

GENITORI DI PREADOLESCENTI AL TEMPO DEL CORONAVIRUS

A cura della Dott.ssa Daniela Ciorciaro. Psicologa – Psicoterapeuta

In questo tempo di emergenza sanitaria, in cui stiamo vivendo il prolungamento della chiusura delle scuole e una limitazione stringente delle attività fuori casa, molti di voi genitori si trovano ad affrontare un sovraccarico: occuparsi del lavoro da casa, (in modalità agile – *smartworking*) e occuparsi dei figli, della loro crescita, della loro gestione del tempo.

Sembra davvero che la sfida oggi non sia solo combattere il coronavirus ma anche riuscire ad essere genitori efficaci, in un tempo di confinamento e isolamento sociale.

A maggior ragione in una tappa di sviluppo, la preadolescenza, in cui la relazione, l'incontro con l'altro, il gruppo dei pari, il fuori, sono al primo posto a discapito del dentro, del gruppo familiare. Infatti, in questa fase, fra le torture peggiori che si possono imporre a un ragazzo o a una ragazza, è proprio il dover restare forzatamente in casa, per un tempo indefinito, con i genitori o con solo un genitore.

Questa situazione così critica, può aver messo in difficoltà i come genitori per le molte cose da gestire: le preoccupazioni economiche sono aumentate, riuscire a trovare spazi di lavoro nel contesto domestico per chi ha dovuto lavorare da casa. E in più, le informazioni sul Covid-19 sempre più allarmanti e la difficoltà di prevedere il ritorno alla normalità. Saltate le lezioni di musica, di lingua, fermi tutti gli sport, annullate le occasioni di incontro nei locali o in cinema e teatri, il tempo è svuotato e i figli si trovano fianco a fianco con i genitori molto più a lungo del solito. Il rischio è tanto nervosismo e un'immersione eccessiva negli schermi di tv e in altri *device*.

Quindi da un lato ci siete voi, con le vostre preoccupazioni, ansie, irritabilità, da un lato ci sono i vostri figli.

E' possibile dunque sostenere la crescita dei figli, rimanendo sintonizzati sui reciproci bisogni emotivi mentre si è in modalità *multitasking e smartworking*? La risposta è sì.

Il primo suggerimento per quelli che vivono molta tensione, ansia, sconforto, è di **prendervi un piccolo spazio per trovare la calma dentro di voi**. Una tecnica potrebbe essere quella di identificare uno spazio della vostra casa dove vi sentite al sicuro. Potrebbe essere la cucina, la stanza dei vostri figli, il divano, la vasca da bagno etc... e quando avrete trovato questo luogo, osservatelo bene, notate quali sono le caratteristiche che vi fanno sentire a vostro agio, oggetti, odori, colori. Scegliete una caratteristica alla volta, ad esempio un oggetto colorato, e osservatelo, tenetelo in mano se è possibile, sentitene la consistenza, notate le sensazioni corporee che vi da questo oggetto. Cosa succede nel vostro corpo? Notate in che modo questo oggetto vi da una sensazione di sicurezza e calma, come sentite questo nel corpo? Magari diminuisce la tensione, il respiro è più regolare, avete una sensazione di calore, arriva un sorriso. Osservate tutte le risposte corporee che emergono.

Dopo aver ritrovato la calma dentro di voi è importante che vi concentrate sulla **conciliazione nella coppia** (per le famiglie con entrambi i genitori) e su come entrambi gestite la giornata.

Se, sia mamma che papà lavorano da casa, sarà necessario scandire i tempi di organizzazione del lavoro e di cura della casa, inoltre sarà opportuno programmare dei momenti di gestione educativa dei ragazzi (chi può supervisionare i compiti, le attività ludiche e socializzanti mediante smartphone, tablet e pc). In questi giorni, condividere momenti di coppia, programmati come ad esempio una cena romantica o un'attività da fare insieme, riscoprire i giochi da tavola o guardare un film, diventa un

modo per stare con il partner e condividere. Avere un obiettivo condiviso può aiutare a sopportarsi e supportarsi di più. La convivenza forzata può creare disagi, incomprensioni, discussioni. Risolvere subito il problema, chiarendo i malintesi, è la via per mantenere un clima sereno in casa.

Non dimentichiamoci però che **anche noi adulti abbiamo bisogno dei nostri spazi**, è giusto quindi concederseli così come concediamo ai più piccoli un riposino, o un po' di tempo in più con i videogiochi e la TV ai ragazzi. Anche gli adulti devono estraniarsi ad ascoltare un po' di musica, a leggere etc. per mantenere una routine più simile a quella precedente ed un equilibrio psicologico.

Utilizzare una buona comunicazione. Daniele Novara psicopedagogo, sostiene che è meglio abbandonare un modello comunicativo centrato sulla richiesta e sulla pretesa, ossia sul fatto che il figlio, in questa età così particolare della vita, debba sottostare alle richieste dei genitori. Questo tipo di comunicazione porta inevitabilmente allo scontro, poiché stimola nei figli adolescenti il bisogno di riproporre la propria identità e la propria presenza trasgressiva.

Sospendere pertanto le comunicazioni troppo personali tipo: “Voglio che tu finisca questo compito; Voglio che ti sbrighi a venire perché stiamo iniziando a mangiare; Capisci o no che ti stiamo aspettando?; Quando ti degnarai di farci l'onore della tua presenza?; Cosa dobbiamo fare per farci ascoltare? È possibile che non vuoi proprio prendere in considerazione quello che ti diciamo?”.

Così non può funzionare. La comunicazione che permette di sopravvivere è di tipo organizzativo, di servizio, oggettiva. Una comunicazione che stabilisce una necessità imprescindibile che va al di là della richiesta genitoriale. In altre parole: “C'è da tenere in ordine la casa; La casa va presidiata nell'ordine e tutti devono darsi da fare; La scuola ha le sue esigenze e occorre organizzarsi in funzione di queste esigenze; C'è da portare fuori il cane”. Non ti sto chiedendo un favore, sto impostando – come papà o come mamma – un'organizzazione che prescinde da una richiesta di volontarietà. Si crea in questo modo una giusta distanza, dove anche il ragazzo può riconoscere, pur nella difficoltà della costrizione reclusiva, la particolarità della situazione e adeguarsi il più possibile.

Coinvolgere i figli nella redazione di un elenco di cose da fare assieme, in modo che si sentano ascoltati nei loro bisogni e coinvolti nella gestione di queste giornate particolari. Avere un ruolo attivo è molto più interessante, piuttosto che dover subire le decisioni degli adulti. Mantenere una routine condivisa e una scansione della giornata potrebbe essere d'aiuto.

Costruire un progetto/porsi degli obiettivi, per aumentare l'autonomia dei figli preadolescenti. Se nei bambini la presenza costante dell'adulto è necessaria e imprescindibile, con la preadolescenza si fa strada una voglia di autonomia e di riuscire a far da soli, quindi il ruolo del genitore potrà essere quello di tutor che lascia sperimentare il ragazzo e al termine della attività supervisiona gli obiettivi raggiunti, proponendo riflessioni su quanto svolto e su cosa migliorare.

Infine, per quanto possibile, **approfittare di questa crisi, trasformandola in un'opportunità per rinforzare i legami familiari**. Per la prima volta, in molte famiglie si pranza e si cena tutti insieme. Molti genitori stanno insegnando ai loro figli a giocare a carte, dama, monopoli. Si guarda tutti insieme un film. Con questo tempo dilatato e stanchi di sentire parlare di coronavirus, ci si domanda sempre più spesso: e adesso che facciamo? E la risposta che troviamo spesso è inaspettata: giocare, parlare, ridere. Stare insieme. Facciamo fatica a gestire questa operazione così semplice e così complessa al tempo stesso, perché ci eravamo disabituati. Prima del coronavirus le nostre vite erano

piene di tutto, affollate di impegni, sempre di corsa e in casa ci si scontrava, più che incontrarsi. Ora tutto si è rallentato: si sta più dentro e meno fuori. E forse, questo, potrebbe diventare anche un vantaggio per la nostra vita familiare, se la sappiamo cogliere come un'opportunità.

Per informazioni, chiarimenti e prenotazioni allo sportello d'ascolto a distanza, inviare una mail a daniela.ciorciaro@gmail.com