

---

# Coronavirus, gestire le emozioni in famiglia

**Autore:** Chiara Spatola

**Da gestire due sfide: la gestione del tempo e la gestione delle emozioni. Può essere utile stendere un programma della giornata e fare alcuni giochi.**

Nei giorni particolari che stiamo vivendo tra le mura domestiche, **la famiglia si trova a dover fronteggiare una situazione completamente nuova**, che racchiude in sé sfide e possibilità, talvolta inaspettate. L'alternarsi di scuola ed attività extra-scolastiche che scandiva le giornate dei nostri figli ha lasciato il posto ad un ritmo più lento, ma non necessariamente meno stressante, anche a seconda dell'età dei bambini e dell'eventuale necessità dei genitori di lavorare da casa. **I bambini** non avendo più la possibilità di andare a scuola, di fare sport e di relazionarsi con altre persone fuori dalla famiglia, **possono essere più irritabili**, opporre resistenza al momento di fare i compiti, e avere più facilmente scoppi di rabbia. **Qualcosa di simile, anche se con modalità diverse, può avvenire anche con i figli adolescenti**, che possono mostrare nervosismo ed insofferenza di fronte alla necessità di condividere lo spazio e il tempo con i genitori 24 ore su 24. Tra le **sfide** che la famiglia deve affrontare, ve n'è due che appaiono **particolarmente rilevanti** nella nuova quotidianità che ci troviamo a vivere:

- **la gestione del tempo** e in particolare di quei momenti non strutturati che spesso sono vissuti dai più giovani come noiosi e li espongono al rischio di un uso eccessivo di tv, tablet e cellulari.
- **La gestione delle emozioni** e del conflitto inter-generazionale che assume nuove connotazioni e può essere acuito dalla coabitazione a tempo pieno.

Per migliorare la gestione del tempo **può essere utile stendere un programma della giornata** che alterni momenti di studio, giochi di movimento (per quanto possibile negli spazi che offre la casa) e momenti di relax. Se possibile, **è importante includere attività che stimolino l'emisfero destro** come ascoltare musica, disegnare o dipingere senza pensare troppo al risultato, lasciando che dalle forme e dai colori emergano sensazioni ed emozioni. Può essere inoltre importante incoraggiare i figli a collaborare nelle piccole incombenze quotidiane, cucinando insieme o dedicandosi a riordinare ed abbellire la casa. **Andranno poi valorizzati i momenti di pausa non strutturati**, nei quali stare semplicemente insieme, anche a costo di annoiarsi un po', favorendo il potenziale creativo del tempo vuoto. Un tempo dedicato alla consapevolezza di sé e alla relazione, in cui [guardarsi negli occhi e ritrovarsi](#). Non sempre i nostri figli, abituati ad una molteplicità di stimoli, accetteranno di condividere questo tempo vuoto. Probabilmente occorrerà aspettare, accettare i loro no, senza forzarli ma facendo trasparire quanto per noi è importante stare semplicemente con loro, senza che ci sia un obiettivo o un'attività specifica da fare. Per aiutare tutti i membri della famiglia a sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie emozioni, propongo qui di seguito alcune pratiche ed [esercizi di mindfulness](#), che possono essere presentati ai più piccoli sotto forma di gioco. **La prima attività** è adatta per i bambini dai 4 anni in su ed aiuta a sviluppare una maggiore consapevolezza sensoriale. Si invita il bambino ad aprire il palmo della mano ed il genitore appoggia su di esso, uno alla volta, 5 differenti tipi di cibo (come ad esempio una mandorla, uno spicchio di mandarino o un pezzettino di carota) Il bambino deve chiudere gli occhi e poi esplorare ognuno dei cibi attraverso il tatto (sentendo la consistenza, se è liscio o ruvido, freddo o caldo), l'olfatto ed infine con il gusto, mettendolo in bocca e masticandolo sempre ad occhi chiusi. L'obiettivo del gioco è quello di indovinare i 5 tipi di cibo e poi raccontare cosa si è riusciti a notare durante il gioco con ciascuno dei sensi utilizzati. **La seconda attività** è finalizzata alla consapevolezza corporea, attraverso una focalizzazione sul respiro. Può essere anche un utile strumento che il bambino utilizza

---

quando deve recuperare la calma durante o dopo una crisi emotiva. È adatta per bambini dai 3 anni in su. Consiste nel mettersi sdraiati su un tappetino con il proprio peluche preferito sulla pancia e cullarlo con il movimento del respiro, osservando quest'onda che si alza e si abbassa ogni volta che l'aria entra ed esce dai polmoni. Questa attività può essere proposta anche ai più grandi. In questo caso non si utilizzerà il peluche, ma ci si concentrerà sul respiro ponendo una mano sul petto e l'altra sulla pancia, per facilitare la consapevolezza dei movimenti del corpo. **Un'altra attività che può essere proposta ai ragazzi/e dai 10 anni in su**, mirata alla consapevolezza emotiva, è quella del **“detective di emozioni”**. **Allena la capacità di individuare i segnali che precedono l'esplosione di una reazione emotiva**, in modo tale da riconoscerla precocemente. Il gioco consiste nel riconoscere cosa avviene nel corpo quando sta per arrivare una determinata emozione. Una ragazza ad esempio potrebbe scoprire, dopo qualche giorno di osservazione, che quando il suo viso diventa caldo e il respiro si fa più intenso sta per esplodere una reazione di rabbia. **Grazie a questa consapevolezza precoce, è possibile preparare una risposta più “lucida”** e consapevole per gestire quell'emozione, come fare alcuni respiri o chiedere un time-out se si è nel mezzo di una discussione conflittuale. Infine, aldilà delle attività che sceglieremo di intraprendere con i nostri figli, è fondamentale che la nostra attenzione sia più sul **“come”** che sul **“cosa fare”**. Rimanere connessi al presente, vivere e condividere con consapevolezza le proprie emozioni, rimanere aperti e ricettivi rispetto a ciò che accade, può davvero fare la differenza e darci l'opportunità di rafforzare la relazione genitori-figli.