

# “ti porto con me”



## INDICAZIONI PER GENITORI, ADULTI e FAMIGLIE IN TEMPI DI CORONAVIRUS

L'Ordine degli Psicologi di Trento vorrebbe condividere con voi alcuni suggerimenti in questo prolungato periodo di emergenza, costellato:

- *da preoccupazioni per il futuro e per la salute,*
- *dal bisogno di mantenere un clima sereno, sia in casa che nella famiglia allargata,*
- *dalla necessità di conciliare il tempo-famiglia col tempo-lavoro e coi ritmi della scuola a distanza.*

Tutto questo, comporta per tutti noi grande fatica psichica e mentale.

Siamo stati costretti in breve tempo a **modificare radicalmente** il nostro **stile di vita** e ad **adattarci a cambiamenti** imposti dall'esterno, tollerando l'**attesa** e l'incertezza e rinunciando a libertà personali per il bene collettivo.

Di seguito vi presentiamo alcuni spunti che speriamo possano essere di aiuto per il benessere individuale e familiare.

### 1 RICERCARE UNA CORRETTA INFORMAZIONE

- Scegliere **informazioni di qualità** e nella giusta quantità
- **Proteggere la propria mente** e quella degli altri da distorsioni della realtà e allarmismi
- **Condividere le informazioni** coi figli, filtrandole adeguatamente nel rispetto della loro età

Mantenersi informati è segno di responsabilità, ma è importante valutare l'attendibilità delle fonti da cui ricaviamo le nostre informazioni.

Per non alimentare uno stato di allerta e allarmismo, **proteggiamo la nostra mente e quella dei nostri figli** da una **sovraesposizione mediatica** straripante di notizie, shoccanti, contraddittorie; facciamo attenzione alle fake news e non contribuiamo a diffonderle.

**Spieghiamo ai nostri figli cosa sta succedendo**, cercando di fornire loro informazioni semplici e corrette (ma che trasmettano comunque **sicurezza e fiducia**), aiutandoli a comprendere (in base alla loro età e alle loro capacità) il **senso** delle misure **restrittive** e delle rinunce che ci vengono richieste. Ascoltiamo le loro domande, cerchiamo di capire quali fantasie e paure stanno vivendo e cerchiamo di offrire loro ascolto, conforto e rassicurazione.

### 2 GESTIRE LE RELAZIONI IN FAMIGLIA E CON L'ESTERNO

- Stare con i propri **figli**
- Nutrire la **coppia**
- Sostenere i **nonni**
- Mantenere la **rete amicale**

In questa situazione di emergenza è importante garantire ai bambini ritmi e orari nell'arco della giornata: ritrovare alcune routine (alzarsi, lavarsi, vestirsi, fare i compiti, giocare ...) aiuta a mantenere il senso di continuità e di sicurezza personale e familiare.

È importante adattare la vita ad un ritmo più rallentato che, per certi aspetti, è anche più salutare.

Questa può essere una buona occasione per riscoprire un nuovo modo di stare insieme ai propri figli. A seconda dell'età e degli interessi che hanno, prendiamoci il **tempo** per **giocare con loro, ascoltarli** e condividere interessi e attività comuni.

Coinvolgiamo i bambini e i ragazzi in attività concrete e domestiche, distribuendo ruoli e mansioni, in modo da favorire lo sviluppo della **collaborazione**, per aiutarli a crescere con un senso di sicurezza e a sviluppare il senso di appartenenza familiare e un sostegno fiducioso alla loro autonomia.

In questo periodo in cui si presentano molti momenti liberi e di noia è molto importante regolare e definire con i figli i momenti della giornata in cui possono usare tablet, videogiochi, PC per svago, proteggendoli dal rischio di sviluppare **dipendenza** e l'eventuale esposizione a siti o gruppi non appropriati per età e contenuti.

Organizziamo l'ambiente domestico per permettere giochi di movimento e, possibilmente, attività fisica condivisa in famiglia, evitando incidenti.

Non insistiamo troppo sulla **riuscita scolastica dei nostri figli**: anche loro sono **impegnati in un processo di profondo adattamento al cambiamento**: gli studenti, di ogni ordine e grado, stanno facendo fatica e sacrifici: devono rinunciare alla dimensione gruppale e socializzante coi compagni di classe, mantenere a distanza il legame e la relazione educativa con i propri insegnanti, e allo stesso tempo, reggere il carico delle richieste didattiche.

Cerchiamo di trovare uno spazio e un tempo anche per la **coppia**: stare assieme e condividere affetti e pensieri è importante, ma è anche fondamentale ritagliarsi alcuni spazi individuali, rispettando i bisogni propri e dell'altro. Cerchiamo obiettivi condivisi su cui collaborare.

La convivenza forzata può creare tensioni, incomprensioni, discussioni e può anche aumentare conflitti già preesistenti nella coppia: cerchiamo la via per mantenere un clima sereno in casa, evitando la provocazione reciproca.

È importante mantenere viva la relazione con i **nonni** e i **parenti anziani**, cercando di evitare che si sentano soli ed isolati: chiamiamoli e facciamoli parlare anche coi nipoti. Mantenere i legami familiari aiuterà i nostri anziani a non sentirsi dimenticati, a non perdere la speranza.

Anche se telefonate e videochiamate non possono sostituire le relazioni affettive in presenza, usiamole per sentire amici e parenti: parlare con gli altri fa stare bene, aiuta a condividere le preoccupazioni ma anche le gioie.

## 3 GESTIRE IL TEMPO

- Tempo **per sé**
- Tempo **per i figli, la coppia e la famiglia**
- Tempo **per il lavoro**

Stare in casa 24 ore su 24 non è facile. Può essere utile definire, in modo molto flessibile, il tempo da dedicare alla famiglia, alla coppia e ai figli, dal tempo dedicato per il lavoro e il tempo per se stessi. Anche se rimaniamo chiusi tra le mura di casa è importante **recuperare momenti e spazi individuali di ricarica, in attività creative e rilassanti**.

È **normale** in questo momento, **sentirsi tristi**, a volte svuotati, con minor voglia di prendersi cura di sé e di impegnarsi in attività **ricreative**. Per **riuscire** a mantenerci attivi, proviamo a dare un ritmo alla nostra giornata, occupandoci della casa, della famiglia, ma anche di interessi ed hobby che possono darci piacere e ricarica.

Per chi lavora in **smartworking**, è importante **ricercare una conciliazione** tra **tempi di lavoro** e **tempi per la famiglia e personali**, rimanendo il più possibile flessibili, per rispondere comunque alle **esigenze emotive dei bambini**.

# 4

## CHIEDERE AIUTO

- Riconoscere che il **problema** non è solo individuale, ma **collettivo e sociale**
- Tollerare i momenti di **sconforto e paura**
- **Confrontarsi** con il tema della malattia e del lutto
- Riconoscere i propri limiti e le eventuali fragilità chiedendo **aiuto psicologico**

L'esperienza che stiamo vivendo oggi attorno al Coronavirus, interrompe improvvisamente un periodo di sostanziale benessere e sicurezza (in assenza cioè di guerre e profonde crisi direttamente vissute). Il senso di prevedibilità e di controllo sulla nostra vita a cui eravamo abituati va oggi completamente riformulato, tenendo conto di nuove priorità per la salute e nuovi equilibri economici. Questi due aspetti hanno modificato l'equilibrio psicologico sia delle persone che delle loro relazioni sociali.

Ognuno deve riscoprire e ridefinire le proprie priorità, dandosi nuovi obiettivi e provando a immaginare e riorganizzare la propria vita; ognuno deve trovare un equilibrio sostenibile tra il rispetto delle regole e delle limitazioni imposte e gli **irrinunciabili bisogni** familiari, affettivi e relazionali.

L'impossibilità, in questo momento, di **assistere e accompagnare** i propri cari durante la **malattia** può farci sentire impotenti, disorientati, spesso soli, in ansia, in colpa e/o arrabbiati. Rimanere in attesa, da lontano, di notizie dei nostri cari, può risultare molto faticoso e stressante: per questo motivo è fondamentale poter rimanere in contatto telefonico/visivo col proprio familiare e ricevere notizie sul suo stato di salute.

L'impossibilità di dire addio alle persone care, decedute in questo periodo, e l'impossibilità di dar loro un rito funebre accompagnato dal sostegno sociale e religioso durante la cerimonia, ci priva di importanti **fattori protettivi** (che ci aiutano invece, in condizioni normali, a sopportare e ad attraversare il **dolore del lutto**) e ci sottopone ad un livello di dolore profondo e prolungato.

Affrontare la morte in solitudine e in isolamento è come vivere un "lutto dentro ad un lutto". I momenti di sconforto possono capitare, ma quando non possiamo contare sul sostegno di amici e parenti fisicamente e affettivamente vicini, possiamo non riuscire a fronteggiarli.

È importante ricordare di non essere i soli o gli unici ad avere queste difficoltà e di cercare forme di condivisione con l'altro, cercando aspetti e pensieri positivi e strategie per riorganizzarsi. Se questo non dovesse bastare, è importante avere la forza di chiedere in un primo momento un supporto psicologico a professionisti dell'emergenza, per poi rivolgersi ai servizi e agli psicologici presenti sul territorio per percorsi più approfonditi di accompagnamento e di cura. La capacità di chiedere aiuto è già il primo grande passo nella ricerca di un nuovo adattamento, sia a livello personale che familiare.

### LINK UTILI

#psicologionline e psicologicontrolapaura

<https://www.giornatapsicologiastudiaperti.it/>

Psicologi per i Popoli

<https://psicologiperipopolin.com/consigli-all-a-popolazione-pubblicazioni/>