



COSA SI PUÒ IMPARARE DA UNA *emergenza*

Il coronavirus ha inciso fortemente sulle nostre giornate, costringendo a fermarci e a cambiare ritmi e abitudini spesso consolidate. Ma anche a riflettere sui nostri valori, sul nostro ruolo di genitori e sulla vita dei nostri figli

di **Angela Bisceglia**

Con l'epidemia da coronavirus tante cose sono cambiate e stanno cambiando. Anche nel nostro modo di vivere il rapporto con i figli. Da un giorno all'altro, ci siamo trovati a dover affrontare una nuova gestione della routine familiare: dal vederci quasi col contagocce, spesso siamo stati tutti insieme 24 ore su 24. E abbiamo avuto modo di osservare, imparare e riflettere su tanti aspetti della nostra esistenza. Ecco che cosa ci ha insegnato il Covid 19.

Mamma e papà hanno capito che...

> I bambini sono sereni se noi lo siamo. «I figli sentono tutto ciò che i genitori provano, come uno specchio che riflette fedelmente i loro stati d'animo», esordisce **Chiara Gambino, psicologa e psicoterapeuta a Roma.** «Se percepiscono che siamo in ansia per ciò che sta accadendo, anche loro sono agitati; se ci vedono tranquilli, si sentono sereni e al sicuro. Ecco perché in questo periodo, più che mai, l'umore dei nostri bambini è stato il riflesso del nostro, visto che

la quarantena ci ha fatto rimanere a stretto contatto. Quel che occorre ai piccoli per star bene è respirare un'aria tranquilla e sentirsi protetti».

> Per farli felici serve poco. Credevamo che per rendere contenti i nostri figli dovessimo riempire le loro stanze di giochi e le loro giornate di occupazioni. E invece i bambini ci hanno dimostrato che a loro basta poco per divertirsi e i giochi migliori sono quelli che inventano da soli. «Osservarli è stato un insegnamento anche per noi», spiega la psicologa.

«Ci siamo resi conto che eravamo circondati da tanti fronzoli inutili e la quarantena ci ha dato l'occasione di 'potare' il nostro albero, di scoprire quali sono gli elementi essenziali della nostra vita e capire che possiamo fare a meno di un'infinità di cose, materiali e non».

> Si può riscoprire un tempo di qualità insieme ai figli. Prima

il quadro familiare dipingeva genitori sempre impegnati, che cercavano di occupare il più possibile i figli con mille attività, spesso anche per la necessità di 'tappare i buchi' nella giornata. Adesso che ci siamo dovuti fermare, di fronte alla domanda: "Mamma, giochiamo insieme?"

ci siamo potuti sedere a fare una costruzione, a leggere una fiaba, a chiacchierare.

«Un regalo che non gli facevamo, e non ci facevamo, da chissà quanto tempo», dice la psicologa «e che ci ha permesso di sintonizzarci sui loro bisogni, di far emergere i loro pensieri ed entrare nel loro mondo».

ATTENZIONI

Evitiamo di seguire il telegiornale e i talk show di approfondimento in presenza dei bambini. Filtrare i messaggi è importante, per non generare ansie che, a lungo andare, potrebbero privare i piccoli della serenità di cui hanno bisogno.

I bambini si sono impegnati a...

> Gestire la noia. Non è stato facile per i nostri figli accettare lo stop improvviso di tutte le loro attività, abituati com'erano ad avere ogni momento occupato. «Perché forse l'unica 'attività' che i bambini di oggi non hanno mai sperimentato è



RESPONSABILI E SOLIDALI

Il coronavirus ci sta insegnando che non siamo soli e che anche dalle nostre azioni può dipendere la salute degli altri: se siamo uniti nel rispettare le regole, si vince prima la battaglia contro il virus; se siamo irresponsabili, possiamo danneggiare non solo noi stessi ma anche gli altri.

Tutti, quindi, siamo importanti e nessuno può vincere da solo.

► In questi mesi sono emerse nuove figure di 'eroi': non chi ha successo o è più popolare sui social, ma chi si mette al servizio degli altri, come medici, infermieri, operatori della protezione civile, e anche tanti volontari, che consegnano

la spesa o i farmaci a casa agli anziani o offrono sostegno psicologico online. Modelli virtuosi da cui tutti, nel nostro piccolo, possiamo trarre spunti per mettere in atto comportamenti altruistici. «Invitiamo anche i bambini a individuare forme di empatia e solidarietà», suggerisce Chiara Gambino. «Per esempio, telefonando più spesso ai nonni lontani, aiutando nei compiti un compagno in difficoltà, facendo una videochiamata in più a un amichetto triste, donando qualcosa a chi è meno fortunato». Una solidarietà che, forse, avevamo dimenticato nella nostra vita 'normale' di prima.



SAPER VIVERE IL PRESENTE

Abituati come eravamo a programmare la nostra vita, il coronavirus ci ha costretti a rivedere i nostri progetti, impedendoci di fare previsioni a lungo termine. «In un certo senso ci ha riportati alla dimensione dei bambini, che per loro natura sono sempre ancorati al presente, al qui e ora, senza crearsi ansie anticipatorie come facciamo noi adulti», osserva Chiara Gambino. «Certo, se la situazione sanitaria è incerta e quella economica ci preoccupa, non possiamo non pensare al futuro: quel che possiamo cercare di fare, però, è focalizzare di volta in volta il problema che abbiamo di fronte, analizzarlo con calma e ragionare su come risolverlo senza prefigurarci scenari apocalittici per il futuro. Che non farebbero altro che aumentare la nostra ansia, ingigantire il problema e toglierci lucidità di pensiero».



la noia», fa notare **Matteo Lancini, psicologo e psicoterapeuta**, presidente della fondazione Minotauro di Milano, autore del libro *“Cosa serve ai nostri ragazzi”* (ed. Utet). «Dover stare a casa ha insegnato loro che esistono momenti di solitudine e di vuoto che vanno tollerati e che non abbiamo sempre bisogno dello sguardo di ritorno dell'altro, perché si può stare bene anche con se stessi». «Non solo», aggiunge Chiara Gambino. «Avere spazi e tempi improvvisamente vuoti ha offerto loro l'opportunità di guardarsi dentro, scoprire le proprie risorse, trovare una dimensione creativa e inventarsi nuove opportunità di gioco mai esplorate prima».

► **Spazi di autonomia.** I primi giorni dipendevano in tutto da noi, ci chiedevano di organizzare le loro giornate, volevano aiuto per collegarsi online con le insegnanti o per fare i compiti. Anche perché, vedendoci a casa tutto il giorno, pensavano che fossimo a disposizione a tempo pieno. Ma se abbiamo fatto comprendere loro che, anche se eravamo



insieme, non potevamo stare sempre accanto, dopo un po' hanno cominciato a provare a fare da soli, a capire, per esempio, che quel compito o quel disegno erano in grado di completarlo in autonomia. E che tante cose che prima sbrigliavamo noi, soprattutto per fare prima, adesso possiamo spiegarci e lasciar loro il tempo per provare a fare da sé.

► **Trovare una nuova routine.** Cominciata la quarantena, li abbiamo lasciati dormire di più e bighellonare

come meglio credevano, ma dopo qualche giorno sono stati loro stessi a sentire il bisogno di ripristinare una routine. «Perché i bambini sono abituarini e amano vedere le loro giornate scandite da un ritmo e da tappe fisse», dice Gambino. «Gli orari del sonno e dei pasti, le piccole regole impartite dai genitori, una programmazione, sia pure più soft, della loro giornata. Abitudini che danno la rassicurante sensazione che la vita continua come sempre».

stare insieme con il nostro nucleo familiare, privilegio che tanti non hanno potuto vivere.

► **In casa, non si butta niente.** Si possono riciclare tantissime cose o se ne può fare un consumo misurato, a dispetto dell'usa e getta cui eravamo abituati: vuoi perché le entrate economiche sono diminuite, vuoi perché certi prodotti non sono sempre facili da reperire, vuoi perché preferiamo andare a fare la spesa

il meno possibile. E, prima di buttare, si può sempre provare a riparare e a sistemare.

► **Usare bene gli strumenti digitali.** «Fino a pochi mesi fa ci disperavamo perché i nostri figli erano sempre attaccati a computer e ipad», osserva Matteo Lancini, «in questa fase sono diventati quasi un'ancora di salvezza in sé a essere giusto o sbagliato, bensì l'uso che se ne fa. Ovvio che nel caso dei bambini l'utilizzo deve essere regolamentato e mediato dall'adulto».

AIUTO

Con la quarantena abbiamo invitato i bambini a cucinare con noi, a coltivare un orticello, a fare i lavoretti: insegniamo loro anche ad aiutarci nelle varie attività domestiche, anche quelle meno creative, come sparecchiare o rimettere in ordine la cameretta. Un modo per sentirsi tutti utili.

per collegarsi online con le insegnanti o per fare i compiti. Anche perché, vedendoci a casa tutto il giorno, pensavano che fossimo a disposizione a tempo pieno. Ma se abbiamo fatto comprendere loro che, anche se eravamo

NUOVE FORME DI RELAZIONE

«Le generazioni precedenti di bambini sono vissute nei cortili, in mezzo alle strade», considera Matteo Lancini. «Si giocava liberamente e gli unici pericoli erano rappresentati da qualche sbucciatura alle ginocchia. In genere, ai nostri figli questa esperienza è stata negata: eccettuate le occasioni in cui li portiamo al parco giochi, per il resto la loro vita extrascolastica ruota intorno a un serie di iniziative organizzate, tra corsi sportivi e laboratori creativi, per esigenze pratiche, ma anche per le ansie di noi genitori. Il coronavirus ha posto un blocco temporaneo a tutte queste attività, ma adesso che pian piano ci stiamo riaffacciando all'esterno, come ci regoleremo?»

La paura del contagio ci farà tenere i bambini ancora più monitorati e distanziati gli uni dagli altri, chiusi nelle loro piazze virtuali? O, forse, proprio questa esperienza di reclusione forzata e privazione della libertà porterà i genitori a rivalutare l'importanza del gioco spontaneo, come area di sperimentazione essenziale per la crescita dei loro figli, sia pure con le dovute precauzioni?». Ai posteri l'ardua sentenza.

Riconoscere la fragilità arricchisce la nostra esistenza

Abbiamo sempre fatto di tutto per tenere i nostri figli lontani dal lato triste e difficile della vita. «Il coronavirus ci ha posti di fronte a una realtà dalla quale non possiamo proteggere i bambini facendo finta di niente», dice Matteo Lancini. «Occorre allora insegnare loro che gli intoppi fanno parte della vita, che non possiamo tenere sempre tutto sotto controllo e che la strada della crescita passa anche attraverso i momenti tristi.

Non solo: l'incontro con persone che stanno vivendo momenti di difficoltà può essere un'occasione per uscire dal proprio individualismo. ► **Sintonizzarsi sulla fragilità altrui può essere una risorsa** per diventare più saldi e acquisire valori veri. Più di quanto ci accadeva fino a pochi mesi fa, quando la vicinanza con un compagno di scuola 'diverso' o 'difficile' veniva magari vissuta come un intralcio, un elemento di disturbo alla corsa verso i traguardi che



ci eravamo posti». Il coronavirus forse ci sta dando l'occasione per aprirci davvero agli altri, identificarci nelle loro difficoltà e fragilità, che prima o poi possono essere quelle di tutti. Perché davvero siamo tutti sulla stessa barca.

