

MAMME E PAPA` IN QUARANTENA : CONSIGLI DI SOPRAVVIVENZA !

1. Siete persone prima di essere genitori:

la salvaguardia del vostro benessere psicofisico è il vostro primo dovere ed il primo passo per poter essere care giver efficaci!

Un genitore che sia amorevole e accudente, e, al contempo, capace di prendersi cura di sé e del proprio mondo interiore, rappresenta il primo fattore protettivo per la salute mentale del proprio figlio, in qualsiasi condizione ambientale, nell'ordinarietà come nell'emergenza.

Non dimentichiamocelo 😊!

- 2. Coltiviamo dentro di noi spazi mentali liberi dal virus, dialoghi ed immagini autotranquillizzanti e trasmettiamo ai bambini l'idea che la nostra mente possa essere un giardino, dove poter coltivare pensieri felici anche nei giorni di pioggia;**

3. Rendiamo la nostra casa un nido sicuro e confortevole:

il nostro campo di azione si è drammaticamente ristretto e i bambini passano molto più tempo confinati nelle loro camerette. Allestiamo la nostra abitazione nel modo che ci è più gradito e permettiamo ai ragazzi di fare altrettanto nelle loro stanze.

Scegliamo con cura i colori che più ci piacciono, sottofondi musicali rilassanti e profumi che ci facciano stare bene: **tramite la sensorialità possono giungere al nostro cervello stimoli rassicuranti.**

4. Osserviamo il comportamento dei bambini:

le loro risposte allo stress possono variare molto in base ad età, temperamento ed esperienze pregresse;

- 5. Ascoltiamo con attenzione le loro domande e rispondiamo in modo sincero, usando un linguaggio semplice e calibrato al loro livello di comprensione;**

6. In questa situazione di profonda incertezza,
non perdiamo occasione per sottolineare, con tono pacato e convincente, tutti quegli aspetti che possono far sentire i bambini protetti e al sicuro:
ad es. la grande competenza del personale sanitario,
l'incessante ricerca di un vaccino da parte degli scienziati di tutto il mondo,
l'efficacia delle misure di sicurezza nella riduzione del contagio etc;

7. **Salvaguardiamo la "verticalità" pur nell'estrema vicinanza:**
non facciamo che i bambini diventino i nostri confidenti,
cerchiamo conforto e solidarietà nel partner,
in altri adulti o nei servizi di supporto psicologico;

8. **Trasferiamo ai bambini con l'esempio e in modalità giocosa le misure di sicurezza:**
il lavaggio accurato delle mani può essere abbinato alla recita di una filastrocca
divertente inventata insieme;

9. **Sollecitiamoli, sempre con l'esempio, a mantenere uno stile di vita salutare:**
alimentazione corretta, esercizio fisico quotidiano e cura del sonno;

10. **Manteniamo costante la routine giornaliera,**
in modo che momenti di studio, svago, attività fisica e riposo
siano in equilibrata alternanza;

11. **"Patti chiari e amicizia lunga":**
concordiamo nuove regole familiari che regolamentino i tempi
della nuova quotidianità.
In questo modo i bambini sapranno in anticipo quando potranno godere
pienamente dell'attenzione di mamma e papà
e quando invece dovranno intrattenersi da soli senza disturbare;
con i più grandi si potrà per esempio rinegoziare
il tempo da trascorrere davanti allo schermo:
in questo periodo poter vedere ogni giorno un film può
essere uno stimolo per la fantasia
e un modo per staccare momentaneamente dalle preoccupazioni;

12. Rispettiamo lo spazio mentale dei ragazzi:
allentiamo il nostro bisogno di controllo e
accettiamo che non ci mettano a parte di tutti i loro pensieri;

13. Lasciamo che facciano esperienza anche delle emozioni sgradevoli:
paura, rabbia, tristezza, smarrimento, senso di impotenza,
incertezza per il futuro,
... non ne moriranno;

14. Rispettiamo il loro "territorio":
la convivenza forzata di queste settimane limita fortemente le
libertà individuali,
ricordiamoci che in famiglia, insieme agli spazi comuni,
ognuno deve potersi ritagliare un proprio angolino,
anche piccolo, ma **inviolabile**;

15. Evitiamo ai ragazzi una eccessiva esposizione mediatica:
non teniamo la tv sempre accesa ed
evitiamo che siano costantemente connessi;

**16. Restituiamo ai ragazzi un ruolo attivo, sottolineando il valore
dei loro stessi sacrifici:**
restare a casa oggi non significa
vivere passivamente questa situazione,
bensì sacrificarsi attivamente per limitare la diffusione del contagio;

17. "Tutte le crisi nascondono grandi opportunità":
alleniamoci e alleniamo i ragazzi a **spostare l'attenzione
da ciò che ci manca** in questo momento
(stare con gli amici, andare a spasso..),
al valorizzare ciò che abbiamo
(più tempo per stare insieme e per dedicarci ai nostri interessi...);

**18. Sollecitiamoli a mantenere attiva la loro vita di relazione
anche nella distanza:**

sì alle telefonate agli amici e ...videochiamate ai nonni!!

**19. Responsabilizziamoli nella scelta e nell'organizzazione
di attività piacevoli e rilassanti
da fare tutti insieme;**

20. Non abbiamo timore nel chiedere aiuto:
solo insieme si vincono le sfide più difficili !

- *Federica Noci* -

Per contattare il servizio di consulenza gratuito

scrivere a

nocifederica@icdeamicistreviglio.it