



CLUB VAL DI NOTO



CLUB VAL DI NOTO

Maria Alecci, psicologa e psicoterapeuta dell'età evoluta, nonché socia del club, ha redatto un piccolo decalogo con all'interno alcuni consigli per gestire al meglio il rapporto con i bambini in questi giorni di emergenza Coronavirus.

Alcuni dei consigli sono validi anche per più grandi, le parole d'ordine sono: notizie chiare e vere, ma centellinate, sì alle attività fisiche e l'importanza di trasmettere sicurezza e fiducia.

"In un crescente imperativo a restare a casa, molti genitori si trovano impreparati a organizzare uno spazio e un tempo che prima erano dedicati quasi esclusivamente al sociale per loro e per i loro figli, lasciando in ombra il privato, l'intimo. Come psicoterapeuta dell'età evolutiva mi sento di dare dei suggerimenti per affrontare non solo l'emergenza, ma trarre da questa una possibilità di crescita, di miglioramento delle nostre relazioni, dei rapporti intimi e familiari, una maturità consapevole, più umana e più vicina a temi come solidarietà, responsabilità, reciprocità, rispetto, amore e pace. Come gestire i bambini, con le loro domande, emozioni, e insoddisfazioni, come organizzare al meglio la loro permanenza a casa, come contenere le loro preoccupazioni".





CLUB VAL DI NOTO

1

E' bene sapere che i bambini necessitano di informazioni, chiare e vere, filtrate in base all'età, in modo che possano essere comprese. E' importante non esporre i bambini o sovraesporli a immagine e notizie non adatte al loro livello di comprensione. Scegliere uno o due momenti al giorno da dedicare insieme alla visione di notiziari o ricerca web di notizie, in modo tale da spiegare quanto emerge, rendere comprensibile e rassicurare i bambini attraverso un focus realistico e orientato agli aspetti positivi. L'esposizione continua alla mole di informazioni via web, radio e TV fa rimanere in stato perennemente eccitatorio il nostro sistema di allerta e paura. Spiegare ai bambini che ci sono tante persone che si stanno occupando del Coronavirus.





CLUB VAL DI NOTO

2

E' fondamentale non interrompere per quanto possibile la propria routine: in contesti emergenziali bisogna ancorarsi a ciò che è certo, noto e prevedibile. Continuare le proprie abitudini laddove è possibile, ma scoprire anche realtà ed esperienze abbandonate, dimenticate o mai valorizzate.





CLUB VAL DI NOTO

3

Fare attività fisica e giochi all'aria aperta, nel proprio giardino, in terrazza, è importantissimo per evitare pigrizia mentale e fisica e pensieri persecutori.

Scaricare le tensioni attraverso "il fare" permette un migliore riposo notturno, ma anche vivere emozioni positive come gioia, piacere, che nutrono il pensiero divergente, padre della creatività. E poi leggere fiabe, narrare storie e raccontare sensazioni, emozioni e pensieri per ritrovarsi insieme in famiglia.





CLUB VAL DI NOTO

4

Riposarsi adeguatamente e mangiare nel modo più regolare possibile.

Fare attività che aiutano a rilassarsi:

yoga, meditazione, leggere, disegnare, dipingere, scolpire, giardinaggio, cucinare, senza eccedere.





CLUB VAL DI NOTO

5

*Parlare e passare del tempo con la famiglia e gli amici,
anche telefonicamente o via web, prediligere il dialogo
per parlare di sé, di quei fantasmi tenuti dentro,
che non abbiamo avuto tempo di dire o ascoltare.*

E' liberatorio.





CLUB VAL DI NOTO

6

Occuparsi dei propri animali.





CLUB VAL DI NOTO

7

Sappiamo che i bambini reagiscono alle situazioni che incontrano non soltanto all'evento che hanno di fronte ma anche alle pregresse condizioni di ansia o angoscia ...per esempio se il bambino aveva paura del buio o aveva perso da poco un nonno o una persona cara, aveva vissuto comunque esperienze di perdita o traumatiche, il coronavirus può diventare un trigger e far esplodere il malessere pregresso che fino a quel momento era stato contenuto.

Saper leggere oltre i sintomi.





CLUB VAL DI NOTO

8

E' necessario aiutare gli adulti a capire che le ombre del loro passato possono interferire con la situazione attuale, condizionandoli eccessivamente e involontariamente nella percezione del presente e nel modo di affrontare questa nuova realtà. Anche la famiglia può essere portatrice di vissuti transgenerazionali, provati in situazione di emergenza, che pesano enormemente sulla percezione reale del pericolo Coronavirus. Chiediamoci se il malessere del bambino è legato a vissuti personali o esperiti indirettamente attraverso esperienze traumatiche di alcuni parenti che hanno vissuto traumi collettivi?





CLUB VAL DI NOTO

9

Dare sicurezza: significa che i bambini possono continuare a fare le cose da bambini: giocare, parlare di cose divertenti, fare i compiti e imparare cose nuove. Stare con mamma e papà e altre persone di fiducia senza che vedano solo volti spaventati e allarmati. Ricordiamoci che i bambini sono piccoli ma osservano e comprendono. Un bambino per sentirsi sicuro ha bisogno di stare con un adulto in grado di trasmettere affetto e padronanza. In primis padronanza e sicurezza di sé stesso. I bambini notano le incongruenze degli adulti, ad esempio se io mamma o papà o figura di riferimento dico: "Non c'è da avere paura", stai tranquilloe' tutto a posto, poi faccio scorte alimentari per un esercito, sono preoccupato, parlo a bassa voce, piango o non riesco a modulare la mia apprensione, posso generare confusione e il bambino può chiedersi se fa bene a credere all'adulto in questione. Se può fidarsi. La fiducia è indispensabile per dare sicurezza. Ricordiamoci che se non riusciamo a calmare noi stessi, non possiamo dare sicurezza al nostro bambino ! In questi casi, facciamoci supportare da altri familiari o attraverso la comunità, rete di amicizie ed eventualmente consultiamo gli specialisti.





CLUB VAL DI NOTO

10

Non ci dimentichiamo dei “Bambini Speciali”, che ancor più degli altri, necessitano di informazioni chiare e pensate e personalizzate per le loro patologie e capacità, per loro potrebbe essere opportuno costruire, per esempio un video in collaborazione insegnante di sostegno e famiglia, che dia voce al cambiamento che stanno vivendo, spiegandolo con una modalità per loro semplice e comprensibile.





Soroptimist International d'Italia

A global voice for women

Soroptimist propone un decalogo di consigli/attività da fare in questi giorni di permanenza forzata a casa. Consigli che scaturiscono dall'esperienza delle socie, donne di elevata professionalità inserite in ogni ambito del tessuto sociale, che mettono a disposizione il loro know how e le loro conoscenze per affrontare al meglio la vita nel periodo di questa emergenza. Sono donne Manager, Imprenditrici, Medici e Operatori sanitari, Psicologhe, Dirigenti scolastici e soprattutto:
Sorelle, mogli, madri, figlie, nipoti nonne.....

AIUTIAMOCI!



Mariolina Coppola
Presidente Nazionale
Soroptimist International Italia