



Comune di  
Milano



## Figli e genitori nella seconda fase dell'emergenza (indicazioni 0-10 anni)

La seconda fase dell'emergenza apre a nuovi scenari che sottendono paure e timori tipici di un nuovo processo di adattamento.

Seppur faticoso, l'isolamento e le restrizioni che lo determinavano sono diventate negli ultimi due mesi il contenitore delle angosce legate al virus e delle spinte verso il mondo esterno, faticosamente silenziabili. Ora che ci troviamo a fare i conti con un contenitore non più così definito, è necessario ripensare ai nostri comportamenti e alle nostre abitudini, sentire e riconoscere i vissuti e le emozioni che questi ulteriori cambiamenti generano.

Ancor più come *genitori* si è chiamati a compiere questo processo per favorirne la comprensione e l'espressione nei più piccoli. Questo *vademecum* aiuterà i genitori a comprendere meglio come affrontare questa nuova fase dell'emergenza mettendo al centro la capacità di sintonizzarsi con le emozioni e preoccupazioni dei propri figli, nelle quali spesso possiamo riconoscere anche le nostre.

**1 Sintonizzati su ciò che sentono:** la nuova fase dell'emergenza può far nascere sentimenti contrastanti nei bambini: alcuni, con l'allentarsi delle restrizioni, possono temere per la propria incolumità o per quella dei genitori che tornano a lavorare; possono mostrare difficoltà a separarsi oppure mettere in atto comportamenti regressivi o particolarmente reattivi. Altri, invece, possono vivere con grande frustrazione i limiti del nuovo decreto che ancora non permettono di assaporare appieno la normalità. In questi casi, è importante porsi in ascolto di quanto ci stanno comunicando attraverso i loro comportamenti e far emergere i vissuti emotivi che trovano quel canale specifico di espressione nel malessere.

**2 Fornisci spiegazioni chiare e adatte all'età:** i bambini possono avere difficoltà a comprendere le ragioni per cui ancora non è possibile abbracciare i familiari, giocare con i loro amichetti, utilizzare le aree attrezzate dei parchi pubblici. È importante spiegar loro le ragioni di tali limitazioni e comprendere la fatica ad accettarle.

*“Per oggi dobbiamo accontentarci di passeggiare insieme con i volti mascherati e di giocare stando un po' distanti dai nostri amici... certo meglio che essere chiusi in casa!”*

*“Per qualche tempo le altalene non possiamo ancora usarle e nemmeno il fortino.. però possiamo correre e anche giocare con i nostri cugini!”*

*“Questo coronavirus ci sta facendo proprio faticare! Ma piano piano le cose iniziano ad andare un po' meglio non trovi?”*

**3 Coinvolgili nell'utilizzo dei dispositivi di protezione individuale:** l'utilizzo della mascherina rimane obbligatorio anche all'aperto in Lombardia, salvo per i bambini al di sotto dei 6 anni. Adattarsi a questo mezzo di protezione può non essere semplice per i bambini, sia per una questione di praticità, sia perché implica un cambiamento più profondo legato all'immagine di sé. Coinvolgerli nella scelta di mascherine personalizzate può favorire il processo di accettazione del dispositivo e gradualmente integrarlo nel proprio schema corporeo.

*“Che ne dici proviamo a disegnarci sopra e vedere cosa succede?”*

**4 Rassicurali:** la seconda fase dell'emergenza e l'attenzione al possibile ritorno di un contagio fuori controllo, può generare ansie e paure che potrebbero favorire comportamenti di evitamento e di distanziamento indiscriminato verso il mondo esterno. Ancora una volta occorre sintonizzarci sui loro vissuti e far appello alle pratiche igieniche che, oltre a proteggerci, forniscono la possibilità di avere una certa quota di controllo sulla propria salute e su quella degli altri. I genitori, nell'applicazione di tali norme, diventano importanti modelli di apprendimento e veicoli di un maggior senso di sicurezza.

*“Ci hanno dato davvero molte istruzioni... ma sono state pensate apposta per noi, per proteggerci e seguendole possiamo essere molto più tranquilli quando siamo fuori”*

**5 Aiutali a gestire il loro tempo...anche all'aperto:** è importante continuare a scandire i tempi della giornata cercando di mantenere un ritmo regolare dei momenti di pasto, studio e gioco. Nel caso in cui i genitori, nella ripresa lavorativa, si avvalgano di familiari o babysitter, è bene condividere con loro la programmazione della giornata favorendo una continuità dei ritmi acquisiti. Le attività vanno programmate facendo riferimento a tempi di attenzione e concentrazione sostenibili dal bambino e nei compiti scolastici è bene prevedere dei momenti di pausa. Nella routine quotidiana è importante inserire attività all'aperto (passeggiate/bicicletta), ammesse ai minori accompagnati da un genitore, nel rispetto delle regole del distanziamento sociale.

**6** Come genitori anche in questa Fase2, così come in tanti altri momenti della nostra vita insieme ai bambini, abbiamo la possibilità di rinarrare per loro ciò che avviene e ciò che ci succede. Rimanendo a loro disposizione, possiamo come “altra voce narrante” stare al loro fianco nello spiegare, con parole

adeguate alle diverse e specifiche età, le regole imposte dal Governo, sostenendoli nella possibilità di esprimere i loro punti di vista ed anche, laddove necessario, il loro disaccordo.

La nostra mente come adulti può davvero essere per loro un contenitore utile e necessario a riordinare i loro pensieri e a trarre la fiducia sufficiente a trahettarsi anche in questa seconda fase.