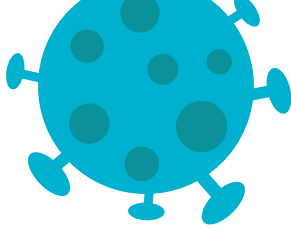


GENITORI AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

RISORSE UTILI PER IL BENESSERE PSICOLOGICO DELLA FAMIGLIA



GIULIA GUERRA
psicologa | psicoterapeuta

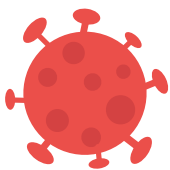


In questo periodo delicato e complesso, le famiglie sono quotidianamente messe alla prova nel riorganizzare la propria vita, i propri ritmi e tempi, nel cercare nuovi spazi di lavoro nel contesto domestico e far fronte a nuove esigenze.

Tutti noi facciamo ancora fatica a realizzare e a comprendere questo momento storico, i bambini ci chiedono delle tante persone coperte da mascherine e da tute bianche, delle immagini di ospedali, delle persone in coda ai supermercati, confusi e disorientati dalle notizie e dalla mole di stimoli che provengono dai media.

Non è facile trasmettere tranquillità e sicurezza quando si è a propria volta preoccupati per sé stessi o per la salute di un proprio caro. E' possibile che per questa improvvisa riorganizzazione i bambini possono aver percepito un po' della vostra agitazione e della vostra paura. A lungo andare questo tempo sospeso può produrre affaticamento e perdita di energie.

Questa guida mette insieme risorse e approfondimenti raccolti dal web e da testi di divulgazione scientifica in linea con il mio metodo di lavoro, che sono stati selezionati e integrati con le mie conoscenze. L'obiettivo è offrire uno strumento di più facile consultazione per le famiglie e in particolar modo per i genitori che possa aiutarli a comprendere meglio i comportamenti dei bambini e a gestire in modo più armonioso la relazione con loro.



QUALI COMPORTAMENTI POSSIAMO OSSERVARE PIÙ FREQUENTEMENTE NEI BAMBINI IN QUESTO PERIODO?

AUMENTO DEI CAPRICCI

In particolare al momento di andare a letto. Quando il bambino si sente in pericolo e in ansia, metterà in atto dei comportamenti per cercare la vicinanza e il contatto col genitore e sentirsi rassicurato e confortato.

ATTEGGIAMENTI RUMOROSI

Per sentirsi considerato, soprattutto se il genitore è percepito come giù di tono.

COMPORTAMENTI REGRESSIVI

I bambini possono manifestare momenti di regressione per chiedere supporto nei momenti di difficoltà. Ad esempio: comportarsi come bimbi più piccoli, enuresi ed encopresi, richieste di farsi aiutare a vestirsi o mangiare.

IRRITABILITÀ/CAMBIO DEL TONO DELL'UMORE

Passare da calma, buon umore all'essere giù di tono, oppure risultare particolarmente lagnosi e piagnucolosi.

IPERATTIVITÀ

I bambini hanno bisogno di scaricare l'energia corporea

DISTURBI DEL SONNO

Difficoltà di addormentamento, risvegli notturni e/o precoci

DIFFICOLTÀ DI CONCENTRAZIONE

passare da un'attività ad un'altra e lasciare i giochi a metà



I bambini non sono sempre in grado di verbalizzare emozioni dicendo: "mi sento triste, mi sento spaventato, ansioso etc". Il bambino mette in atto dei comportamenti che devono essere letti come messaggi e richieste di aiuto.

È importante accettare e accogliere la vulnerabilità e non rimproverare il bambino invitandolo a non piangere perché ormai è grande, mantenendo allo stesso tempo e il più possibile un atteggiamento accogliente, con parole di conforto: *"sappiamo che è un momento difficile, è tutto un pò faticoso"*..

Cercate sempre di capire cosa può aver agitato il vostro bambino e imparate a riconoscer i 'trigger' (inneschi) eventi, suoni, odori, qualsiasi cosa che può averlo messo in allarme. Niente succede all'improvviso, osservate se c'è qualcosa che sta allarmando il vostro bambino, chiedetevi se voi stessi siete agitati, e se il bambino sta reagendo alla vostra agitazione/tristezza, se avete discusso di qualcosa con il partner o avete la televisione accesa sul notiziario.



COME AIUTARE IL BAMBINO A GESTIRE LE PROPRIE EMOZIONI?

La domanda da porsi è “cosa mi sta dicendo il mio bambino con quel comportamento”?

Quando un bambino nutre emozioni dolorose, senza riuscire ad esprimerle, esse si trasformano in comportamenti difficili o di sfida. I bambini non possiedono risorse interne per essere in grado da soli di elaborare e digerire del tutto emozioni intense e dolorose, anche a causa della loro immaturità cerebrale.

Sappiamo infatti che la parte del cervello deputata alla regolazione delle emozioni e del comportamento non si è ancora sviluppata a sufficienza nel bambino piccolo e che da soli possono sentirsi sopraffatti da stati emotivi molto intensi.

Questo comporta che in questi momenti l'adulto svolga una funzione regolatrice delle emozioni dei bambini. Senza regolazione da parte dell'adulto, i bambini non potranno imparare da soli modalità sane di gestione emotiva. La neurobiologia ci insegna che nei primi anni di vita prevale l'eteroregolazione (ovvero la regolazione da parte degli adulti) fino all'età di circa 7-8 anni.



COME OFFRIRE CONTENIMENTO EMOTIVO E REGOLAZIONE?

1) ACCOGLIERE E LEGITTIMARE

“mi sembra proprio che tu sia arrabbiato, triste, etc, è così?”

2) RESTARE DISPONIBILI AL DIALOGO

“ti va di parlarne? Hai voglia che parliamo di questo?”

3) VALIDARE

“mi dispiace che tu ti senta così, è proprio difficile questa situazione eh”

4) DARE CONFORTO

Cosa ti potrebbe aiutare in questo momento?

Una coccola in più prima di andare a dormire, una lettura in più?

Spruzziamo insieme uno “Spray anti virus” in cameretta?

COME PARLARE E COSA DIRE AI BAMBINI?

1. Spiegare ai bambini cosa sta succedendo, parlando in modo tranquillo e diretto, trasmettendogli fiducia. Essere chiari, autentici e dire la verità, in un linguaggio che sia comprensibile per il bambino magari aiutandovi con dei materiali.

Ad esempio: "Le persone che si ammalano hanno raffreddore, febbre, mal di gola e tosse. Dobbiamo restare a casa perchè il virus si diffonde meglio tra le persone e nei luoghi affollati. E' una situazione nuova, per la quale non abbiamo ancora le medicine e il vaccino adatto, e il nostro organismo non ha ancora gli anticorpi per fronteggiarlo. Quindi ci preoccupa, perché potrebbe fare ammalare tante persone e tutte insieme"

2. Aiutare i piccoli a fare i conti con il fatto che non tutto ciò che accade è sotto il nostro controllo e nello stesso tempo, far comprendere l'importanza delle regole di prevenzione, come stare in casa, lavarsi spesso le mani, tenere le distanze, usare le mascherine.

Sapere che c'è qualcosa che possiamo fare per diminuire il rischio per noi e per tutti permette di sentirsi un po' meno impotenti e di trovare nuovi modi per mantenere le relazioni, anche a distanza. Permette di spostare l'attenzione dalla nostra ansia alle cose che possono essere sotto il nostro controllo e di accorgerci che non siamo soli. Sapere che ognuno di noi nel suo piccolo può contribuire al benessere di tutti permette al bambino di sentirsi coinvolto e partecipe in un senso di responsabilità collettiva.

3. Evitare di nascondere il pericolo al bambino, ma piuttosto rassicurarlo che in questo momento difficile gli adulti stanno facendo il possibile per risolvere il problema.

Ad esempio: "Molti scienziati stanno lavorando per trovare soluzioni, tantissime persone come noi stanno facendo uno sforzo per diminuire il numero di persone che si ammalano e tornare al più presto alla vita di tutti i giorni."



RISORSE UTILI

GUIDA GALATTICA AL CORONAVIRUS

Una guida gratuita e scaricabile per spiegare ai bambini e alle loro famiglie questo "microbo venuto da lontano" che sta cambiando le abitudini di tutti, ponendo l'accento sulla prevenzione, a partire dai piccoli gesti di ogni giorno.

DOWNLOAD:
<https://www.mdbr.it/wp-content/uploads/2020/03/Guida-Galattica-al-Corona-Virus-A-curious-Guide-for-courageous-kids.pdf>

LO SCIENZIATO VOLANTE

Una fiaba semplice ma che ha tanti significati: come comunicare le malattie ai bambini; come comportarsi col coronavirus; come non farsi prendere dal panico e come insegnare ai bambini l'importanza della scienza!

DOWNLOAD:
<http://www.valentinovillanova.it/wp-content/uploads/lo-scienziato-volante-ita.pdf>

GIOCHI PER LA REGOLAZIONE EMOTIVA DEL BAMBINO

Può essere utile fare insieme ai bambini delle attività che li aiutino a regolare i loro stati emotivi. La SISST* ne consiglia alcuni che vi aiuteranno a trovare calma e a divertirsi con voi.

1



ORIENTAMENTO

Quando la persona è in ansia e agitata, anche se non sta accadendo nulla, il sistema nervoso si allerta ed è come se fossimo altrove, non nel posto in cui si è. Ripristinare l'orientamento serve a dire al nostro sistema nervoso che siamo nel presente e non sta accadendo nulla. Sollecitiamo il sistema visivo, tattile e olfattivo.

CACCIA AL TESORO

Se il bambino sembra disorientato e molto agitato puoi proporre una caccia al tesoro nella stanza in cui siete, dove trovare:

- 3 cose rosse, 3 cose gialle, 3 cose blu;
- 3 scritte con la lettera a, 3 scritte con la lettera b, 3 scritte con la lettera c;
- 3 numeri 1, 3 numeri 2, 3 numeri 4;
- 3 oggetti pesanti, 3 oggetti morbidi, 3 oggetti lisci, 3 oggetti ruvidi;
- Giocare con gli odori nella stanza, qualcosa che profumi di buono, o faccia un odore non piacevole.

—

n.b. potete scegliere colori, numeri e lettere che preferite



2

RADICAMENTO

La sensazione di essere con i 'piedi per terra' aiuta a ritrovare la calma e favorisce una maggiore presenza.

GIOCO DELL'ALBERO

Adesso fate l'albero!

Appoggiate bene i piedi per terra, spingendo i piedi con forza sul pavimento.

Provate a immaginare che al posto del pavimento ci sia della terra, pensando a quanto nutrimento dà alle piante, agli alberi ai fiori.

Provate ad immaginare di essere una quercia e ad assumerne la sua postura

La quercia, con le sue radici entra in profondità nella terra. Provate a immaginare di far crescere le vostre radici per sentirvi connesso alla terra e per trovare l'equilibrio

Sentite la forza che viene dalla terra proprio come fanno gli alberi.

3

RESPIRAZIONE

La respirazione dei pensieri felici
Inspirare qualcosa di felice e positivo, e
buttare fuori quello che vi rende tristi.

GIOCO DEI PENSIERI FELICI

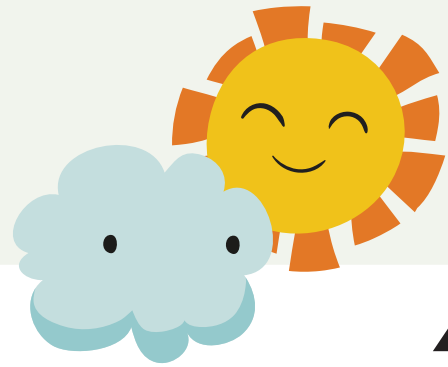
Mettetevi in piedi con il bambino, i piedi
ben fermi per terra e prendi tre lunghi
respiri profondi mentre contate fino a 3 e
buttate l'aria fuori sempre contando fino a
3.

Adesso ispirate e annunciate ad esempio:
"Inspiro il sole" (e mentre spirate) "butto
fuori le nuvole".

Dovete inspirare qualcosa di felice e
positivo e buttare fuori quello che vi rende
tristi. Potete fare un elenco con il bambino,
di cose positive da mettere dentro, e cose
negative da mettere fuori. Ad esempio:
amicizia/ solitudine, felicità/tristezza,
coraggio/paura, gioia di stare insieme/
dispiacere di non poter uscire (...).

LA RESPIRAZIONE CON L'ORSETTO

Ci sdraiamo insieme (adulto e bambino) e
respiriamo tenendo un peluche - a scelta -
sulla pancia facendolo quindi muovere su
e giù.



4

CAPIRE COME CI SENTIAMO

Si usa la metafora del bollettino
meteorologico per incoraggiare il
bambino ad individuare il tempo
meteorologico che identifica meglio
le sue sensazioni ed emozioni.
Genitori e bambini si possono divertire
mimando il tempo che corrisponde
al loro stato d'animo lavorando così
indirettamente per trasformarlo
se il tempo è piovoso, nuvoloso e
temporalesco, in soleggiato.

GIOCO DEL BOLLETTINO METEO

L'adulto per primo dice ad esempio
"oggi mi sento nuvoloso", e cerca
di mimare a rallentatore il tempo
nuvoloso. Poi lo si chiede al bambino.
Si invita il bambino a mimare a
rallentatore il tempo che ha scelto,
ad esempio: "sei la pioggia, prova a
farmi vedere come si manifesta, come
faresti la pioggia"; "sei il sole, come
faresti il sole".



5 RIDURRE L'IPERATTIVAZIONE

Il nostro sistema nervoso risponde allo stress secondo un'organizzazione gerarchica che corrisponde agli stadi che abbiamo attraversato nel corso dell'evoluzione: Immobilizzazione, mobilitazione, ingaggio sociale.

In questi giorni di Covid-19 è più facile che si attivi il nostro sistema nervoso simpatico e che siano più frequenti risposte di attacco (bisogno di controllo, irritabilità, rabbia eccessiva) o fuga (aumenta il bisogno di muoversi, ci sentiamo come animali in gabbia). Lo stesso vale anche per i bambini che sono più facilmente iperattivi e che possono manifestare agitazione motoria e irritabilità.

Alcuni giochi possono aiutare a diminuire la tensione e la velocità nel corpo. L'obiettivo non è bloccare l'attivazione dei bambini, ma canalizzarla e rallentarla per regolarla.

GIOCO DEL CEDERE

Inspirate (contando fino a 3), trattenete la tensione nelle spalle e poi espirate (contando fino a 5) lasciandole scendere come se doveste cedere alla gravità. Poi di nuovo.

GIOCO DEL LASCIARE CADERE

Prendete un oggetto che non si rompe. Inspirare (contando fino a 3) stringendo in mano l'oggetto ed espirate (contando fino a 5) lasciandolo cadere. Poi di nuovo.

GIOCO DELLO SPINGERE

Spingere mani contro mani (o piedi contro piedi) inspirando (contando fino a 3), poi rallentare la tensione e poi espirare (contando fino a 5). Poi di nuovo.

GIOCO DEL TIRARE

Prendere una corda (tiro alla fune) e tirare alternativamente dalla propria parte l'altra persona (tirate verso di voi poi – pausa distensiva – chiedete di essere tirato verso il bambino – pausa distensiva – tornate a tirare il bambino verso di voi (...)). Possiamo chiedere al bimbo cosa gli piace di più (tirare o essere tirato) e come si sente nei due casi.

GIOCO DELL'AFFERRARE

Scegliere un oggetto, morbido, come un cuscino o un fazzoletto e correre ad afferrarlo.

GIOCO DEL SACCO PIENO/SACCO VUOTO

Insieme al vostro bambino, mimate il sacco pieno per qualche secondo, inspirando, e poi, facendo espirazioni più lunghe sgonfiate il sacco. Giocate con la mimica, i bambini lo sapete si divertono molto quando noi facciamo delle espressioni buffe.

GIOCO DEL UN, DUE, TRE STELLA

per aiutarli a fermarsi.

6



AUMENTARE L'ATTIVAZIONE

Un altro modo in cui il nostro sistema nervoso risponde alla minaccia è l'immobilizzazione. Può essere una risposta immediata, oppure comparire quando le risposte di attacco/fuga non possono manifestarsi. Nei bambini si può manifestare con stanchezza e lentezza eccessiva. Attività per aumentare il tono muscolare:

GIOCO DELLO SPINGERE

Gioco dello spingere, come abbiamo visto nella sezione precedente, ma cambia il tempo della spinta e della respirazione. Quindi sempre mani contro mani (o piedi contro piedi), spingere inspirando (contando fino a 5), rallentare la tensione ed espirare velocemente (fino a 3). Poi di nuovo.

GIOCO DEL TIRARE

Cambia il tempo dell'alternarsi. Prendere una corda e tirare alternativamente da una parte all'altra. Quando è il turno del bimbo (che tira verso di sé) lasciate che inizi a tirare e – senza pause – tiratelo verso di voi, poi pausa di qualche minuto.

7



AUTOREGOLAZIONE E MEMORIA SOMATICA

Queste attività aumentano le competenze autoregolative del bambino.

UN POSTO SICURO

Esercizio di immaginazione guidata: cercare una fotografia che ricordi un momento felice per il bambino (es. una vacanza).

Chiediamo al bambino se si ricorda di quella vacanza in modo da riattivare la memoria cognitiva ed emotiva di quel luogo e di quel momento. Potremo mettere una musica positiva in sottofondo e riattivare il ricordo di un posto sicuro, bello, dove ci sentivamo molto bene.

A partire dall'immagine visiva della foto riattivare anche gli altri sensi, *“ti ricordi il rumore delle onde? proviamo a ricordare il calore del sole e poi arrivava una brezza”*. Quando diamo parole all'esperienza del bambino in quest'attività il cervello trasforma le parole in sensazioni già vissute e le fa rivivere sul corpo.

8

RINFORZARE LE RISORSE



Storie e libri possono essere strumenti molto utili attraverso i quali il bambino può identificarsi con diversi personaggi, riconoscere le loro abilità e caratteristiche positive utili a fronteggiare lo stress.

GIOCO CON GLI ANIMALI DELLE STORIE

Chiedete al bimbo quale è l'animale preferito (in generale o del libro) e cosa gli piace in particolare delle sue qualità. Poi scegliete voi e dite il vostro animale preferito aggiungendo anche esperienze concrete se ce ne sono state autobiografiche (es. cane in famiglia, gatto del vicino, leoni allo zoo). Il bambino non deve aver avuto nessun'esperienza traumatica o negativa associata con questo specifico animale. Una volta che avete insieme al bambino creato una chiara figura dell'animale e delle sue qualità, identificate le sensazioni e come il corpo comunica queste sensazioni positive.

Il bambino può essere incoraggiato a immaginare come si potrebbe sentire ad avere le qualità dell'animale, come la forza, il potere, la giocosità, e la calma. È importante enfatizzare l'uso speciale di queste qualità.

Esempio:

Se si tratta di un leone, parlare e sentire la forza del leone (non l'aggressività). Poi a turno rappresentate fisicamente l'animale che avete scelto, l'adulto per primo in modo da fare da specchio al bambino. Ad esempio, sono un leone, fare il verso del leone, e poi dire come si sente nel corpo rappresentando il leone, mi sento forte nelle gambe e nelle braccia. Si possono scegliere più animali per rinforzare le qualità e sviluppare le risorse che possono servire al bambino quando è in difficoltà.

9



MEMORIA NARRATIVA

Per i momenti in cui il bambino manifesta chiusura e isolamento e sembra aver perso la voglia di fare e comunicare, le parole diventano un documento, ogni giorno cerchiamo di tenere traccia e memoria e costruire una nuova narrazione di vita.

IL DIARIO DELLE MIE GIORNATE

“Facciamo un diario delle nostre giornate” scrivendo ad esempio di ciò che mangiamo, dei libri che abbiamo letto, degli amici che abbiamo sentito oppure quello che abbiamo desiderato.

Ad esempio: siete sul divano e state mangiando un gelato con il bambino, potete aprire una rivista e iniziare a cercare l'immagine di un gelato da ritagliare e incollare (tipo collage) nel diario “quando troviamo un gelato fermami!” La mamma dà inizio all'attività e invita il bambino a incuriosirsi senza forzarlo.

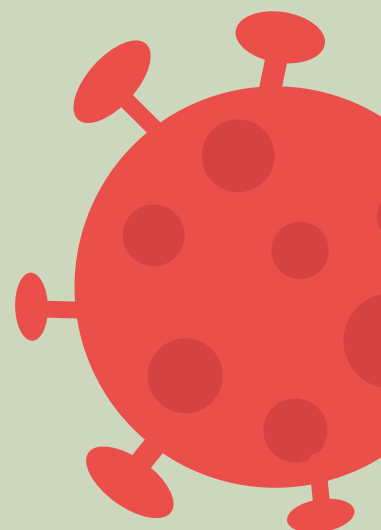
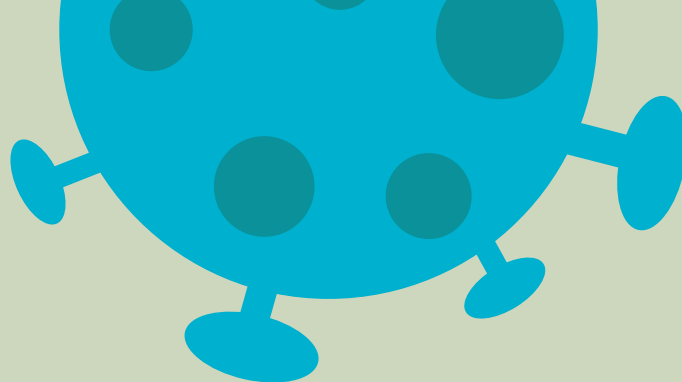
Nel diario è importante tenere conto degli elementi importanti nella vita del bambino prima dell'emergenza, per mantenere un filo rosso tra la sua vita oggi e prima che avesse inizio l'emergenza (ad es. il cane che vedeva sempre al parco). Col passare del tempo il diario permette di tornare indietro e ricordare un giorno passato “ti ricordi che brutto quel giorno che pioveva, non sapevamo cosa fare, invece oggi c'è il sole, possiamo annaffiare le piante”.

BARATTOLO DEI PENSIERI FELICI

Ogni giorno scrivete su un foglietto qualcosa di bello che è accaduto nella giornata, qualcosa che vi ha fatto sorridere voi o il vostro bambino, poi lo piegate e lo riponete in un barattolo. Create una dispensa di pensieri felici, da cui attingere nei momenti più difficili della giornata.

Fonti e Bibliografia:

- *SISST | Società Italiana per lo Studio dello Stress Traumatico*
'COVID-19: Attività di gioco per gestire le reazioni da stress nei bambini'
A cura di Maria Puliatti
- *Fondazione IRCCS Cà Granda | Ospedale Maggiore Policlinico Milano*
- *Circle of Security International - COSP™*
- *12 strategie rivoluzionarie per favorire lo sviluppo mentale del bambino (2012).*
Daniel J. Siegel e Tina Payne Bryson. Raffaello Cortina Editore.
- *La sfida della disciplina. Governare il caos per favorire lo sviluppo del bambino (2015).*
Daniel J. Siegel e Tina Payne Bryson. Raffaello Cortina Editore.
- *Alberto Pellai - Webinar: 'Le emozioni affaticate dei bambini e dei loro genitori in questo tempo complesso' - Percorsi Formativi 0-6, Silvia Iaccarino.*



Grazie per essere arrivato fino a qui! Spero che questa guida ti sia stata utile.
Se hai curiosità, hai bisogno di chiarimenti o ti va di raccontarmi la tua esperienza
scrivimi via mail. Se ti senti in difficoltà e hai bisogno di un sostegno contattami
per una consulenza online.



GIULIA GUERRA

psicologa | psicoterapeuta

ROMA | APRILIA

M +39 329 603 3441 **E** dott.guerragiulia@gmail.com **W** giuliaguerrapsicologa.it

Skype live:.cid.fef314b5fc28b19d | **Facebook** @giuliaguerrapsicologa