

Emergenza covid-19: atteggiamenti educativi di mamme e papà e parole "delicate" per rapportarsi con i bambini

A cura della *dott.ssa Elena Pegoraro*

Pedagogista del Servizio di Progettazione Educativa, Comune di Venezia

Ad un certo punto tutto cambia e nulla è come prima, come lo conoscevamo.

Luoghi, tempi, attività, rapporti umani si modificano: chiusi i posti di lavoro, chiuse le scuole, rivoluzionati i ritmi e le abitudini di vita di grandi e piccoli.

È l'emergenza sanitaria causata dal covid-19 che fa paura, da contenere, da vincere.

All'improvviso le persone, in una quotidianità destabilizzata, si ingegnano per poter ri-organizzarsi in forme inedite al fine di ritrovare un nuovo equilibrio, un po' di "normalità".

Allora via allo *smart working* dove è possibile, avanti con compiti scolastici e lezioni virtuali, incontri on line con amici e parenti, videomessaggi teneri di maestre e insegnanti ai loro piccoli alunni incoraggiati a cimentarsi in disegni arcobaleno che suggeriscono "Andrà tutto bene!".

Anche così si esorcizzano le paure legate a ciò che il virus può combinare a noi e ai nostri cari, a tutti.

Ai piccoli in fondo serve proprio continuare a provare quella sensazione di fiducia, di positività nel futuro nonostante tutto, di protezione e sicurezza che mamma e papà per primi contribuiscono ad infondere (Pellai A., *L'educazione emotiva*, 2016).

Ma può essere che gli adulti per primi non si sentano abbastanza pronti in alcune situazioni inaspettate e stressanti per preservare la sensazione del "sentirsi al sicuro" dei bambini. Capita di lasciarsi sopraffare dall'ansia non "sana", dalla rabbia, dal cattivo umore dovuto al senso di impotenza e di frustrazione, alle mutate condizioni di vita e alla nuova necessità di far fronte alla conciliazione lavoro-famiglia, al comune senso di allarme trovandosi in una situazione di rischio. Potrebbe darsi che ci si senta sguarniti e poco abili nel riuscire allora a trovare "parole delicate" per rispondere alle domande dei bambini senza urtare la loro sensibilità rischiando di intaccarne la serenità.



La sfida educativa di mamme e papà infatti non è quella di riuscire a preservare i figli da tutto ciò che non va - come sarebbe desiderabile - ma quella di riuscire a trovare le "chiavi" per aprire, senza forzare, una comunicazione con i bambini "a loro misura".

Evitare quindi il "troppo" (dare dettagli, spiegazioni che si allungano, ragionamenti troppo logici) ma anche il "troppo poco" (evitare di parlare dell'argomento anche su richiesta, tergiversare).

Quali sono gli atteggiamenti educativi che possono "facilitare" una "giusta misura"?

Vediamone alcuni assieme.

- La consapevolezza di mamma e papà che i bambini guardano, osservano, cercano di comprendere le persone che li attorniano e i fatti che accadono prendendo come punto di riferimento i genitori, di cui ascoltano le parole ma soprattutto leggono e riconoscono le emozioni. Ecco che, prima di tutto, è necessario per l'adulto "sintonizzarsi" con la propria sfera emotiva per cercare di lavorare su di sé in modo da trovare la via per "metabolizzare" ciò che sta succedendo e provare ad organizzare il quotidiano conferendogli una nuova veste di "normalità". Confidiamoci tra adulti in famiglia, evitando di lamentarci e lasciarsi andare allo stress, a commenti negativi, ad aggiornamenti di contagio in presenza dei bambini.
- Più che dare spiegazioni e raccontare fatti aspettiamo le domande dei bambini in genere e anche in merito al coronavirus. Così facendo si eviterà di attribuire pensieri e stati d'animo nostri ai piccoli rispettando la loro sensibilità. I bambini, con tutta probabilità, hanno capito, a causa della chiusura straordinaria delle scuole che li ha toccati in prima persona, che la situazione è diversa e che per proteggersi, aspettando che il virus se ne vada, è necessario portare pazienza e stare in casa, trovare altri modi creativi per giocare imparando a stare per un po' senza sport, amici, passatempi all'esterno e in compagnia. Avranno già riflettuto su ciò che abbiamo detto loro e su ciò che hanno sentito e magari avranno avuto necessità di porci subito delle domande e delle curiosità. Viceversa, alcuni bambini, a seconda della "soglia emotiva", avranno sentito l'esigenza di "digerire" la notizia, altri avranno accolto di buon grado il fatto inedito di stare un po' a casa da scuola in "vacanza" forzata, altri rivolgeranno domande di tanto in tanto a seconda delle sollecitazioni che arriveranno loro di volta in volta.

- Quando i bambini ci rivolgono le loro domande è opportuno cercare di rispondere tenendo a mente che l'esigenza primaria è quella di potersi ancora sentire al sicuro nel proprio mondo. Perciò usare "parole delicate" con i bambini significa prima di tutto cominciare a sforzarsi di "pensare positivo" (anche in situazioni di pressione psicologica) al fine di rimanere concentrati sul compito che è quello di far sentire i bambini come se si fosse in una nave ben equipaggiata e non su una zattera in piena tempesta... Ad esempio i bambini potrebbero fare domande o impaurirsi di fronte all'uso delle mascherine che è importante vengano presentate più come strumenti per far "stare bene" naso e bocca che per proteggersi dal virus. Ci si difende e si previene ma anche si lavora per promuovere la salute. "Mi pare che la mascherina non ti piaccia. La metto perché così il mio naso respira solo l'aria buona che gli serve. È come quando d'estate ci mettiamo gli occhiali per riuscire a vedere quando c'è troppo sole". Oppure alcuni bambini potrebbero rimanere impressionati dal suono o dalla vista del passaggio di un'ambulanza: "Hai sentito il suono? Sono i medici che vanno a guarire un malato". Anche il tono di discorsi tra alcuni adulti, magari in presenza di un nonno anziano in casa che necessita di cure e attenzioni particolari può ingenerare eccessiva ansia che è necessario "raffreddare" (Lawrence J. Cohen, *Le paure segrete dei bambini*, 2015): "Il nonno ed io siamo preoccupati per questa situazione e ci aiutiamo parlando un po', così poi ci sentiremo un po' meglio".
- In caso i bambini dimostrassero ansia, paura, preoccupazione è necessario ricordare che queste non sono mai soltanto generate da qualcosa (per esempio l'idea del virus, la situazione nuova senza scuola, maestre ed amici, ecc.) ma anche e soprattutto paura di essere soli davanti a ciò che spaventa e si avverte come minaccioso.
- C'è del tempo assieme a disposizione e in casa perciò è necessario organizzarsi in modo che tutti vivano bene e si sentano a loro agio. Aiuta molto i bambini piccoli, da zero a sei anni, il fatto di poter ancora contare su alcuni "rituali" come in precedenza: i momenti dei pasti, il cambio, il sonnello, il gioco, la lettura di un libro, ascoltare della musica che piace, ecc. Magari, con le migliori intenzioni, gli adulti realizzano momenti di videochiamata anche tra bambini, con le insegnanti, ecc. (che possono aiutare a tenere "allacciati" i fili delle relazioni): per alcuni bambini possono essere stressanti dal punto di vista emotivo e quindi controproducenti.

A questo proposito, non sforziamo il nostro bambino ad effettuare meeting con i compagni di scuola contro voglia o a sentire tutto l'audio del video postato dalla maestra perché potrebbe avere bisogno di "digerire" le emozioni e "tollerare" la novità a poco a poco. In un primo momento potrebbe aver bisogno di custodire il suo "nuovo equilibrio" standosene per i fatti propri per poi magari più in là, rassicurato e rafforzato dalla routine, provare piacere ad introdurre "elementi" di novità o viceversa...

- La permanenza in casa, soprattutto con il protrarsi dei giorni, per essere piacevole deve poter lasciare spazio al gioco e all'inventiva, evitando di cedere alla tentazione di riempire il tempo con tante, troppe attività o di lasciare per un periodo eccessivo i bambini in balia del "fascino" dei dispositivi digitali. Il bambino deve poter anche riposare e sperimentare momenti di gioco libero in cui auto-organizzarsi: spesso da piccoli momenti di noia scaturiscono idee interessanti. Mamme e papà poi, per "stare con" i propri bambini, possono rispolverare i giochi già collaudati nelle giornate di pioggia o inventarne di nuovi magari ispirandosi a spunti che da più parti si stanno mettendo a punto per intrattenere in casa grandi e piccini sull'onda di #iorestoacasa. Tanti provengono anche dai gruppi whatsapp dei genitori che si riempiono di idee, video, ricette, letture animate: anche una filastrocca scherzosa da imparare e recitare può essere utile non solo per giocare ma anche per mandare via i pensieri negativi e far tornare il sorriso!

