

*ISTITUTO COMPRENSIVO ADRIA 1  
DIRIGENTE SCOLASTICO  
DOTT.SSA MARIA CHIARA OLIMPIA SCHIAVONE*

***NIENTE E' PIÙ COME PRIMA:  
QUALI BUSSOLE PER ORIENTARCI E  
TRASMETTERE SICUREZZA AI FIGLI?***

**1.03.2021**

**ISTITUTO COMPRENSIVO ADRIA 1**

**Conduce la riflessione:**

**Dott.ssa Elena Vallin, Psicologa Psicoterapeuta,  
Consulente per lo Spazio Ascolto attivato per  
l'emergenza da Covid-19**

# PERCHÉ UN PERCORSO SULLA GENITORIALITÀ?

- La relazione genitore-figli diventa sempre più complessa e impegnativa;
- Esiste un modo “giusto” di essere genitori?



“E ora cosa faccio?  
Avrei bisogno del manuale del  
buon genitore”



# GENITORE NON SI NASCE, SI DIVENTA!

- “non puoi educare seriamente tuo figlio se non sei disponibile ad educare te stesso”.

*“è il tempo che hai perduto per la tua rosa che ha reso la tua rosa così importante”.*

Antoine De Saint- Exupery

Tempo dedicato al vostro ruolo di genitore, come madre e come padre.

Genitorialità è un percorso che inizia con la nascita di un figlio.



## ALCUNE PREMESSE NECESSARIE:

"Può, il batter d'ali di una farfalla in Brasile, provocare un tornado in Texas?"

Edward Lorenz, 1972 parlò di *effetto farfalla*

- Principio di totalità: tutte le parti di un sistema sono in relazione tra di loro, ogni cambiamento in una parte facilita una perturbazione per le altre.
- “Ci vuole un fiore” di Sergio Endrigo



# LA PANDEMIA DA COVID-19

- È una lezione, che stiamo pagando a caro prezzo, del fatto che una perturbazione in una parte del sistema mondo (la deforestazione) ha innescato una **perturbazione nel nostro sistema** (l'essere umano è entrato in contatto con una gamma di agenti patogeni);

SE PARTIAMO DA QUESTO PRESUPPOSTO,  
ALLORA:

- Anche un nostro cambiamento può perturbare l'intero sistema!
- Si parte dal sistema famiglia!

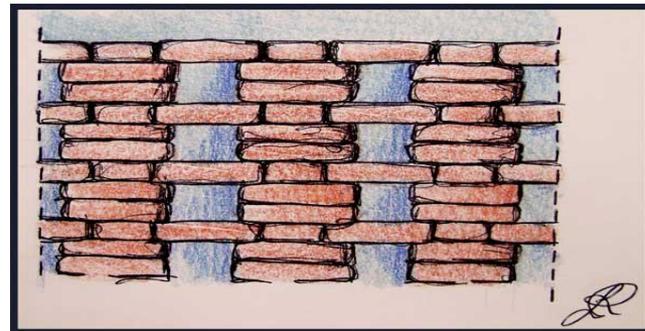


# PANDEMIA: UN CAMBIAMENTO DI NOTEVOLE PORTATA!

- Un cambiamento, uno stravolgimento, non voluto, che ci ha sorpresi, spaventati.

NIENTE è Più COME PRIMA.

Le nostre abitudini, le nostre convinzioni (di essere invincibili, che niente ci può toccare), le nostre routine sono venute a mancare!



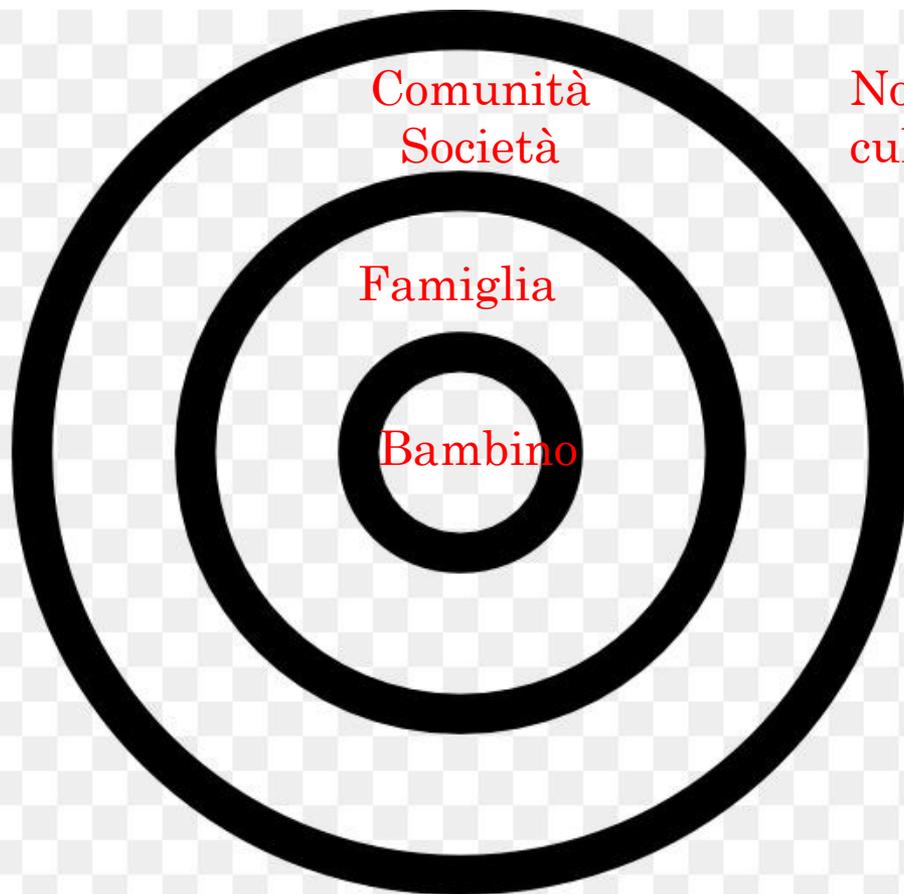
- Senso di smarrimento, vissuto di fragilità (della vita, della nostra salute), sofferenza psicologica oltre che fisica.



# COME LA PANDEMIA HA MODIFICATO LA VITA DELLA FAMIGLIA?

- Paura e ansia per la situazione sanitaria;
- Preoccupazione per una possibile interruzione o diminuzione del lavoro;
- Separazione dolorose, ospedalizzazioni lunghe o lutti importanti;
- La rete di supporto si è interrotta (baby-sitter, nonni, servizi,...)





Comunità  
Società

Norme Sociali-  
culturali

Famiglia

Bambino



# PRINCIPALI PROBLEMATICHE VISSUTE IN PANDEMIA PER L'ADULTO:

- Fragilità della salute: minaccia di morte;
- Dolore per la lontananza dai cari e dagli affetti;
- Privazione della libertà di movimento;
- Naufragio dell'identità costruita sul lavoro: (sono ciò che faccio e se non lo posso più fare, chi sono?);
- Privazione della possibilità di progettare e di programmare (che senso ha il mio domani?);



# LE EMOZIONI DEI BAMBINI AL TEMPO DEL COVID-19

Studio Istituto Gaslini e Università di Genova  
(2020)

Risultati:

- Figli di età inferiore ai 6 anni: nel 65% dei casi sono insorte:
  1. Problematiche comportamentali (aumento dell'irritabilità, l'insorgenza di disturbi del sonno e di disturbi d'ansia: inquietudine, ansia da separazione);
  2. Sintomi di regressione



# IL RUOLO DEL GENITORE

- Studio Spinelli, 2020. Indagine sulle difficoltà dei genitori nella gestione dei figli in lockdown.  
-conclusioni: maggiori erano le difficoltà e il livello di stress percepito dal genitore, maggiori erano le difficoltà a livello psicologico, emotivo e comportamentale dei figli.

Quando la quarantena e l'isolamento riducono la capacità dei genitori di apprezzare la relazione tra genitori e figli, le conseguenze negative hanno un impatto maggiore sui figli.

Stress impedisce al genitore di essere *responsivo*.



# COME ANDARE AVANTI IN UNA SITUAZIONE DI EMERGENZA?





# PANDEMIA: UNA CRISI? UNA RINASCITA?

Crisi, dal verbo greco *krino* = separare, discernere, giudicare, valutare.

Un momento di crisi cioè di riflessione, può trasformarsi nel presupposto necessario per un miglioramento, per una rinascita, per un rifiorire prossimo.

*“Nascere non basta. È per rinascere che siamo nati.  
Ogni giorno.”* Pablo Neruda





E LO SAI COSA FA IL BRUCO  
QUANDO DEVE ATTRAVERSARE  
LE DIFFICOLTÀ E I  
CAMBIAMENTI? PASSA DEL  
TEMPO DA SOLO DENTRO UN  
BOZZOLO E SI TRASFORMA IN  
UNA FARFALLA. NEI SUOI  
MOMENTI PIÙ DIFFICILI, IN  
REALTÀ, IL BRUCO  
COSTRUISCE LE SUE ALI!





**IL CORONAVIRUS È  
ENTRATO NELLE NOSTRE  
VITE, NON SOLO NELLA  
TUA, MA IN QUELLA  
DELLA GENTE DI TUTTO  
IL MONDO. NOI,  
TUTTAVIA, POSSIAMO  
FARE COME L'OSTRICA E  
CREARE UNA PERLA CON  
TUTTO QUESTO O COME  
FA IL BRUCO E  
COSTRUIRE LE NOSTRE  
ALI.**



## CRISI COME POSSIBILITÀ DI RINASCITA:

- Come trovare un senso a ciò che accade: la crisi ci aiuta a riflettere sulle nostre scelte, a capire le nostre priorità, a fare pulizia (cosa tengo? Cosa butto?).
- Che genitore ero prima del Covid-19?
- Cosa mi manca di quel modo di essere genitore?
- Cosa mi mette più in difficoltà?
- C'è congruenza tra lo stile genitoriale della coppia coniugale?
- Che bisogni nuovi sta esprimendo nostro/a figlio/a?



# CONSIGLI PRATICI PER GENITORI:

## 1- SCEGLIERE LE INFORMAZIONI:

I bambini hanno bisogno di informazioni **CHIARE E VERE**, filtrate in base all'età, in modo che possano essere comprese;

Rassicurare i bambini spiegando che ci sono tante persone che si stanno occupando del coronavirus e sottolineare questi aspetti quando emergono in TV e via web.

## 2- DARE SICUREZZA AI BAMBINI:

Significa che i bambini possono continuare a fare le cose da bambini: giocare, parlare di cose divertenti, disegnare e imparare cose nuove.



## CONSIGLI PRATICI PER GENITORI:

### 3. ESSERE CONGRUENTI per dare FIDUCIA:

I bambini sono piccoli, ma osservano il comportamento degli adulti.

Se dico: *“Non c’è da avere paura”*, poi faccio scorte alimentari per un esercito, posso generare confusione e il bambino può chiedersi se fa bene a credere all’adulto in questione. Se può fidarsi.

La fiducia è indispensabile per dare sicurezza.

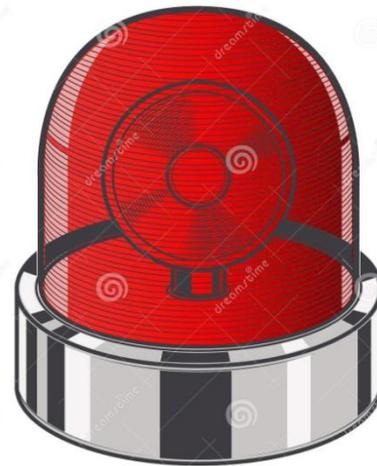
Ricordatevi che se non riuscite a calmare voi stessi, non potete dare sicurezza al vostro bambino !



“così riusciremo a sconfiggere quel mostriciatolo fantasma” di Alberto Pellai (medico, psicoterapeuta)

Tematiche:

- La paura legata alla percezione di un pericolo che non si vede;



- L'importanza di percepire che c'è un rischio per imparare a fare tutto quello che serve per evitare che esso si trasformi in un pericolo crescente.



- Potresti cantare per intero «tanti auguri a me» mentre ti lavi le mani, così riesci a far durare l'operazione il giusto tempo.
- Avere paura oggi è naturale. Siamo spaventati e dobbiamo difenderci da qualcosa che non abbiamo ancora imparato bene a conoscere e affrontare. **Ma l'uomo, nel corso della storia ha saputo fare cose straordinarie.**
- Ce la faremo, vedrai, ce la faremo!



# COME AIUTARE I FIGLI A VIVERE QUESTA SITUAZIONE NEL MODO MIGLIORE:

- 1- aiutarli a esprimere le proprie emozioni di ansia, rabbia, tristezza;
- 2- evitare separazione che non siano necessarie;
- 3- mantenere le routine abituali (utile per facilitare l'addormentamento, ma per rassicurare in generale) o crearne di nuove adatte alla nuova quotidianità;
- 4- spiegare in modo adeguato ciò che accade, rispondendo alle loro domande, contenendo le loro paure;
- 5- ricordarsi che siete un modello per loro, siete degli esempi per come gestire le emozioni o le preoccupazioni;



- Sorridiamo ai bambini e aiutiamoli a ridere;
- Abbracciamoli;
- Anche piangere può essere utile, lasciamo che si sfoghino per poi ritrovare maggiore benessere.



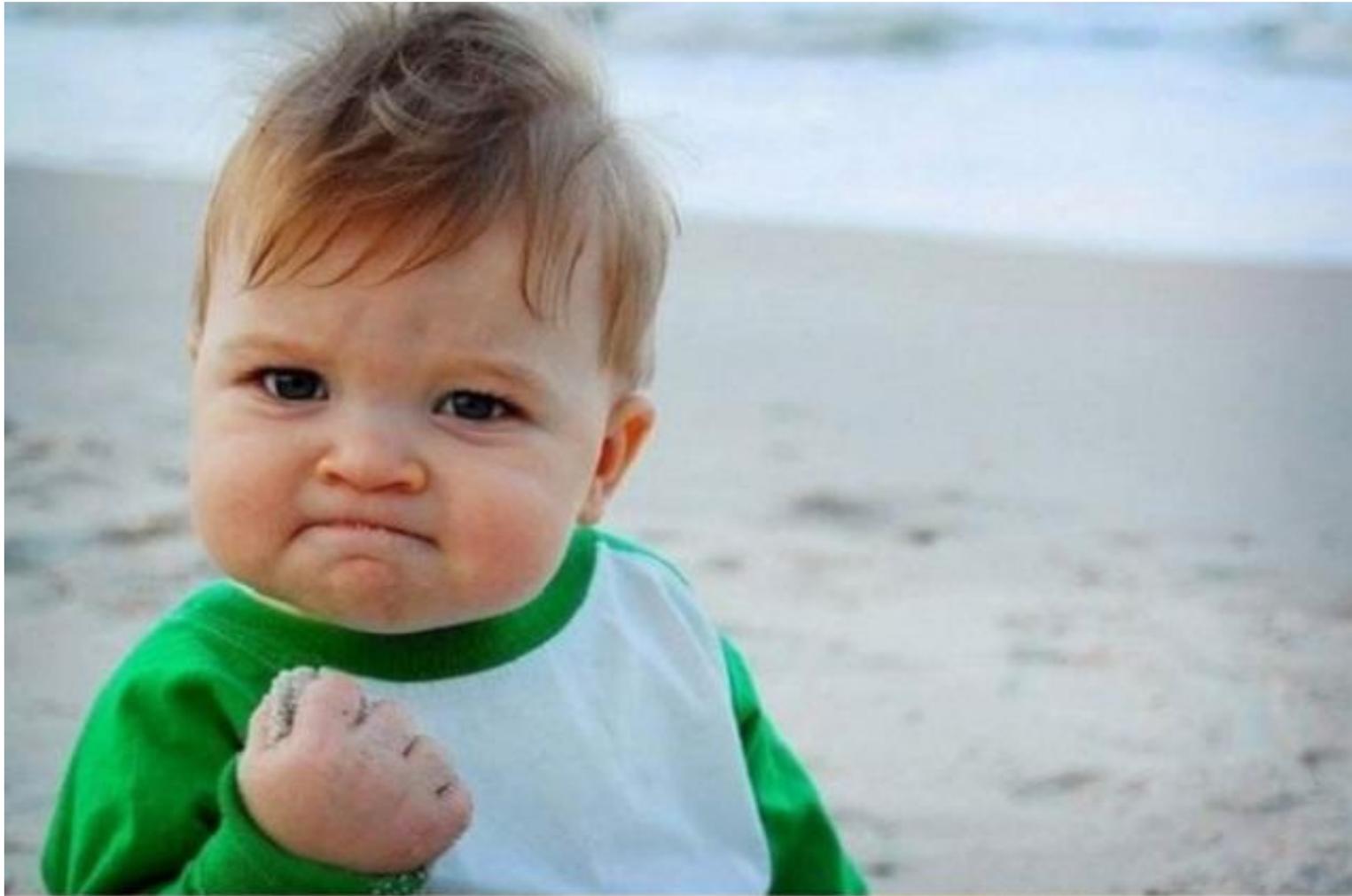
PER CONCLUDERE ....

*“essere genitori consapevoli vuol dire agire **intenzionalmente**, cioè essere capaci di **scegliere** comportamenti che **rispondano** alle esigenze **emozionali** dei nostri figli”*

Siegel e Hartzell



PROVIAMOCI!



## BIBLIOGRAFIA

- Favola: “così riusciremo a sconfiggere quel mostriciatolo fantasma” di Alberto Pellai
- “Bambini, adolescenti e Covid 19: l’impatto della pandemia dal punto di vista emotivo, psicologico e scolastico” a cura di Vicari e Di Vara
- “Le cose che passano” di Beatrice Alemagna

