

RIFLESSIONI PER I GENITORI

Al fine di garantire una completa informazione in merito agli eventi recenti, nonché per salvaguardare il benessere dei nostri bambini, ragazzi e di noi tutti si invita alla lettura del file “Resilienza ai tempi del Covid-19”, nel quale si trovano chiare spiegazioni di che cosa sia lo stress, quali siano le sue manifestazioni e il pericolo a cui andremmo tutti incontro qualora si protraesse per un tempo troppo prolungato.

Con l'intento di fornirvi solo uno spunto di riflessione e aiutarvi a trovare piccole grandi strategie per arrivare a questo scopo di interesse comune, si suggerisce quanto segue (i suggerimenti hanno valenza generale, vanno adattati all'età dei ragazzi e alla situazione specifica della vostra famiglia):

- in questo periodo osservate e cercate di assicurare l'ascolto ai vostri figli, anche se non lo chiedono, anche se sembrano ermetici e ritirati, pur nel rispetto della loro riservatezza; non necessariamente devono essere intavolate discussioni significative o particolarmente introspettive, è importante dimostrare loro interesse e presenza, così poi loro faranno lo stesso con sé stessi

- per far ciò potrebbe esser molto utile coinvolgerli in attività sia familiari che domestiche, dar loro un ruolo e/o chiedere loro di rendersi utili alla famiglia in qualche modo, facendo qualcosa in più del solito, come stiamo facendo anche tutti noi adulti; se è possibile, potete suggerire ai ragazzi di allargare l'iniziativa al vicinato e valorizzare una loro qualsiasi proposta a favore degli altri e del bene comune; i ragazzi sarebbero così impegnati e coinvolti nell'immediato in attività concrete e pratiche, non solo mentali e cognitive, potranno uscire dall'eventuale isolamento delle ultime settimane e sperimentarsi in qualche nuovo progetto.

A questo proposito pare utile distinguere fra due vissuti emotivi che possono essere presenti nei nostri ragazzi in questo periodo e che possono essere fraintesi: la noia e la solitudine. La noia è una forma di frustrazione che va bene vivere per un certo tempo, mentre la solitudine può essere un riflesso dell'isolamento o uno stato interno che riguarda la relazione con sé e gli altri.

Osservazione, ascolto e coinvolgimento attivo in famiglia, piuttosto che un più semplice “intrattenimento” si possono rivelare strategie efficaci in entrambi i casi.

- date rinforzi positivi: individuate in una qualsiasi azione o comportamento il pregio specifico, la qualità messa in gioco da vostro figlio o dalla persona a cui vi volete rivolgere e rimandategliela.

- raccontate storie e, ancora meglio, la storia della vostra famiglia, della vostra comunità: cosa avreste fatto anni fa per affrontare un'emergenza simile oppure cosa avete fatto, capito, vissuto quando avete affrontato un'esperienza emergenziale in passato (per esempio il terremoto).

- gioite, se potete, del tempo che avete a disposizione, se l'avete, per e con la famiglia, sebbene nelle attuali condizioni restrittive e di limitazione delle libertà siano più facili anche i conflitti.

I ragazzi e noi tutti abbiamo l'opportunità di sperimentare in questo momento il vero significato della gratitudine nella condivisione.