità agli eventi ("Non è colpa tua se.....") o Non usate frasi come: "So come ti senti"; "Poteva andare peggio"; "Non ci pensare"; "Sarai più forte grazie a questo". Queste espressioni che tutti noi adulti utilizziamo per rassicurarci e rassicurare possono ostacolare la manifestazione delle emozioni e dei vissuti dolorosi conseguenti ad un evento catastrofico
- Non agite come se nulla stesse accadendo. Il ritorno alla routine è importante perché rassicurante. Meglio non fare troppi regali o attività extra, il ritorno alle proprie abitudini è quanto di più naturale e sano si possa fare, finché questo non avverrà occorre rassicurare e mantenere per quanto possibile la routine familiare.
- **Non lasciate i bambini o i ragazzi da soli davanti alla TV o alla radio.** Le persone esposte hanno il naturale bisogno di dare un significato all'accaduto e per questo passano molto tempo a ricercare notizie in TV, internet e radio. È importante che i bambini non siano mai lasciati soli nei momenti in cui si vedono trasmissioni che riguardano l'evento. **Non negare la possibilità di vedere le notizie**, scegliere un momento durante il giorno o dieci minuti per consultare insieme (selezionando prima le notizie), stare accanto e spiegare esattamente cosa stanno ascoltando e le immagini. Concentrare l'attenzione sui dettagli più rassicuranti (ad esempio i medici che stanno aiutando) e dare, in seguito, tutto il tempo necessario affinché il bambino possa fare domande.

In allegato alla mail trovate anche due volantini molto efficaci da leggere e condividere con amici e parenti per diffondere buone prassi psicologiche per affrontare questa situazione difficile.

Resto comunque a disposizioni per questioni legate all'ansia e alla gestione emotiva del momento attraverso la mia mail: katia.ascorti@gmail.com

Sperando di rivederci presto, nei ritmi di una routine che ora tanto ci manca, vi auguro di scoprire il piacere di un tempo lento, senza frenesia e corse.

Dott.ssa Katia Ascorti

Psicologa - Psicoterapeuta

Consultorio La Famiglia di Como