

CITTA' DI
VENEZIA



Direzione Sviluppo Organizzativo e Strumentale
Settore Servizi Educativi
Servizio di Progettazione Educativa



GENITORI E FIGLI

in ripartenza

**Spunti per affrontare
i vissuti impegnativi
dopo il lockdown**

Assessorato alle Politiche Educative

Premessa

Con la cosiddetta "Fase 2" abbiamo potuto, muniti di guanti e mascherina, riaprire le porte delle nostre case su un mondo da incontrare ed esplorare nuovamente.

Ritornare alla "normalità", imparando a convivere con il virus al lavoro e nelle situazioni di vita di tutti i giorni, potrebbe comportare sì un sollievo ma anche un senso di disorientamento.

Recuperare un po' di quella libertà che avevamo confinato tra le mura domestiche significa fare i conti con il distanziamento sociale, le precauzioni e dovute attenzioni, i cambiamenti legati alla conciliazione lavoro-famiglia, alla ri-organizzazione della giornata, alla gestione di emozioni contrastanti nostre e dei nostri figli, bambini e ragazzi.

Al fine di sostenere le famiglie in questa inedita sfida legata al delicato momento di ripartenza viene fornito ai genitori un servizio gratuito di consulenza psico-educativa telefonica e on line.

Anche le riflessioni contenute in queste pagine hanno lo scopo di contribuire ad orientare e a supportare le famiglie soprattutto in relazione alla gestione educativa dei vissuti complessi di grandi e piccoli legati alla "nuova normalità" che fa i conti con l'eredità psicologica dell'esperienza di lockdown.

Con l'auspicio che le questioni pedagogico-educative affrontate possano rivelarsi utili e contribuire alla riflessione sull'intervento educativo di mamme e papà, auguro a tutti una positiva ripartenza.

L'Assessore alle Politiche Educative

Avv. Paolo Romor

Presentazione

Il Servizio di Progettazione Educativa si propone di sostenere la genitorialità alle prese con la nascita e la crescita dei bambini.

Al fine di aiutare le famiglie a riprendere i contatti con il mondo esterno dopo il periodo di lockdown, gestendo al meglio l'eventuale "stress" da ripartenza, rinnova l'invito ad accedere al servizio di sostegno psico-educativo gratuito telefonico e/o on line. Le famiglie con figli da 0 a 17 anni possono utilizzare lo spazio virtuale di consulenza educativa per portare riflessioni, dubbi e fatiche legate a questa fase di passaggio delicata in cui potrebbero sorgere vissuti contrastanti di bambini e ragazzi tali da richiedere un *surplus* di energia di mamme e papà.

Alcuni "spunti" possono orientare il tentativo di individuare strategie efficaci e atteggiamenti propriamente educativi capaci di accogliere e gestire vissuti impegnativi al fine di generare ben-essere e innescare dinamiche virtuose.

A tale proposito, si è pensato di concentrare in questo contributo alcune riflessioni attorno al nodo critico dei vissuti di genitori e figli di fronte al nesso vita-morte dopo aver fatto esperienza, diretta o indiretta, della realtà sconvolgente della pandemia.

Sperando di essersi lasciati davvero ormai alle spalle l'emergenza, auguro che quanto fornito serva proprio alle famiglie per "rimettersi nuovamente in pista" anche nella relazione genitore-figlio utilizzando al meglio le competenze genitoriali.

Dott.ssa Daniela Galvani

Responsabile Servizio Progettazione Educativa

STOP LOCKDOWN: AFFRONTARE ASSIEME PICCOLI E GRANDI CAMBIAMENTI

a cura della dott.ssa *Elena Pegoraro*

pedagogista del Servizio di Progettazione Educativa, Comune di Venezia



Nessun uomo entra mai due volte nello stesso fiume, perché il fiume non è mai lo stesso, ed egli non è lo stesso uomo.

Eraclito

La porta di casa si riapre.

Qualcuno prova sollievo, qualcun altro viene colto da un senso di inquietudine.

Complice anche la bella stagione si è invogliati ad uscire, a spalancare finestre e portoncini per recuperare un po' di libertà, rimasta costretta dentro casa per settimane di fila.

Ma c'è anche chi avverte la tentazione di rimanere ancora un po' con i balconi semichiusi, continuando a sentirsi "protetti".

I vissuti che il lockdown lascia sono per certi versi impegnativi e controversi, non è automatico lasciarseli alle spalle e ri-catapultarci fuori a riprendere i contatti con il mondo esterno nonostante già con la Fase 2 sia iniziato il periodo della cosiddetta "ripartenza".

La tv manda in onda l'ennesima pubblicità che incita a riprendere a mille la vita come l'avevamo lasciata – in stand-by – prima della pandemia, a non tenere il freno a mano tirato ma a sfrecciare ritornando ad essere performanti, eroici, invincibili.





Ma è dura dopo aver sperimentato sulla nostra pelle proprio il contrario!

Eh sì, abbiamo assunto maggiore consapevolezza, volenti o nolenti, della falsità di una teoria e di una pratica dell'esistenza umana basate su prestazioni sempre al top, super affaccendati e per questo stimabili, senza fare i conti con se stessi, con le fragilità psicologiche, emotive e fisiche. Abbiamo fatto un bagno di realtà, ci è stato imposto un cambiamento in abitudini e stile di vita che con tutta probabilità ci ha toccato nel profondo, sia in positivo sia in negativo, sconvolgendo la quotidianità e costringendoci a pensare al futuro, a ciò che siamo, a dove stiamo andando, a come stiamo trascorrendo il tempo e con quali compagni di viaggio: legittimamente possiamo sentirci disorientati. Abbiamo forse scoperchiato il vaso di Pandora e ci siamo affrettati a richiuderlo augurandoci che rimanga tale, ben chiuso: perciò in alcuni casi ripartire è davvero complicato.

Non che si sia rimasti fermi nel frattempo: impegnati a seguire i figli nella didattica a distanza, assorbiti da smart working e device digitali, coinvolti in salti mortali per salvaguardare la propria attività lavorativa e riuscire a sbarcare il lunario; mamme e papà hanno forse lavorato più di prima!

Probabilmente per qualcuno "ripartire" significherà finalmente recuperare ciò di cui si è sentita la mancanza: tempo per sé da trascorrere da soli (es. sport e attività fuori casa che non siano la spesa al supermercato) senza dover convivere h24 con i familiari e incorrere in dinamiche relazionali faticose; il



lavoro fuori casa e il rapporto con i colleghi; i momenti di spensieratezza e di condivisione vis a vis con gli amici.

Per altri ripartire significa un surplus di energia da approfondire per riuscire a gestire i figli, a casa da scuola fino a settembre, senza tornare a sfilacciare il legame genitore-figlio magari rinsaldato dalla convivenza forzata.

In ogni caso la ripartenza e il faticoso ritorno alla "normalità", a scuole chiuse e con i bimbi più piccoli a casa, si prospettano funambolici per i genitori che rischiano di ritrovarsi nel vortice della conciliazione lavoro-famiglia che fa crollare alla sera sul divano di casa, con un mix tra la sensazione di essere come supereroi e il senso di colpa per ciò che non si è riusciti a fare, a dire, ad ascoltare.

Questi sentimenti contrastanti, questi vissuti positivi e negativi, associati alla paura legata alla presenza potenziale del virus, possono scatenare ansie che, se anche non si concretizzano nella cosiddetta "sindrome



della capanna", portano comunque ad un malessere psico-fisico: il cambiamento è fuori ma anche dentro ciascuno e il dover cambiare, mutare la propria forma mentis a volte costa fatica, addirittura fa male.

La metamorfosi è richiesta anche ai nostri figli e, si sa, il cambiamento soprattutto se subito può incontrare resistenze più o meno accentuate. Sentirsi privati di punti di riferimento può indurre a manifestare disagio e insofferenza, a parole o con i gesti/comportamenti.



Ad esempio, i più piccoli potrebbero protestare, oppure non voler uscire di casa per andare dalla nonna/baby-sitter, non aver voglia di giocare, faticare ad

addormentarsi o a mangiare, tornare a fare pipì nel letto, lasciarsi andare a più “capricci” del solito: controvoiglia si rinuncia al tempo trascorso a casa con mamma e papà, ad averli vicini tutto il giorno, a vederli spesso e poterci giocare assieme!

Viceversa, potrebbero lanciare urla liberatorie potendo nuovamente correre al parco o re-incontrare le persone care...



I figli più grandi, abituati a rimanere nella propria stanza attornati da pc e dispositivi digitali con cui la connessione con il mondo esterno per certi versi risulta più semplice e immediata, potrebbero aver

difficoltà a lasciare la propria “tana” per uscire di casa o, al contrario, scalpitare per re-incontrarsi con gli amici e riprendere ad andare fuori, recuperando interessi e attività.

I cambiamenti non sono né positivi né negativi, dipendono dal modo con cui vengono percepiti e affrontati e caratterizzano la vita stessa.

Per trarre il buono dai cambiamenti concependoli come un’opportunità è necessario subirli il meno possibile trovando il modo di riuscire a gestirli ponendoci un obiettivo da raggiungere a piccoli passi, uno dopo l’altro.



Un gradino alla volta, proponendoci di migliorare magari quegli aspetti di noi, della nostra quotidianità e della relazione genitore-figlio che abbiamo scoperto nel corso del lockdown e che non ci fanno essere felici.

Il cambiamento, anche se volontario, non è semplice né automatico, anzi emotivamente ricco di alti e bassi che entusiasmano e demoralizzano (ciclo emotivo del cambiamento): mantenere una certa tranquillità senza lasciarsi

sopraffare aiuta a salvaguardare benessere e relazioni; lo stress non si può evitare ma è necessario smaltirlo perché non si accumuli divenendo tossico per noi e per gli altri.

Quali strategie educative per affrontare noi per primi i cambiamenti e poi sostenere anche i nostri figli, contenendo lo stress da ripartenza?

Via i pensieri negativi e valorizziamo il positivo.

Questo slogan potrebbe rappresentare il mantra da assumere paragonando, con una metafora, la nostra mente ad un "armadio".



Non vorremmo mai effettuare un cambio di stagione (cambiamento) perché può essere davvero snervante soprattutto quando dobbiamo rivoluzionare un armadio nel caos!

A volte rinnovarlo è necessario perché ci rendiamo conto che qualcosa non va (non c'è spazio, ci sono abiti che non ci piacciono più, eccetera).

È anche probabile che aprendo questo armadio tutto ci cada addosso, ci ricopra: può capitare, quando è troppo pieno e quando per lungo tempo non abbiamo avuto modo di farci un pensiero e di "sistemare".

Per mettere ordine diamoci anche nel nostro "armadio interiore" delle priorità, poniamoci dei micro-obiettivi: decidere cosa mettere nei cassetti della mente, come disporre i pezzi, quale significato attribuire ai diversi vani: che sia piccolo o che sia grande ogni armadio offre limiti ma anche possibilità!

Alla fine della messa in ordine potremmo renderci conto di come sia capiente e spazioso, più di quanto pensassimo: può ospitare nuovi capi (pensieri positivi) e aprirsi a nuovi acquisti (opportunità) che diano soddisfazione.



Alcuni indumenti (pensieri negativi o “etichette” che ci mettiamo addosso del tipo “non sono capace”, “non riesco”, “va tutto male”, eccetera) li smettiamo perché non ne abbiamo più

bisogno e ci creano ingombro, ci sono stretti, ci appesantiscono, ci imbruttiscono, non sono più di moda ovvero non corrispondono più alla fase della vita in cui viviamo.

Abbiamo aiutato anche i nostri bambini ad affrontare l’insolita quotidianità di questi mesi e saremo loro vicini quando dovranno vestire “panni nuovi” nel gestire i cambiamenti inaspettati e complessi nel corso della vita.



Proprio la capacità di governare il cambiamento è uno dei fattori protettivi dello sviluppo come ci insegna la teoria della resilienza in educazione (Cyrulnik B., Malaguti E., 2005).

Utilizziamo allora i primi piccoli “cambiamenti di stato” di ogni giorno per “allenare” i nostri bambini ma anche noi stessi: lasciare il giocattolo preferito e andare a dormire, chiudere la tv o il tablet e uscire, eccetera possono già comportare un po' di fatica.

Possono essere utili dei punti di riferimento, dei rituali, dei momenti fissi durante la giornata che scandiscano la routine e facciano comprendere meglio il prima e il dopo, in modo da prepararsi un pochino a ciò che verrà (un rituale di saluto prima di lasciarsi per andare al lavoro, un modo per riabbracciarsi quando si torna a stare assieme, un momento bello da trascorrere dopo cena in famiglia con un gioco che piaccia, un invito ad un compagno di classe per riprendere a giocare assieme, la ripresa di un interesse per riallacciare delle amicizie, una

certa regolarità di orari per alzarsi, mangiare, andare a dormire in modo che anche il corpo assuma un "ritmo").

Potremmo notare anche dei comportamenti insoliti oppure dei periodi in cui i nostri bambini, piccoli e grandi, diano l'impressione di trovarsi in una situazione di stallo, sembrano addirittura "tornare indietro" nelle capacità apprese in precedenza.

Ciò ci deve far ben sperare perché spesso e volentieri accade in concomitanza con i cosiddetti "scatti di crescita": in realtà dopo un po' di tempo i figli ci stupiscono nel senso che è come se avessero usato quella sorta di "limbo" per raccogliere tutte le energie a disposizione, indietreggiare per prendere una bella rincorsa e riuscire ad intraprendere uno "scatto" in avanti!

Niente paura quindi se vediamo anche nei nostri piccoli momenti di sconforto, in cui dicono "vorrei tornare ad essere piccolo", "vorrei essere piccolo", "vorrei



rimanere piccolo": incoraggiamoli a crescere facendo presente che i momenti difficili sono come nuvole che passano.

I cambiamenti vanno esplicitati ai bambini senza caricarli di stati d'animo e vissuti nostri, né negativi né positivi: poche parole, chiare in modo che il bambino/il ragazzo possa farsi l'idea del fatto per cui si ritiene necessario vi sia un cambio di passo.

Ciascuno di noi apprende il cambiamento e lo vive a proprio modo perciò è importante stare a vedere cosa esso suscita facendo capire al figlio che ciò che prova va bene (felicità, rabbia, paura, delusione, eccetera), fa parte già del modo con cui prova a gestire la situazione.

Trovare un assestamento, un nuovo equilibrio, a volte richiede tempo, anche più tempo del previsto, perciò è utile dotarsi di pazienza per sostenere la capacità di elaborare i passaggi, accettare il distacco, riuscire a lasciare andare: magari cerchiamo di evitare, se possibile, di sovrapporre più momenti di cambiamento (per esempio: l'addio al pannolino/al ciuccio e l'entrata alla scuola dell'infanzia, un cambio casa con l'inizio della scuola).

In ogni caso il messaggio da trasmettere è che il cambiamento è un'opportunità per diventare più autonomi, per imparare cose nuove utili per la crescita.

Se noi per primi crediamo ciò e riusciamo a trovare le energie positive per rialzarci e ricominciare a camminare nelle avversità riusciremo anche con l'esempio a testimoniare le potenzialità del cambiamento.

Celebriamo i traguardi, piccoli e grandi, a cui perveniamo: appunti, video e fotografie possono aiutarci a ricordare, anche e soprattutto nei momenti di difficoltà, che sappiamo darci la possibilità di ricominciare e fare cose belle!



RIPARTIRE CON NUOVI MODI PER STARE ASSIEME

Quando ri-allacciare i rapporti con gli altri costa fatica

a cura della dott.ssa *Elena Pegoraro*

pedagogista del Servizio di Progettazione Educativa, Comune di Venezia



*Non c'è nulla di immutabile, tranne
l'esigenza di cambiare.*

Eraclito

Come fare per tornare alla "normalità"?

Questo è in fondo ciò a cui si pensa a conclusione del periodo di lockdown.

Fortunatamente la diffusione del virus pare attenuata e la ripartenza con le attività quotidiane e fuori casa riporta ad una condizione di vita già nota, più o meno come prima della pandemia.

Certo circola ancora il timore del contagio ma con le dovute precauzioni e le misure del caso possono ripartire anche gli incontri con parenti e amici, le sedute di allenamento, le occasioni di svago all'aperto.

Ci sono nuovi modi per stare assieme: il distanziamento sociale e la mascherina ci ricordano che è necessario prendersi cura di sé e degli altri, rispettare alcune regole per stare bene e far star bene.

Ahimè la scuola è ancora chiusa e ciò influisce sulle opportunità di gioco e di socializzazione dei nostri figli, piccoli e grandi.

Non è facile creare occasioni di relazione ora che si riparte con il lavoro in sede o che si è a casa ma impegnati con lo smart working.

Ci si aiuta tra parenti, amici e tra vicini di casa se si può, si trascorre un po' di tempo assieme dandosi una mano e guardando i figli anche degli altri oppure facendo qualche lavoretto in giardino nel tempo libero per ricambiare. Soprattutto chi non ha, per vari motivi, la possibilità di una rete sociale a cui appoggiarsi o di usufruire delle iniziative per bambini e ragazzi avviate nel corso dell'estate come per esempio i centri estivi, avverte maggiormente la necessità da una parte di trovare aiuto per gestire lavoro e famiglia e dall'altra di trovare modalità alternative per aprirsi all'esterno, mantenere o fare amicizia.

I fine settimana da condividere possono essere momenti importanti per



ritrovarsi e riallacciare i rapporti o instaurarne di nuovi, per far giocare assieme i bambini, per recuperare una dimensione di socialità che è stata portata avanti magari con le videochiamate, contatti telefonici o sui social.

Potrebbe darsi che per noi e per i bambini/ragazzi non venga così automatico riprendere a rapportarsi a tu per tu con gli altri.

Un po' di timore, di imbarazzo e di poca propensione a metter in comune ciò che per tanti giorni è stato solo tutto mio (il tempo, la casa, gli oggetti, i genitori, i fratelli, ecc.) potrebbero far nascere delle resistenze.

La tendenza a chiudersi come orsi nelle proprie caverne potrebbe venire ma l'estate è arrivata e porta luce e possibilità di uscire all'aria aperta.

Abbiamo già organizzato dei momenti di ritrovo e i nostri bambini o ragazzi si sono dimostrati un po' troppo sulle loro o addirittura scontrosi?

Ciò ci potrebbe indurre a tentennare di fronte all'organizzare altre occasioni o nell'accettare inviti. Ricordiamoci invece che proprio fare esperienze aiuta ad avere modo per conoscersi meglio, prendere confidenza con le situazioni e liberarsi da alcune insicurezze che potrebbero frenarci.

Sentirsi a disagio infatti, non all'altezza, pensare di poter sbagliare, di essere



giudicati, o di poter combinare qualche guaio e risultare non graditi sono alcune dei timori che potrebbero gironzolare nella testolina dei nostri figli.

Dover stare assieme agli altri comporta un certo impegno, significa smettere i panni di chi se ne sta comodamente in off per attivarsi, via le pantofole per indossare le scarpe e doversi

muovere: costa per qualcuno un po' di fatica soprattutto per coloro che starebbero volentieri nella "comfort zone" dove si sentono al sicuro e devono rispondere solo a se stessi facendo un po' quello che vogliono e a cui sono abituati.

Affrontare il cambiamento anche in questo senso risulta complesso soprattutto per coloro che presentano un temperamento "lento a scaldarsi" o semplicemente vivono una fase della loro vita in cui si sentono particolarmente "insicuri". Potrebbe darsi in seguito che bambini e ragazzi apparentemente un po' chiusi divengano aperti e più liberi in un altro momento della loro esistenza, quindi evitiamo di considerarli "timidi", "impauriti", "solitari", eccetera sia per evitare "etichette" che renderebbero più difficile al bambino vedersi in altre vesti sia perché realmente, come accennato, il comportamento muta nel tempo, a seconda delle situazioni e anche di acquisite nuove consapevolezza.

A volte spronare e spingere in buona fede per cercare che bambini e ragazzi si buttino senza troppo pensarci nella mischia ottiene l'effetto sperato ma potrebbe anche sortire il contrario ovvero indurli a chiudersi di più, in difesa.

Che fare?



Vediamo assieme alcuni atteggiamenti educativi che potrebbero facilitare:

- **dare un nome ai vissuti di timore** che intravediamo ascoltando ciò che il bambino dice con le parole e/o dimostra con altri modi di esprimersi come per esempio il disegno, il gioco, il far finta, l'attribuire pensieri e stati d'animo ad altri, piangere quando si va via, mangiarsi le unghie, "tirare tardi" nascondendosi, mettersi le mani sul viso o sulle orecchie come a isolarsi dalla situazione, rimanere nella propria stanza e non voler alzarsi dal letto...

Al bambino è bene che arrivi il messaggio che abbiamo compreso il suo stato d'animo e il suo desiderio di starsene tranquillo "Ho capito che avresti



voglia di stare a casa e di non vedere nessuno". Proviamo poi a rassicurarlo sul fatto che può capitare di sentirsi giù o addirittura avere il mal di pancia pensando di affrontare delle situazioni che mettono a disagio.

- **Contestualizziamo e circoscriviamo le situazioni** che creano particolare stress in modo che, ripercorrendole, capiamo quali siano gli aspetti che destano maggiore preoccupazione a nostro figlio.



Aiutiamolo a vedere la situazione a “pezzettini” ovvero il saluto, lo stare assieme, il commiato in modo da concentrarsi su un solo aspetto alla volta e provare a dare qualche strategia per sentirsi più a proprio agio.

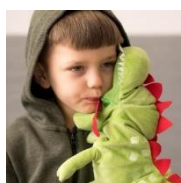
Per esempio: “La prossima volta che incontriamo qualcuno puoi salutare con la mano, dicendo ciao e guardandolo negli occhi”; “Quando siamo seduti a tavola assaggi e se non ti va puoi darlo a me”; “Se hai bisogno di un momento di tranquillità perché ti senti nervoso puoi darmi la mano, sederti e riposarti”; “Quando stiamo per andare a casa aiutiamo a riordinare assieme i giocattoli, salutiamo e ringraziamo”.

- **Proviamo a suggerire delle strategie** che anche noi mettiamo in atto per sostenere le situazioni che ci mettono a disagio come per esempio pensare positivo ricordando quando siamo stati bene,



respirare a fondo, puntare su alcuni aspetti che ci caratterizzano, in cui riusciamo bene e che possiamo fare anche quando siamo con gli altri (un interesse, un’attività ecc.), ricordare i bei momenti passati in compagnia in cui ci siamo trovati bene in modo da capire le cose che fanno sentire a proprio agio in mezzo ad altre persone.

- **Mettiamo in sicurezza le cose a cui tiene** in modo particolare per



evitare che senta “minacciato” ciò che gli è caro. Se, per esempio, ci sono dei giocattoli o degli oggetti specifici (per i più grandi il cellulare, le cuffie, lo zaino, ecc.) è bene riporli e non pretendere che condivida proprio questi.

Invitiamolo infatti a sceglierne altri con cui giocare, da mettere a disposizione e in comune quando arriveranno altri bambini o si andrà a casa di altri.

- Se l'uso delle mascherine e il fatto di dover mantenere il distanziamento sociale creano difficoltà **puntiamo a** valorizzarli come modalità non per tenerci lontano dagli altri ma per **stare insieme in sicurezza**, sottolineando come si stia attraversando un periodo particolare che presto passerà. A questo proposito, facciamo attenzione a come parliamo con altri in presenza di nostro figlio non nel senso di pesare ogni parola ma cercando di evitare stati d'animo negativi o giudizi di valore negativi e ansiogeni rispetto a ciò che accadrà di nuovo per esempio in futuro con la riapertura delle scuole, in vacanza, ecc.
- Facciamo, se possibile, che le prime uscite non coincidano con feste e ritrovi numerosi per **non esporlo a troppi stimoli e rumori** che potrebbero creare nervosismo e costringerlo ad indossare la "maschera" di colui che si dà alla fuga, diviene ansioso, ne combina di tutte i colori, ecc. d'altra parte, visto che ancora è meglio evitare gli assembramenti, optiamo per andare a mangiare un gelato con una bella passeggiata all'aria aperta: creiamo cioè le premesse per ritrovare piacevolezza nelle uscite che verranno programmate in seguito, emergenza sanitaria permettendo.



Perché ci si ammala, si muore?
**Come parlare con i nostri figli di malattia e guarigione,
di morte e vita**

a cura della dott.ssa *Elena Pegoraro*

pedagogista del Servizio di Progettazione Educativa, Comune di Venezia

*La vita e la morte sono una cosa sola,
come il fiume e il mare.
Khalil Gibran*

C'è un momento della nostra vita in cui ci appare chiaro che non potremmo restare in questo mondo per sempre.

La sensazione che ci accompagnava fino a quel momento di spensierata

onnipotenza svanisce d'un tratto per lasciare spazio al senso di angoscia e alla paura di perdersi e perdere le persone a cui vogliamo bene.



Niente di più sconvolgente e di più tremendo.

Fare i conti con la nostra finitudine di essere umani ci porta a scontrarci con il limite e con tutto ciò che questo comporta: vulnerabilità, fragilità, possibilità di ammalarsi e di morire.

Già game over, senza bonus o possibilità di attingere a riserve che ci facciano avere un'altra chance.

Qualcuno, confidando nella religione o in altra forma di spiritualità, crede che sia questo in realtà il "modo" per passare ad un "livello successivo": è necessario "trasformarsi" e divenire qualcos'altro/qualcun altro per accedervi; altri

ritengono che con la morte non ci siano "porte" o "passaggi" da oltrepassare per altre mete e finisca tutto.

In ogni caso l'essere umano deve, se non accogliere, accettare o imparare a convivere con il fatto che la morte è reale come fine di ciò che si conosce della vita che si sta portando avanti.

Solitamente questa consapevolezza piomba nelle vite dei bambini già dalla scuola dell'infanzia, quando si incomincia a fare i conti con la realtà arrivando a tutta una serie di nuove consapevolezze.

La perdita di un animale domestico, di una persona conosciuta, la visione e



l'ascolto di alcuni contenuti (cartoni animati, discorsi tra adulti, nozioni scolastiche, commemorazione dei defunti, festa di Halloween), il semplice spirito di osservazione di come funziona il mondo circostante possono accelerare l'origine degli interrogativi esistenziali che prima o poi si affacciano o irrompono nella mente di ciascuno di noi: *perché si vive e poi si muore?*

Dove si va?

Sono interrogativi che i figli rivolgono ai genitori, magari quando ancora abbiamo ferite non ben rimarginate a causa di una separazione, un abbandono, un lutto recente o troppo pesante per essere stato già elaborato.

Sono domande che portano a fare i conti con la malattia e la morte, che la società e il mondo degli adulti vorrebbe tenere lontano da sé e figuriamoci dai bambini che per definizione si vorrebbe spensierati, liberi, felici.

I bambini invece non sono affatto spensierati, nella loro testolina alimentano pensieri e progetti che spesso e volentieri devono venire a patti con il limite, col fatto che non è possibile fare sempre ciò che si vorrebbe.

Hanno voglia e necessità di sapere la verità e di venire rassicurati sul fatto che l'amore per loro ci sarà sempre oltre tutto e nonostante tutto, ci sarà un modo per preservare il buono che è stato fatto e che hanno vissuto.

L'idea del non vedersi più e del non poter stare assieme è infatti disperante e può venire attutita solo grazie ad un abbraccio, alla rassicurazione detta sottovoce all'orecchio su ciò che di bello si può ancora fare assieme per trascorrere bene il momento presente, il tempo che si ha a disposizione.



In questo periodo di pandemia, costretti dal lockdown a stare nelle nostre case e spesso ad assistere volenti o nolenti alla conta di chi purtroppo è stato vittima del virus ed è morto ci siamo dovuti mettere in discussione e

rispondere alle domande dei nostri figli sul senso della vita e della morte.

Di fronte a immagini, sentito dire, esperienze forse anche dirette di malattia e morte i bambini avranno attraversato tutta una serie di vissuti impegnativi da gestire che gli adulti cercano di esorcizzare.

Lo stile di vita frenetico che non lascia tempo per pensare, mille impegni da affrontare per sentirsi forti, invincibili, performanti, sedute in palestra, diete e fitness per preservare la forma fisica possono infatti puntare all'apparire per farsi ammirare e celare anche la voglia di stare il più possibile in salute per allontanare più che si può la vecchiaia e in definitiva la morte.

Legittimo che sia così, naturale meccanismo di difesa che testimonia l'amore per la propria persona e la vita; attenzione però al rischio che divenga un alibi per non pensarci, motivo per non fare l'esercizio di collocare nell'orizzonte della vita anche la morte perché potrebbe divenire un tabù, alimentando pensieri negativi

e paure che non fanno vivere bene il presente: ansia, insonnia, tristezza, disperazione, panico amplificati dalla paura di perdere tutto, di venire abbandonati o di abbandonare, di ritrovarsi da soli.

I bambini come si rapportano al concetto di morte a seconda dell'età e nel corso della crescita?

- **0-3 anni:** il concetto di morte non è ancora chiaro e l'esperienza vissuta dai piccolissimi è quella dell'assenza, della separazione, dell'abbandono. L'atmosfera è quella che comunica più di tante parole anche quando i bambini crescono e divengono capaci di rivolgere le loro domande utilizzando anche parole.
- **3-6 anni:** viene percepita la differenza tra la vita e la morte e sorgono gli interrogativi dal momento che non è ancora semplice cogliere il carattere definitivo della morte tanto che non di rado i bambini di questa età chiedono ai genitori rispetto a una persona che non c'è più: ma quando torna?
- **6-10 anni:** i bambini comprendono che la morte è irreversibile, che non si torna indietro e sono frequenti comportamenti e domande di attenzione e rassicurazione dovute al senso di insicurezza e ansia che le idee stesse di malattia e morte scatenano.



Può essere che il bambino tenda a "difendersi" dai vissuti attivando un meccanismo di negazione e mettendo in atto atteggiamenti irriverenti ed

esagerati quasi clowneschi quando si parla o sente parlare di malattia e morte.

- **Dai 10 anni in poi:** verso i dieci anni i bambini/ragazzi ormai sanno che ciò che vive può anche morire. L'imprevisto può generare ansia che potrebbe venire non esplicitata con lacrime, parole, richieste di abbracci, attenzioni per vivere da soli il dolore e per la paura di essere considerati ancora "piccoli".



Indossare la "maschera" da "duri" consente di mettere un muro tra sé e il dolore, anestetizzando le emozioni più profonde, autentiche e potenzialmente destabilizzanti.

D'altronde ciascuno, grande o piccolo, vive il dolore a modo suo, e il dolore dei bambini non è quello degli adulti.

Ricorrono domande sugli zombie, sui fantasmi e gli spiriti, su dove vanno a finire le persone quando vanno in cimitero.




Perciò è importante da una parte personalizzare la risposta alle domande del bambino tenendo conto della sua storia, dei suoi vissuti, del contesto da cui proviene e cosa sta vivendo, delle capacità e degli strumenti che detiene in base anche all'età anagrafica e dall'altro è necessario comprendere le diverse reazioni che un bambino può mostrare di fronte ad una

sofferenza e alla paura che capiti a se stessi: "Sono ammalato e se muoio?" "Sto male e se mi ammalo e poi muoio?" "Toccherà a me?".

Nella tendenza a riferire tutto a sé i bambini potrebbero sembrare egoisti ma in realtà, a causa dell'egocentrismo infantile, rimangono centrati sul vedere le cose dal loro punto di vista facendo fatica a mettersi nei panni degli altri.

Ecco perché i bambini quando rivolgono le loro domande possono essere davvero insistenti soprattutto se ci vedono in difficoltà e colgono che dietro a ciò che diciamo esiste una verità complicata. Non solo l'assillo dei bambini potrebbe mettere a disagio il genitore ma anche le loro reazioni di fronte a fatti e discorsi sul senso della vita e sulla morte, sulla malattia e la guarigione.

Vediamone alcune assieme:

- **indifferenza:** il bambino sembra non badare a ciò che diciamo e/o non attribuisce importanza a fatti e discorsi; continua nelle sue attività come niente fosse e non fa alcuna domanda, non commenta, non si coinvolge.
- **Eccessiva ilarità:** il bambino salta e fa giravolte, si muove in modo frenetico e fa dei risolini, assume atteggiamenti irriverenti e si comporta quasi come fosse un "pagliaccio". 
- **Domande e commenti non pertinenti e curiosità** per i particolari della morte come per es. "Come era il suo letto all'ospedale? Era pallido?" "Come mai la bara è di quel colore? Perché sei triste papà?" "Perché il medico non l'ha guarito?" "Esistono gli zombie? Adesso è un fantasma? Possiamo sentire il suo spirito?" "Dove è andato a finire il suo corpo? Perché hanno costruito questo cimitero?"
- **Sofferenza muta:** il bambino piange in silenzio, si mette le mani sul viso, non dice una parola, si raggomitola e vuole starsene da solo, per conto

proprio e in camera sua; non risponde alle nostre domande quando gli chiediamo come stia o a cosa stia pensando.

- **Disperazione:** il pianto inconsolabile esprime il dolore, assieme alle urla fino ad arrivare a buttarsi per terra, a farsi del male e a fare del male a parole o con le azioni.
- **Somatizzazione:** la rabbia, il senso di impotenza e di ingiustizia, la sensazione di vuoto e di abbandono trovano come canale di espressione il corpo: sudore freddo, pallore, svenimento, ansia, irrigidimento, voce che scompare, fiato corto, nausea, vomito, eruzioni cutanee, comparsa di tic nervosi.

Queste reazioni come dicevamo se non arrivano ad impaurire comunque disorientano l'adulto perché trovarsi di fronte al malessere di un figlio e riuscire a gestire le proprie emozioni rappresenta il compito più difficile che esiste soprattutto per un genitore.

Come fare per accogliere le reazioni del bambino e allo stesso tempo aiutarlo nel sostenere il dolore?

Concludiamo considerando alcuni atteggiamenti educativi che possono fare la differenza:

- **fare pace per primi con la morte:** l'adulto che ha fatto un lavoro su di sé per metabolizzare il concetto di morte e ha attribuito un senso anche a questo evento veicola con gesti e parole il messaggio che è possibile convivere con questo aspetto;

- **accogliere le domande dei bambini** senza ritenere che il bambino non capisca, sia cinico e quasi crudele, non colga la gravità della situazione: le domande del bambino vengono poste per esigenza di sapere in modo da essere rassicurato, per tornare ad avere un po' di controllo sulla situazione che sta vivendo che percepisce come "troppo pesante" fuori e dentro di lui/lei;
- **rassicurare e sgomberare la mente da eventuali sensi di colpa** del bambino: la morte è un evento su cui non abbiamo controllo o potere;
- **cercare di rispondere alle domande** evitando di glissare, di rimandare, di zittire: risposte concrete su domanda, poche parole e "delicate" per dire la verità senza però usare modi di dire che potrebbero confondere come per esempio: "È andato in vacanza", "Sta facendo un viaggio (quando ritorna?)", "Sta dormendo un lungo sonno" (quando si sveglia?), "Dio l'ha voluto vicino a sé perché era buono", "È diventato un angelo perché era buono" (allora mi conviene essere "cattivo" visto che non voglio morire e diventare un angelo...);
- **spiegare il ruolo dei medici e delle medicine**: tante malattie si possono curare ma altre no perché la cura deve essere ancora scoperta: i medici fanno il possibile per far guarire i malati e cercano di dare le giuste medicine quando serve, fanno del loro meglio ma non possono compiere miracoli;

- **prevedere dei rituali di saluto della persona cara** in modo da accompagnarla, se possibile ma senza forzare il bambino e sempre su sua richiesta (es. un disegno che noi porteremo al nonno o sulla sua foto, mandare un bacio alla foto e dire una preghiera, un momento ufficiale per dare l'ultimo saluto come per esempio il rito del funerale);
- **puntare sul ricordo**: celebrare ciò che di bello una persona lascia in ricordo di sé, di ciò che ha compiuto e condiviso con noi avendo la possibilità così di tenerlo con sé nel presente, avere un modo per sentirlo ancora vicino poiché la condivisione del ricordo è molto dolorosa ma allo stesso tempo è cura da applicare sulle ferite;
- **donare l'abbraccio che cura e incoraggiare**: ricordiamoci che possiamo donare un abbraccio che lenisce, accoglie e accetta, facendo sentire al sicuro senza bisogno di aggiungere tante parole. Se le parole vengono usate, magari facendosi aiutare da una storia, è per dare un nome al dolore e cercare di conoscerlo: l'obiettivo è di affrontarlo meglio, mobilitando le forze interiori e attivando un processo di resilienza.



Scendere giù per risalire in cima.

Resilienza e fattori protettivi della crescita

a cura della dott.ssa *Elena Pegoraro*

pedagogista del Servizio di Progettazione Educativa, Comune di Venezia



Cadere sette volte, rialzarsi otto.

Proverbio giapponese

Ci siamo forse chiesti da genitori se e come abbia influito sui nostri bambini e ragazzi la permanenza forzata tra le mura domestiche nel corso del lockdown, senza la possibilità di uscire all'aria aperta, con la chiusura delle attività scolastiche ed extrascolastiche e l'impossibilità di relazionarsi e giocare con i coetanei. Abbiamo temuto che, non solo fisicamente ma anche psicologicamente, i nostri figli risentissero dello sconvolgimento della normalità o, di fronte alla fatica di dover assumere nuove abitudini e confrontandosi con il concetto di malattia e morte, venissero eccessivamente feriti, traumatizzati.

Qualche bambino avrà avanzato apertamente domande e ipotesi sulla situazione, altri avranno fatto finta di niente, altri avranno gioito nel restare "a casa da scuola", alcuni si saranno intristiti nel non poter



giocare con i propri amici e dover invece provare la noia dello stare in casa e non saper più che fare. La preoccupazione del genitore nei confronti della salute fisica e della serenità psicologica ed emotiva dei propri figli è legittima e meno male che esista denotando affetto, cura e senso di protezione!

Certo, non dobbiamo però lasciarci sopraffare dall'ansia ma continuare a pensare con fiducia che nostro figlio sarà in grado in futuro di affrontare gli alti e i bassi della vita. Infatti, se lo vedessimo come fosse fatto di "vetro" che si può rompere allora i nostri comportamenti, anche solo non verbali, trasmetterebbero la poca convinzione che abbia i mezzi per farcela da solo.

Dovremmo sforzarci di considerarlo di una materia per cui sia in grado non di essere immune e invincibile ma capace di trasformare a proprio modo gli input



positivi e negativi che le esperienze della vita portano con sé. Attribuendo questa caratteristica inviamo un messaggio di fiducia e speranza nelle possibilità di nostro figlio di riuscire bene e a cavarsela nel futuro.

Proprio i sentimenti di fiducia e di speranza infatti costituiscono i pilastri dell'educazione alla resilienza, ossia quel processo che consente nelle difficoltà di rialzarsi e uscire fortificati dalle esperienze dolorose.

Gli studiosi del concetto di resilienza in educazione, dal punto di vista psicopedagogico, hanno in questi anni focalizzato alcuni cosiddetti "fattori protettivi dello sviluppo" ovvero quelli che si possono considerare gli "ingredienti" che aiutano ad essere "resilienti": se presenti non rendono immuni a tutte le sofferenze ma equipaggiano la persona consentendole di attingere a risorse e capacità di adattamento creativo e rigenerazione soprattutto nei momenti difficili, di "buco nero".



Esperienze inattese di sofferenza e dolore come insuccessi, sconfitte, delusioni a seguito di abbandoni, separazioni, malattie, disabilità, lutti possono "scaraventare" in una dimensione oscura: il malessere ingrigisce la realtà che ci circonda e si ha la sensazione di essere precipitati nel

buio della nostra condizione interiore, con la sensazione di non farcela, tutto è perso, nulla ha più senso. "È caduto in una profonda crisi", "Si è chiuso in un lungo silenzio", "È sprofondata in uno stato di prostrazione", "Sta vivendo un momento buio", "Spera di vedere la luce in fondo al tunnel". Si sentono utilizzare questi modi di dire riferiti a persone che stanno attraversando un momento difficile della loro esistenza e sono disorientate.

In particolare, imbattersi nel malessere del proprio figlio, fisico e psicologico, è una dura prova per un genitore, forse la più dolorosa; accogliere le lacrime e asciugarle sono compiti che, se si potesse, verrebbero delegati a qualcun altro. A volte ci si confronta con l'impossibilità di aiutare o si ha la netta sensazione che ciò che si fa sia ininfluenza; l'altro pare non voglia il nostro aiuto, inavvicinabile, lontano e in un mondo tutto suo che diviene inaccessibile ai più. Grattare, scrostare e penetrare questa corazzina senza forzarla è complicato, è necessario trovare la chiave giusta, il tempo giusto, far leva sui punti di forza, innescare il processo di resilienza.



Vediamo quindi quali siano i sette "fattori protettivi" su cui gli studiosi (ad esempio: Froma Walsh, Boris Cyrulnik, Stefan Vanistendael) concordano, aspetti della persona che possono aiutare a risalire il precipizio e a liberarsi da circoli viziosi di malessere e disagio psico-fisico, mettendo in campo dei veri e propri "anticorpi psicologici".

- 1. Il senso di competenza e autoefficacia** (Daniel Goleman): sperimentare di riuscire a fare da soli sentendosi fieri di sé e confidando nelle proprie capacità.

2. **La fiducia realistica nelle proprie possibilità** anche grazie all'incoraggiamento verso traguardi accessibili: porsi degli obiettivi raggiungibili e sentirsi in grado di perseguirli anche contando sulla positività di coloro che ci attorniano.
3. **Positive relazioni con gli altri** che diano senso di appartenenza e sostegno: sentirsi parte di un gruppo, una comunità e sentirsi a proprio agio, poter anche chiedere aiuto, condividere, sentirsi benvoluto.
4. **Senso di giustizia** tra ciò che va bene e male per sé e gli altri: operare delle scelte che facciano stare bene e sentirsi in linea con ciò in cui si crede.
5. **La percezione di essere utili** e che il nostro contributo è prezioso: avvertire che ciò che siamo e facciamo fa la differenza e serve.
6. **La gestione positiva dello stress** mediante dialogo e condivisione: tollerare la fatica fisica e psicologica trovando ascolto e modalità per esprimerla (attività fisica, stile di vita salutare, interessi), avendo senso dell'umorismo e auto-ironia.
7. **La tenacia e il senso di responsabilità** nell'impegno e nel portare a termine i compiti: non darsi per vinti, fare del proprio meglio.

Spesso anche favole, fiabe e racconti mettono in luce proprio questi "ingredienti" da utilizzare per oltrepassare porte magiche, vincere draghi e streghe cattive,

annullare incantesimi e sortilegi, recuperare la "strada di casa" o catarticamente passare da brutti anatroccoli a cigni.

In particolare, pensando alla caduta e poi alla ripresa viene forse alla mente l'avventura di Alice nel Paese delle Meraviglie.

Tralasciando volutamente il racconto, negli anni prestatosi a svariate analisi anche critiche, guardiamo alla figura della sorella di Alice, di cui non si conosce il nome, al fine di rintracciare alcuni atteggiamenti educativi capaci di fortificare i fattori protettivi dello sviluppo. Non necessariamente infatti e non solo i genitori possono fungere da "tutori di resilienza" ossia proteggere e sostenere la crescita ma anche tutte le persone significative nella vita di un bambino possono e fanno la loro parte nel bene e nel male (sorelle e fratelli, nonni e nonne, parenti, amici, educatori ed insegnanti, allenatori, eccetera).

Anche Alice sogna di "cadere" nella tana del Bianconiglio e di sentirsi precipitare capitombolando in un mondo labirintico di apparenti non-sense, nel quale incontra diversi personaggi fuori dal comune e situazioni che le richiedono una buona dose di creatività e adattabilità alle circostanze.

Alice fa ritorno alla realtà bruscamente risvegliandosi e andandosene dalla dimensione onirica all'apice di una situazione di vita o di morte, in cui, tenendo testa ad una fantomatica regina di cuori, pronta ad eliminarla, prende consapevolezza che non può farle del male se lei non vuole decidendo di liberarsi dalla situazione di "prigionia" recuperando la libertà.

Ma soffermiamoci sulla figura più defilata della sorella che con Alice trascorre il fatidico pomeriggio d'estate, vegliando su di lei nel corso del "viaggio" fatto di stranezze anche inquietanti più che di cose "meravigliose".

La sorella è assieme ad Alice quando quest'ultima si addormenta ed è presente anche al suo risveglio; Alice addormentata poggia la testa sul grembo della sorella che le passa la mano sul viso per liberarlo dalle foglie che cadono dai rami degli alberi, la incoraggia a svegliarsi richiamandola alla realtà.

In sintesi, i suoi atteggiamenti ci parlano di:

- **vicinanza, rispetto, attesa "vigile"**: Alice vive l'esperienza del sogno, la sorella no ma le è vicina comunque: il bambino compie il proprio viaggio che è anche interiore, di scoperta delle proprie risorse, prende contatto con i suoi limiti, con le stranezze che ciascuno ha dentro di sé, con ciò che rende fragili ma anche unici. Il genitore (la sorella maggiore) non entra nella vita dell'altro se non quando l'altro ne parla, rimane fuori ma sostiene e fa sentire la propria vicinanza fisica, "custodisce" e "vigila" sul "tono" che assume il percorso, attento al comportamento non verbale.
- **Accoglienza e sostegno**: tenendola in grembo mentre dorme e pulendole il viso favorisce, lavorando sul contesto, le condizioni che mettano a proprio agio, preservandola da elementi che possono minacciare l'integrità, la dignità, in un momento del sonno che è già di per sé delicato, in cui si è indifesi.
- **Incoraggiamento**: è capace di usare tono e parole che inducano al "risveglio", facciano risollevarsi quando percepisce che è il momento giusto, che l'aiuto serve.
- **Ascolto non giudicante, empatia e sguardo positivo**: ascolta il racconto del "sogno" di Alice, prova ad immedesimarsi in lei (comprende le sue

emozioni) e alla fine la bacia e la rassicura sul fatto che sì, ciò che ha sperimentato è stato davvero strano ma che è arrivata l'ora di correre a prendere il tè ritrovando così la dimensione in cui tornare a vivere, il tempo per stare bene, da condividere con gli altri, proiettati nel futuro. La sorella infatti, mentre Alice corre in avanti, rimane seduta con la testa appoggiata su una mano a guardare il tramonto e a pensare sia alle strane avventure ascoltate sia allo sforzo fatto da Alice.

Immagina come la sorella si sarebbe trasformata in futuro in una donna adulta facendo tesoro delle esperienze passate, avendo la possibilità di aiutare altri divenendo capace a sua volta di "condividere con gli altri i semplici dolori e godere di tutte le semplici gioie nel ricordo delle cose belle e delle cose brutte".

È necessario che qualcuno ci ospiti, si prenda cura di noi, si faccia nido silenzioso che ci accolga e sostenga, mentre compiamo da soli il viaggio per recuperare un equilibrio tra gli alti e i bassi, diventando capaci di farci giganteschi o piccoli a seconda, comunque a modificarci: solo cambiando è possibile accedere a porte strette, liberarci di alcuni vincoli dopo aver ritrovato un senso, conferito un peso, attribuito il nostro significato a ciò che accade.

Compete al singolo questo "lavoro interiore", la scelta di mangiar o meno il biscotto, di bere o no il tè, di seguire o meno un'intuizione; possiamo tuttavia essere aiutati da coloro che ci ricordano il nostro "volto bello e pulito" che abbiamo e sapremo mostrare ancora saltando fuori dalla tana del Bianconiglio.

