
Tra paure e scenari incerti

Autore: Chiara Spatola

Fonte: Città Nuova

I genitori alle prese con il ritorno a scuola dei figli, con le nuove regole imposte dal Covid. L'importanza di una comunità coesa

Le famiglie alle prese con il rientro si trovano a vivere, in questi giorni, tante **emozioni contrastanti**. Da un lato la gioia di vedere i propri figli varcare nuovamente (o per la prima volta!) la soglia della scuola, il loro desiderio di rivedere compagni e insegnanti, finalmente dal vivo dopo mesi di forzata lontananza; la voglia di tornare ad imparare guardandosi negli occhi. **Dall'altro i dubbi e le paure, gli scenari incerti** che si prospettano immaginando i mesi a venire. E poi, le regole. **Tante regole**, alcune molto chiare, altre un po' meno. Marta, otto anni, inizierà tra qualche giorno. Non vede l'ora di rivedere Paola e Noemi dopo tanto tempo. Ma la mamma le ha spiegato che ancora **non potrà riabbracciarle**. Dovrà stare a distanza di almeno un metro e durante la ricreazione dovrà rimanere al proprio posto. «Ma quindi non potremo neanche giocare insieme?», chiede Marta e già i suoi occhi diventano lucidi, la sua voce cambia tono. Lei che ama così tanto coccolare le sue amiche e parlar loro all'orecchio. Daniel, dodici anni, ha appena iniziato la scuola. Diversamente da Marta, sembra **disinteressato** a ciò che sta accadendo. Quando si affronta l'argomento dice di essere ormai "stufo". I suoi genitori si chiedono come si comporti a scuola, e se riesca ad ascoltare attentamente gli insegnanti, rispettando ciò che gli viene chiesto. Sin da piccolo è sempre stato **"allergico" a qualsiasi regola. In modo diverso ciascun genitore porta in sé le ansie di questo particolare rientro**, si chiede: quale sarà l'equilibrio giusto? Come si potrà essere prudenti senza diventare eccessivamente apprensivi? Sarà possibile guidare i propri figli verso il rispetto delle regole senza privarli della loro spontaneità? Probabilmente **questo equilibrio andrà cercato ogni giorno**, con la fatica che ciò comporta. Ecco alcuni suggerimenti per affrontare al meglio, anche da un punto di vista psicologico, oltre che organizzativo, questo faticoso e singolare rientro. **Iniziare e finire la giornata utilizzando il potere calmante della sintonia**. Per un bambino o un ragazzo può essere molto doloroso accorgersi che ciò che prova non viene "visto" e compreso, ma al contrario ignorato o minimizzato. **Al mattino trovare qualche minuto per guardarsi negli occhi** e chiedersi «Come stai? A cosa stai pensando? Cosa provi? Cosa ti aspetti da questo giorno?», può davvero fare la differenza. Allo stesso modo, **a fine giornata ripercorrere le esperienze fatte, i pensieri e le emozioni** che ci hanno attraversato è un buon esercizio per ritrovare [l'armonia con noi stessi e con il resto della famiglia](#). Ricordiamoci che **nessuna emozione è sbagliata** e che di fronte ad una medesima situazione ciascuno, in base al suo temperamento e alla sua storia potrà reagire in modo completamente diverso. Attenzione dunque a non giudicare o correggere pensieri ed emozioni che non ci sembrano appropriati. **La correzione, se necessaria, va rivolta solo ai comportamenti. Educare al rispetto delle regole con coerenza ed empatia** I limiti, se motivati, aiutano i bambini regolare il proprio comportamento in armonia con l'ambiente e le circostanze. In alcuni casi, il rispetto del limite implica delle rinunce e porta con sé una certa dose di disagio emotivo. Per Daniel che ha tanto bisogno di muoversi, passare la ricreazione seduto sarà una vera "tortura". Lo stesso, anche se in modo diverso, si può dire di Marta che ama esprimere l'affetto per le sue amiche con baci ed abbracci e dovrà rinunciare a farlo. Come reagire di fronte a queste difficoltà? Uno strumento utile è il **rispecchiamento empatico**: riconoscere quanto sia difficile per il bambino rispettare quel limite, mostrando comprensione, rispecchiando le emozioni che sta vivendo. Altro aspetto fondamentale è la **coerenza**: il modo migliore per insegnare ai propri figli a seguire le regole è quello di rispettarle per primi. Sebbene questo possa apparire scontato, quando siamo immersi negli impegni quotidiani spesso dimentichiamo che loro ci osservano con attenzione, riuscendo subito a cogliere i segnali di un'eventuale incoerenza. **Aiutarli a sviluppare il "senso di comunità"** Quella

che stiamo vivendo è un'ottima occasione per aiutare i nostri figli ad **allargare l'orizzonte** dal singolo e dalla famiglia all'intera comunità. Non è necessario essere attenti solo perché abbiamo paura o perché percepiamo il virus come una minaccia per noi stessi e/o per la nostra famiglia; è importante **essere uniti e proteggerci l'un l'altro, prendendoci cura di chi è più debole e vulnerabile di fronte alla malattia**. E questo passa da tanti piccoli comportamenti, piccoli ma preziosi se messi in atto da tutti. La consapevolezza di far parte di una **comunità coesa**, che pur con tanti limiti e imperfezioni, cerca di andare avanti verso un unico scopo, penso sia ciò che di più importante possiamo trasmettere ai nostri ragazzi in questo nuovo e particolare inizio d'anno scolastico.