



**consultorio
la famiglia**

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

Como, 19 marzo 2020

Gentili Genitori degli alunni dell'Istituto Cantù 3,

in accordo con la dirigente, vi scrivo per esprimervi la mia vicinanza e condividere alcune riflessioni che spero possano accompagnarvi in questo momento difficile e disorientante.

*Siamo sommersi da notizie, video, messaggi che vanno a sollecitare la nostra sensibilità, ci spaventano, ci addolorano o ci fanno arrabbiare... abbiamo invece bisogno di **nutrirci di parole che ci proteggano e ci facciano sentire in grado di affrontare** l'ignoto con cui stiamo tutti insieme lottando.*

Avere fiducia nelle nostre capacità di superare questa sfida può aiutarci ad orientare noi e i nostri figli verso comportamenti responsabili e solidali, restituendoci un senso di noi più positivo ed efficace.

Resto a disposizione di tutte le famiglie e i ragazzi della scuola secondaria che sentissero la necessità di un contatto diretto per la gestione dell'ansia e degli stati emotivi legati a questo momento.

Potete scrivermi al seguente indirizzo mail specificando il nome e cognome dell'alunno e la classe: elisa.livio@lafamigliaconsultorio.org

Nella speranza di potervi incontrare presto e di tornare alle nostre consuetudini vi auguro di riuscire a godere di questo tempo e spazio nuovi, riscoprendo il valore della lentezza e di nuove forme di vicinanza.

Dott.ssa Elisa Livio

psicologa - psicoterapeuta

p.iva 02693890135

c.f. 95003690138
90

Via Sirtori, 1

www.lafamigliaconsultorio.org

e-mail: conslafamiglia@virgilio.it

tel. 031 27 13 13

fax. 031 27 07

Vi allego alcuni link che potrete **visionare con i vostri figli**:

- [Storia di un coronavirus](#)
di Francesca Dall'Ara, psicologa e psicoterapeuta, Neuropsichiatria infantile, Policlinico di Milano
- [Il coronavirus in rima nella filastrocca](#)
di Piumini
- [lettera ai nostri figli](#)
di A. Pellai

Vi suggerisco anche alcuni **strumenti adatti agli adulti**:

- [vademecum psicologico coronavirus](#)
Ordine nazionale degli psicologi
- [coronavirus: come affrontarlo](#)
associazione EMDR in collaborazione con ATS di Bergamo
- [guida antistress](#)
Consiglio nazionale ordine psicologi

Di seguito trovate una sintesi delle indicazioni che forniamo nelle situazioni complesse per essere emotivamente vicini ai più piccoli e che possono essere di aiuto anche a 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 percepiscono 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 fanno aiutare i grandi e i bambini ancora in difficoltà").
- **Dimostrare un atteggiamento di disponibilità**, vicinanza fisica cercando di parlare con voce rassicurante. Far sapere ai bambini che sentirsi sconvolti, avere

Via Sirtori, 1

p.iva 02693890135

c.f. 95003690138
90

www.lafamigliaconsultorio.org

e-mail: conslafamiglia@virgilio.it

tel. 031 27 13 13

fax. 031 27 07

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. 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....”) 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.

Via Sirtori, 1

p.iva 02693890135

c.f. 95003690138
90

www.lafamigliaconsultorio.org

e-mail: conslafamiglia@virgilio.it
tel. 031 27 13 13
fax. 031 27 07