
Covid: nuove sfide e problemi per le famiglie

Autore: Serena Scotto d'Abusco

Fonte: Città Nuova

La quotidianità può diventare pesante nelle nostre famiglie. Come sopperire alla mancanza di una rete sociale?

Ad un anno dall'inizio della pandemia molte sono le **ripercussioni** che ciascuno di noi si trova a dover affrontare nella propria vita quotidiana e nelle proprie famiglie. Anche senza aver contratto la malattia, vi sono delle ferite più o meno visibili che si stanno strutturando nella vita di ciascuno, generando spesso **sentimenti di malessere e sfiducia verso il futuro. Le famiglie in particolare si trovano ad affrontare sempre numerose sfide.** Viene chiesto loro di essere sempre pronti a nuovi cambiamenti, ad assumere un atteggiamento flessibile che sia sempre disposto a sviluppare la capacità di risolvere grandi e piccoli problemi quotidiani. Per chi si trova nelle zone rosse, c'è la sfida della **didattica a distanza e dello smart working**. In meno di tre, quattro giorni, ci si ritrova a dover riorganizzare la quotidianità in modi sempre nuovi, cercando spesso di **conciliare impegni lavorativi, cura della casa e cura della didattica dei propri figli**, attraverso organizzazioni minuziose e last minute che sottopongono a intenso stress grandi e piccini. Sembra di non farcela e di essere chiamati ad essere genitori, ma nello stesso tempo anche lavoratori impeccabili, insegnanti dei propri figli e così via. **E per quei genitori che il lavoro non lo hanno più o quasi, la quotidianità può divenire pesante**, ci si ritrova per mesi interi senza lavorare con tutte le ripercussioni che questo può significare sia da un punto di vista economico che psicologico per il singolo e per la famiglia stessa. **Si accusa sempre di più la mancanza della rete sociale.** Le uscite con amici o con altre famiglie sono ridotte all'osso se non proprio vietate. La famiglia è spesso sola e la convivenza forzata unita all'isolamento sociale può inasprire vecchi conflitti e crearne di nuovi. **Vittime primarie di questa parentesi storica fuori dal comune appaiono essere i più giovani:** bambini e adolescenti. In particolare per gli adolescenti che si trovano ad affrontare una delle fasi trasformative più importanti della vita, si presentano sfide molto ardue. La pandemia, infatti, sta in qualche modo snaturando il principale compito di sviluppo dell'adolescente: **confrontarsi con i propri pari.** Creare delle reti sociali all'interno delle quali sperimentarsi, costruire una propria identità diversa da quella familiare, fare esperienza in contesti estranei, diversi, nuovi. Appaiono particolarmente penalizzati i ragazzi o i bambini che si trovano ad affrontare una fase di passaggio da un ciclo di studi all'altro. I legami passati sono stati abbandonati e quelli nuovi si ha difficoltà a costruirli. **Tra didattica a distanza, periodi di quarantena, impossibilità nell'organizzare cene all'esterno, tutto si complica.** Marco ad esempio, si trova al primo anno di liceo. Con gli amici delle scuole medie, il rapporto non è mai stato particolarmente intenso, e dopo la fine dell'estate si è gradualmente spento. Con i nuovi compagni di classe però la situazione è difficile, non riesce a costruire dei rapporti, la classe è sempre stata divisa in due parti, non si ha modo di conoscere tutti e gli scambi fuori dalla scuola sono sempre più fugaci e frettolosi. E se la rete sociale è scarsa, **non vi è nemmeno la presenza di altri stimoli, come lo sport, i gruppi di volontariato e altri tipi di reti più formali, che avrebbero potuto compensare.** In questo contesto **può risultare molto utile non chiudersi all'interno delle mura domestiche.** Pur rispettando le regole, cercare di **fare piccole passeggiate, praticare sport** anche a casa cercando di mantenersi in buona salute, **coltivare qualche hobby**, sono tutte strategie che possono aiutare a superare momenti difficili. **Fare qualche telefonata in più**, utilizzare i potenti mezzi di comunicazione che mai come ora appaiono più utili che mai. Cercare di **coltivare la propria rete sociale** anche a distanza. I figli in particolare ne hanno assoluto bisogno e sarà solo seguendo il modello offerto dai genitori che potranno imparare a fare lo stesso. Sviluppare l'arte della pazienza e della tolleranza verso l'altro, considerando che una convivenza a stretto contatto costante, può far emergere maggiormente i limiti nostri e di chi ci

circonda. Come genitori, inoltre, è fondamentale impostare delle regole che siano chiare ma anche flessibili, regole che siano capaci di adattarsi alle necessità ed alle esigenze nuove che si presentano e che tengano conto del contesto storico eccezionale in cui si sta vivendo. **In questo lungo anno e nei mesi che ancora abbiamo dinanzi tutto è cambiato ed ancora cambierà:** proviamo a sfruttare questo periodo per imparare l'arte dell'improvvisazione individuale e familiare e per potenziare sempre più la nostra resilienza ovvero la capacità di far fronte agli eventi inaspettati e stressanti della vita senza abbattersi.