
Famiglie unite e creative per reagire al Covid 19

Autore: Chiara Spatola

Fonte: Città Nuova

Il Covid 19, oltre a minacciare la nostra salute fisica, fa traballare anche quella mentale. Ecco perché è particolarmente importante stare vicino ai più piccoli, trasformando la famiglia in un luogo creativo che aiuti ad adattarsi al cambiamento, mitigando gli effetti dannosi della pandemia:

Adesso che abbiamo a disposizione un numero maggiore di evidenze scientifiche sugli **effetti della pandemia**, diventa sempre più chiaro che **questo virus non sta minacciando solo la nostra salute fisica, ma anche quella psicologica e, per così dire, relazionale. Le famiglie con bambini e adolescenti si trovano ad affrontare tante difficoltà, innescate o acuite dallo stress e dalle innumerevoli conseguenze che l'emergenza sanitaria sta portando nelle nostre vite.** Diverse ricerche hanno mostrato come i bambini, anche i più piccoli, percepiscono il cambiamento che è avvenuto nella loro quotidianità, **molti di loro soffrono in particolar modo per la mancanza dei momenti di socializzazione con i coetanei, o di quelli riservati al movimento e allo sport.** L'essere isolati in casa per lunghi periodi, per la temporanea chiusura delle scuole o durante eventuali periodi di quarantena, può comportare sentimenti di **noia, apatia, difficoltà a concentrarsi su una singola attività.** Si è visto che **alcuni bambini possono sviluppare una maggiore dipendenza affettiva dai genitori, e opporre resistenza al momento di rientrare a scuola.** Inoltre il fatto di trascorrere molto tempo in casa, può favorire **l'utilizzo eccessivo di tv, videogiochi, cellulari e tablet.** Anche il ritmo sonno-veglia può risultare alterato. Questo accade in particolar modo agli adolescenti che tendono a trascorrere le serate tra i social network e le serie TV. Purtroppo, molte di queste conseguenze sono inevitabili, e rappresentano il costo che ciascuno di noi deve affrontare per proteggere la salute pubblica. Tuttavia **molti genitori si chiedono quali comportamenti siano più utili per ridurre l'impatto di questa situazione sul benessere psico-fisico dei loro figli.** Ecco allora **alcuni suggerimenti per far sì che la famiglia possa diventare una risorsa, un luogo creativo che aiuti ciascuno dei componenti ad adattarsi al cambiamento, mitigando gli effetti dannosi della pandemia:** -Instaurare una comunicazione onesta riguardo ai cambiamenti che la famiglia sta affrontando. In mancanza di queste informazioni i bambini, specialmente i **più piccoli, possono cercare di trovare da sé delle risposte ai loro dubbi, giungendo così a conclusioni errate, che generano paura e inquietudine.** Nel comunicare con i propri figli è importante che il genitore tenga conto della fase di sviluppo del bambino, senza sottostimare, né sovrastimare le sue capacità di comprensione. Non basta adattare il linguaggio, semplificandolo, ma anche tenere conto del fatto che il bambino sia in grado o meno di comprendere le relazioni di causa-effetto tra gli eventi. Tra i 4 e i 7 anni, può essere ancora presente il cosiddetto "**pensiero magico**". Il bambino può ad esempio essere convinto che le persone possano ammalarsi per colpa di ciò che lui ha fatto o che ha pensato, anche se oggettivamente non vi è alcun legame con la malattia. - **Evitare la sovraesposizione a programmi televisivi che parlano della pandemia.** Per i bambini può essere difficile gestire informazioni con una forte carica emotiva. Spesso diamo per scontato che essi non ascoltino (solo perchè appaiono distratti) o che si siano ormai abituati a ciò che si vede e si sente in tv. In realtà **certe immagini e frammenti di discorsi possono catturare la loro attenzione e avere un impatto negativo sul loro stato emotivo.** - **Affrontare le proprie emozioni difficili senza riversarle sui figli.** Quando siamo stanchi e nervosi, o quando siamo disturbati da qualche preoccupazione, il nostro livello di tolleranza tende a ridursi, ed è molto più facile perdere il controllo ed esplodere, magari in maniera sproporzionata rispetto alla situazione. **I bambini sono molto sensibili alle emozioni degli adulti attorno a loro,** le osservano e le utilizzano per interpretare la realtà. **L'esposizione a**

comportamenti inspiegabili e non prevedibili può generare in loro ansie e tradursi in comportamenti oppositivi e di ricerca d'attenzione. Dunque, [quando ci sentiamo sopraffatti dalla paura, dal malumore, o da qualunque emozione difficile, è importante riconoscerlo](#) e **trovare delle strategie funzionali per affrontare questi vissuti, come ad esempio la comunicazione ed il supporto reciproco all'interno della coppia. - Ridere e sorridere insieme.** Nei momenti difficili il sorriso è una grande risorsa. **Aiuta a ridurre l'ansia e lo stress, favorisce il rilascio di endorfine, rafforza il sistema immunitario.** Ma non solo. Ridere ci aiuta a connetterci con gli altri, crea complicità, rafforza il legame di attaccamento ed aiuta a smorzare eventuali tensioni. L'umorismo può inoltre aiutarci a vedere le situazioni da nuove prospettive, essendo più creativi e flessibili. È dunque di vitale importanza, in questo tempo così difficile e incerto, che **la famiglia sia un luogo sicuro, in cui poter parlare ed essere ascoltati, esprimere dubbi e paure, accogliersi reciprocamente e sorridere, un luogo in cui coltivare la speranza di un futuro più sereno per tutti.**