



NOI, LA PANDEMIA E LE FAMIGLIE

Cosa ci succede
Cosa succede alle famiglie
Cosa succede ai bambini e ai ragazzi
Cosa possiamo fare



A cura dei Servizi Bambini e Coppia e Famiglia - Studio Associato ARP

Cosa ci succede

La **situazione di emergenza** attuale ci ha costretto a modificare le nostre abitudini e il nostro stile di vita in modo improvviso e “impensabile”. Per questo è **fisiologico** sperimentare **stress**. Quando pensiamo che le nostre **risorse** non bastino per adattarci a questi nuovi cambiamenti possiamo entrare in **crisi**: temiamo di non **ritrovare la giusta calma** e di **perdere il controllo**.

Per i **bambini e i ragazzi affrontare questa emergenza** è una **sfida** che si aggiunge a quella della crescita.

È importante riconoscere i segnali dello stress e ricordare che **ognuno di noi può trovare le risorse per regolare sensazioni, emozioni e pensieri**.

visita i link:

[NOI, LA PANDEMIA E GLI ALTRI https://bit.ly/2UFsa7d](https://bit.ly/2UFsa7d)

[NOI, LA PANDEMIA E GLI ALTRI – PARTE SECONDA https://bit.ly/2JDvd9E](https://bit.ly/2JDvd9E)

Cosa succede alle famiglie



ph. concesso in licenza da [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Gli adulti sono giustamente preoccupati e in difficoltà oltre che per loro stessi anche per i partners e per i figli.

Un genitore potrebbe pensare...

- Come faccio a calmare il mio bambino se sono agitato, triste o senza forze?
- Riuscirò a gestire i miei bambini tutto il giorno a casa senza poter uscire?
- E se poi non vogliono più andare a scuola?
- Come spiego ai miei figli tutto quello che sta accadendo?
- Come si fa a lavorare da casa e a occuparsi contemporaneamente dei ragazzi? (smart-working, scuola online...)?
- Valgono ancora regole e divieti in un periodo così complesso (videogiochi...)?
- Come faccio a proteggere i miei familiari dal rischio di contagiarli con il mio lavoro?

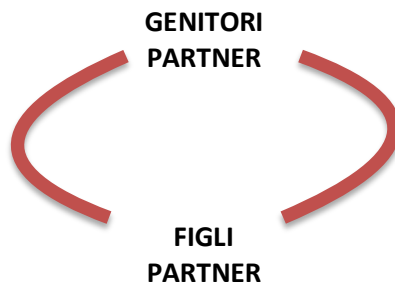
Le coppie possono...

- sentire messo in discussione il legame a causa dell'emergere di fragilità individuali;
- sentire l'altro improvvisamente un estraneo a causa di una convivenza fino a quel momento mai sperimentata;
- accusare la mancanza di spazi e confini a causa della quarantena;
- sentire di dover proteggere il partner dal rischio di contagiarlo sottoponendosi a un'ulteriore quarantena;
- soffrire il venir meno della rete di supporto allargata (familiare, amicale...);
- vivere un conflitto che si intensifica sino a sfociare anche in possibili episodi di violenza.

Se rimaniamo a lungo in una situazione di stress possiamo entrare in crisi.

La circolarità delle risposte

All'interno della famiglia le risposte di ciascuno condizionano e sono condizionate da quelle degli altri in uno scambio circolare (genitori, figli, partners)



Cosa succede ai bambini

Le reazioni dei bambini **in situazioni di stress** dipendono:

1. dall'età
2. dalle loro caratteristiche individuali
3. dalla relazione con i genitori.

Gli esseri umani, adulti e bambini, reagiscono allo stress: **iperattivandosi, ipoattivandosi oppure oscillando tra i due estremi.**




area di iperattivazione	Irritabilità, agitazione, oppositività disturbi del sonno e dell'alimentazione disturbi somatici regressione	😡
attivazione ottimale finestra di tolleranza	Comportamenti e funzioni somatiche in situazione di benessere e controllo	😊
area di ipoattivazione	Apatia, ritiro, diminuita concentrazione, disperazione, disturbi somatici, regressione	😞

Il **repentino cambiamento** delle loro abitudini quotidiane, l'**isolamento** dai propri amici e il contatto ravvicinato con telegiornali e notiziari che riportano notizie allarmanti e mortifere può creare **un'altalena di emozioni** che i genitori fanno fatica a calmare.

Cosa succede ai ragazzi

Anche gli adolescenti sono in difficoltà nell'affrontare lo **stress** di questa emergenza che si aggiunge alla **sfida evolutiva** che caratterizza la **loro età** (prime responsabilità e creazione di nuove reti sociali, cambiamenti corporei). Durante questo percorso hanno bisogno del giusto supporto dei familiari attraverso dialoghi che stimolino il pensiero e la riflessione.

Come i bambini, se sotto stress, manifestano repentini cambiamenti dell'umore .

area di iperattivazione	Manifestazioni emotive molto intense rabbia poco controllata stati di ansia e preoccupazione sfide e provocazioni rispetto alle regole e alle richieste	
attivazione ottimale finestra di tolleranza	L'attivazione ottimale in adolescenza è fisiologicamente meno regolata rispetto alle altre fasi evolutive	
area di ipoattivazione	Progressiva chiusura e ritiro sentimenti di tristezza sconforto minore coinvolgimento nelle attività maggior tempo trascorso a letto	

Tutto ciò può condurre verso una **disattivazione delle competenze e verso una progressiva rinuncia ai propri progetti e impegni**, fino al verificarsi di veri e propri stati di sconforto rispetto a un futuro che risulta più difficile da intravedere.

Cosa possiamo fare

Quali comportamenti sono più indicati per ripristinare un maggior stato **di sicurezza, calma e benessere** pur in una situazione così **difficile e oggettivamente complessa**.

Quali risorse attivare e in che modo:

- Creare e seguire con i nostri figli una **nuova routine, prevedibile** e scandita da orari **regolari**.
- Coinvolgere bambini e ragazzi nella creazione di queste nuove abitudini, ciascuno secondo le loro capacità facendoli **sentire partecipi e attivi** di questi cambiamenti.
- **Farsi raccontare e narrare**, sotto forma di **gioco e disegni** per i **bambini** e usando il **dialogo riflessivo** per i **ragazzi**, le loro emozioni, sensazioni, fatiche e paure.
- Rispondere alle loro domande stimolando la loro curiosità.

Per fare tutto ciò dobbiamo soprattutto **sintonizzarci con i nostri figli**.

Cosa vuol dire sintonizzarsi?

Sintonizzarsi con i nostri figli vuol dire farli sentire **visti, capiti** e **pensati**.

Perché serve sintonizzarsi con i figli?

- La sintonizzazione **calma, regola** e **contiene**.
- La sintonizzazione contiene la dis-regolazione, **mitiga** i capricci e l'agitazione, l'apatia e lo sconforto.
- La sintonizzazione **aumenta** la capacità di stare in una relazione positiva con gli altri.
- La sintonizzazione fa sentire protetti e meno soli.

Come sintonizzarsi con i figli?

Ascoltandoli e comprendendo quello che sentono.

Legittimando le loro emozioni per quello che sono.

Le emozioni non sono mai giuste o sbagliate ma semplicemente "SONO".



Ciò significa anche **accogliere** le emozioni

di sconforto, tristezza e preoccupazione e **condividere** le loro paure.

Parlando con loro e **spiegando** cosa accade in modo semplice e chiaro.

Normalizzando le loro reazioni eccessive e tollerando espressioni emotive intense.

UN SUGGERIMENTO:

Non pretendete di fare tutte queste cose in modo perfetto come genitori e legittimate la vostra fatica e stanchezza

LINK UTILI

<http://www.homemademamma.com/?s=termometro+delle+emozioni>

www.unicef.org

<https://www.ismett.edu/wp-content/uploads/2020/02/Gestire-lo-stress-durante-lepidemia-di-Coronavirus.pdf>

<https://www.sisst.it>

www.emdr.it

Indicazioni bibliografiche

Molto utile per introdurre i bimbi alla mindfulness divertendosi:

Eline Snel, *Calmo e Attento come una ranocchia. Esercizi di mindfulness per bambini (e genitori)*, Red Edizioni, 2015.

Eline Snel, *Calmo e Attento come una ranocchia. L'album delle mie attività*, Red Edizioni, 2018.

Per approfondire:

Siegel D.J., Pyne Bryson T., *La sfida della disciplina*, tr.it. Raffaello Cortina Editore, 2015.

Siegel D.J., Pyne Bryson T., *12 strategie rivoluzionarie per favorire lo sviluppo mentale del bambino*, tr. it. Raffaello Cortina Editore, 2012.

Siegel D.J., Pyne Bryson T: *Yes brain*, tr. it. Raffaello Cortina, 2018.

Siegel D.J., *La mente adolescente*, tr. it. Raffaello Cortina, 2014.

SERVIZIO BAMBINI
STUDIO ASSOCIATO ARP
COORDINATRICE: ANTONELLA PASQUALINI

SERVIZIO FAMIGLIA E COPPIA
SUPERVISORE CLINICO: ALESSANDRO VASSALLI
COORDINATRICE: VALERIA RESMINI

PIAZZA SANT'AMBROGIO, 16 – 20123 MILANO
P.IVA 10635420150
WWW.ARPMILANO.IT – INFO@ARPMILANO.IT
03 APRILE 2020