

## ***Cari genitori,***

sono una psicoterapeuta specializzata in psicologia dell'età evolutiva, ho sempre lavorato in questo ambito nel servizio pubblico nell'ASLAL della Regione Piemonte sino al 31.12.2019, data del mio pensionamento.

Già la pensione: che bel traguardo!

Poiché ho sempre amato il mio lavoro, avevo programmato di continuare la mia attività privatamente, con ritmi più consoni e con maggior tempo da dedicare ai bambini, tempo che in un servizio pubblico manca per le numerose richieste che arrivano.

Poi è scoppiata l'**emergenza coronavirus** che ci ha travolti e in cui siamo tutti immersi. Gli operatori sanitari, medici ed infermieri in primis, come sapete, hanno iniziato un lavoro incessante ed in prima linea, i colleghi psicologi dell'ASL hanno organizzato un call center di supporto psicologico.

Anche io, in questa situazione di emergenza e di dolore che stiamo attraversando, ho meditato come poter essere di aiuto.

Ho pensato ai bambini a cui la quarantena ha interrotto i ritmi e le abitudini quotidiane e di vita sociale: la scuola come luogo fisico in cui trovarsi a contatto con i compagni e con le insegnanti, le attività sportive, gli spazi gioco all'aperto, il contatto con altri bambini, con i nonni....

Vi ho immaginato soli a far fronte alle vostre preoccupazioni e a gestire le domande dei bambini, le loro preoccupazioni, le loro proteste.

Ho deciso che quando si vive una situazione di emergenza che coinvolge tutti, ognuno deve fare del proprio meglio per aiutare l'altro e così mi sono cimentata in una impresa nuova, quella di scrivere un breve libro da leggere ai bambini della fascia d'età della primaria con qualche spunto anche per i bimbi di 4 e 5 anni, per aiutarvi ad affrontare ed elaborare con loro, le emozioni collegate a questo difficile ed inedito momento.

In altri tempi avrei distinto le fasce d'età e pensato a due libri: uno per la materna ed uno per le elementari, ma il tempo stringe ed allora ho pensato di raccontare la storia di una famiglia con figli di età diverse per cercare di modulare un messaggio che possa andare bene per entrambi, con i bambini più piccoli, magari lo riassumete e cercate di attirare l'attenzione sulle figure.

## **Perché è necessario parlare con i bambini?**

Perché siamo tutti preoccupati e spaventati e anche se pensiamo di non mostrarlo ai bimbi non sempre ci riusciamo, loro hanno delle antenne paraboliche e riescono a captare le nostre ansie ed apprensioni.

Il 26 febbraio, Lancet ha pubblicato una revisione di Samantha Brooks e colleghi del King College di Londra di 24 studi sull'**impatto psicologico della quarantena**.

La maggior parte degli studi ha riportato effetti psicologici negativi tra cui sintomi di stress post-traumatico, confusione e rabbia.

Vi chiederete che cosa è il **Disturbo da stress post-traumatico (PTSD)**?

È una patologia che può svilupparsi in persone che vivono o hanno subito o hanno assistito a un evento traumatico, catastrofico o violento, oppure che sono venute a conoscenza di un'esperienza traumatica accaduta a una persona cara.

La maggior parte di noi, in questo periodo, ha avuto la percezione di vivere un'esperienza soverchiante, spaventosa e percepita come al di fuori del nostro controllo, alcuni hanno dovuto affrontare un lutto e la perdita di una persona cara, senza poterla accompagnare sulla soglia, pensandola sola ed abbandonata, alle cure di sanitari che, per quanto umani, dovevano rapportarsi a distanza, coperti dalle maschere e dai camici di protezione.

In particolare, chi di voi, in quanto personale sanitario, membri delle forze dell'ordine, della protezione civile e di altri servizi essenziali schierati in prima linea, ha avuto maggiori probabilità di essere esposto a esperienze particolarmente sconvolgenti, al rischio di contagio, all'impatto quotidiano con la morte, al rientro a casa, si è ritrovato con una grande stanchezza e con macigno sulle spalle rappresentato dalla situazione vissuta.

Voi avrete sentito il bisogno di cercare affetto e conforto ed invece vi siete posti la domanda "sarò veicolo di infezione per i miei figli? Per il mio coniuge?"

In letteratura viene descritto che se la sofferenza della vittima si prolunga per **oltre un mese dall'esposizione al trauma** e interferisce significativamente con la vita lavorativa, sociale o scolastica dell'individuo, si può configurare un quadro di disturbo post-traumatico da stress. Questa condizione può verificarsi sia se si fa esperienza diretta, sia se si viene a conoscenza di un evento traumatico accaduto a una persona con cui si ha una relazione intima, ad esempio un componente della propria famiglia o un amico stretto, e in particolare ai *caregiver* primari nel caso dei bambini.

**Che cosa può evitare, prevenire o attenuare la sintomatologia correlata al disturbo?**

Per evitare di rimanere incapsulati nelle emozioni collegate all'esperienza traumatica e vittima dei meccanismi di difesa che utilizziamo per proteggerci dal dolore profondo, un aiuto è rappresentato dal mettere in parola le nostre preoccupazioni, le nostre paure e le nostre emozioni. Questa possibilità che apparentemente appare più dolorosa del silenzio e del non pensarci, aiuta invece a non negare e/o relegare lo stato d'ansia e l'angoscia profonda dentro di noi e ad evitare che si presenti sotto forma di incubi, di stato di ipervigilanza e tensione che va a interferire con il tono dell'umore.

Nel caso dei bambini il forte impatto emotivo se non rielaborato può provocare un aumento dei capricci, difficoltà ad addormentarsi, disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione, stato di iperattività, come a volte vi sarà capitato di osservare nei vostri figli.

Per questo ho pensato di scrivere questo racconto per trovare il modo insieme a voi genitori, di dare uno spazio alle preoccupazioni dei bimbi, di dare un senso alla

solitudine forzata, alla mancanza di amici, alla lontananza dai nonni e dalle persone care. La narrazione di quanto sta succedendo permette di comprendere, di mettere un filtro al bombardamento mediatico, alle drammatiche notizie del telegiornale e al contempo di parlare delle nostre paure in uno spazio di ascolto e di vicinanza.

### **Vi chiederete se siete in grado di affrontare questi temi con i vostri bambini**

La risposta è affermativa: noi adulti per i nostri bambini, siamo il faro nella tempesta, siamo quelli che pilotiamo l'arca di Noè e possiamo metterli in salvo, siamo la loro guida, dobbiamo cercare di offrire loro, in questo momento di incertezza e paura, qualsiasi cosa che possa rappresentare per loro sicurezza e sostegno. Questo compito è particolarmente difficile, perché ci costringe ad affrontare paure che sono forti preoccupazioni anche nostre, non parliamo della paura del buio, ma dell'incertezza del futuro, della possibilità della morte, anche noi dobbiamo fare i conti con un mostro invisibile che potrebbe colpirci e contaminarci.

Siamo soli, senza il supporto tradizionale delle istituzioni educative, possiamo avere didattica online, ma capisco che non è la stessa cosa di poter affidare i bambini agli insegnanti e dividere con loro il peso e l'impegno degli apprendimenti, soli senza l'aiuto dei nostri genitori, soli senza la possibilità di frequentare la nostra rete amicale e sociale, soli davanti alla televisione, al computer e ai nostri figli.

Anche noi, come i più piccoli, sperimentiamo emozioni quali: paura, rabbia sgomento, tristezza, incertezza, stato di confusione e di sbigottimento. Proviamo dolore, ma anche gioia perché siamo vivi, perché possiamo immaginare una fine, la possibilità di correre di nuovo, di muoverci e di stare in relazione con gli altri.

Tutto questo però, non è ancora possibile e ora dobbiamo fare i conti con le intense emozioni che caratterizzano questa fase così difficile perché così innaturale e lontana dalle nostre abitudini consolidate.

### **Allora che cosa ne pensate di iniziare il percorso?**

Ecco alcune istruzioni per l'uso del libro:

mettetevi comodi a fianco dei vostri bambini in modo da poter leggere e mostrare le immagini, se riuscite sarebbe simpatico cambiare le voci a seconda del personaggio che parla, soffermatevi sui disegni e date spazio alle domande dei bambini, alle riflessioni e alle verbalizzazioni delle emozioni.

Ho scelto i personaggi con la finalità di aiutare i bambini a comprendere le problematiche che vivono le diverse figure professionali, la famiglia Morella che è la protagonista principale potrà sembrarvi un po' perfetta e con tutte le risposte in tasca, siamo tutti ben consapevoli che affrontare la quotidianità, la convivenza forzata, senza spazi di libertà individuale, è molto difficile, **l'intento del testo non è quello di confrontarvi con i genitori del libro, ma di utilizzarli per cercare di fare emergere le emozioni che state vivendo ed in maniera particolare farle comprendere ai vostri bambini.**

A questo punto **proviamo a comprendere il messaggio sotteso ad ogni capitolo:**

**Capitolo 1:** potremmo intitolarlo la vita di prima, si parte da come eravamo e da quello che facevamo prima che iniziassero le limitazioni, la domanda è: ti ricordi come era diversa la tua vita prima delle vacanze di carnevale?

**Capitolo 2:** si inizia a parlare di quanto accade, si spiega che cosa è il coronavirus, si parla dei malati Covid e si accenna alla preoccupazione dei grandi. Quando lo leggerete ai vostri bimbi, loro, con tutta probabilità, sapranno già queste cose, vi consiglio di farli riflettere sulle preoccupazioni e farle emergere.

**Capitolo 3:** si affronta l'impatto con l'inizio delle restrizioni, il senso di impotenza e di frustrazione di fronte alle regole, le emozioni collegate sono la rabbia, la paura, il senso di ingiustizia, non abbiate paura a farle emergere e invitate i vostri figli come i bambini della storia ad esprimerle e a fare un disegno.

**Capitolo 4:** se nel precedente capitolo si parlava di impatto, qui si inizia ad avere consapevolezza delle restrizioni e si crea lo spazio per raccogliere le proteste, si invita i bambini ad esprimere quello che manca a trasformarlo in un desiderio che si può custodire per renderlo possibile più avanti, in modo tale che si possa dar voce non solo alle lamentele, ma si riesca a riconoscere un desiderio e costruire un progetto.

**Capitolo 5:** in questo capitolo si affronta la sofferenza per il distanziamento forzato dalle persone care, questo rappresenta un dolore per tutti, ma nel libro si pone l'attenzione alla fascia d'età dei 4-5, rappresentata dalla bambina più piccola, che esprime attraverso le sue proteste il suo bisogno di presentificare in qualche modo le figure mancanti.

Si accenna agli atteggiamenti regressivi che è possibile vengano messi in atto: non ostacolateli, lasciate spazio per esplicitare le emozioni come nelle indicazioni finali e permettete loro di utilizzare giochi del passato, a volte potete osservare atteggiamenti da bambini più piccoli, come ad esempio farsi imboccare, potete accettarli nel gioco "facciamo finta che eri piccolo" per poi ricordare loro che sono anche capaci di fare da soli, ma senza mettere in atto atteggiamenti giudicanti che agli occhi dei vostri figli sarebbero visti come un rimprovero.

**Capitolo 6:** l'intento è di indicare come organizzare una sequenza di normali abitudini all'interno di una situazione di anormalità, il fine è di arginare la sensazione di solitudine, di noia e di disorientamento determinata dalla mancanza delle attività precedenti, fatte di esperienze concrete soprattutto per i più piccoli, delle abitudini che sequenziano il ritmo della giornata.

Provate a organizzare il cartellone con le attività, condividetelo con i bambini, vi aiuterà a superare la sensazione di confusione e di non tempo.

**Capitolo 7:** il messaggio proposto è di dare spazio alla creatività e allo stesso tempo comprendere l'importanza di fare delle cose per gli altri, i gesti di aiuto fanno stare bene. Provate ad essere creativi e pensate con i vostri bambini che cosa potreste fare. Un altro aspetto riguarda i più piccoli e la loro necessità di visualizzare le persone: quando potete sono preferibili le videochiamate alle chiamate vocali.

**Capitolo 8:** in questo capitolo si riprende il tema affrontato nel precedente con uno sforzo a condurre i bambini a riflettere sui valori importanti in questo difficile momento, la mancanza della vicinanza con le persone care, attiva meccanismi regressivi, come quelli descritti precedentemente, mentre la riflessione sui valori permette di crescere e di maturare.

**Capitolo 9:** il capitolo è interamente dedicato all'esplicitazione della rabbia, del tipo sono la rabbia e mi presento!

Cercate di leggerlo con il tono di voce arrabbiato e commentate: *“certo che sono proprio arrabbiati!!!”*, poi cercate di far emergere che cosa fa arrabbiare loro, se non riescono a dirlo, aiutateli, ricordando un momento in cui è successo anche a loro di essere arrabbiati ed infine proponete l'attività indicata, che sarà utile anche nei giorni successivi, quando vi accorgete che sta salendo la rabbia, andate dall'angolino della rabbia, è un modo per contenerla ed evitare effetti inadeguati ed inutili sensi di colpa.

**Capitolo 10:** questo capitolo propone strategie di contenimento della rabbia, mostra come è possibile utilizzare l'angolino della rabbia, inoltre offre la possibilità di contenere la tensione e la paura che, se non vengono accolte si trasformano in rabbia, attraverso la costruzione di una filastrocca personale, un motto, un grido di battaglia che permette di far uscire le emozioni senza farsi sopraffare.

**Capitolo 11:** con gradualità e delicatezza siamo arrivati ad affrontare l'emozione più intensa di questo periodo e anche quella che spaventa di più: l'angoscia di morte, la mia scelta è stata di esplicitarla e di esprimerla attraverso il pianto perché potesse essere visibile, manifesta e non sotterranea, per avere la possibilità di ascoltarla e di accoglierla.

L'invito è lasciarla emergere, dargli un tempo, uno spazio e poi proporre un'attività, come nel testo: i disegni o la lettera al papà, ai nonni ecc.... per tradurla in un messaggio d'amore.

**Capitolo 12:** anche in questo capitolo così, come era successo per quello dedicato alla rabbia, ho ripreso il tema precedente, in questo caso l'angoscia di morte, per indicare delle strategie e tecniche per affrontarla. Vi sarà capitato di osservare una maggiore

irritabilità nei vostri bambini, l'aumento delle proteste al momento dell'addormentamento che segna il passaggio da una condizione di controllo ad un'altra più difficile, perché emerge la **paura di essere inghiottiti in un buco nero**, l'attività suggerita si propone di aiutarvi ad affrontare questi aspetti.

**Capitolo 13:** il capitolo è dedicato ad aiutarvi a **riflettere sulla solitudine dei bambini diversamente abili**, sulle **difficoltà delle famiglie che non hanno una rete intorno a loro**, **sulle difficoltà comunicative**, su quanto **la perdita di riferimenti educativi e terapeutici** possa essere distruggente e doloroso per loro.

L'intento è quello di uscire dalla dimensione personale, un po' troppo egocentrica, si direbbe in termini tecnici, per **potersi mettere nei panni dell'altro e ascoltare la sofferenza profonda**. L'indicazione dell'attività è dedicata a questo aspetto per aiutare ad acquisire maggior consapevolezza, anche il disegno che raffigura il corpo di un bambino con la testa di un altro si propone di palesare questo messaggio.

**Capitolo 14:** **la sollecitazione è a non rinunciare e non abbattersi**: l'essersi messo nei panni degli altri, aver compreso le difficoltà comunicative, aiuta a pensare a come costruire una rete e ognuno nel suo piccolo poter essere di supporto all'altro, per aiutare noi stessi e i nostri bambini a far fronte a questo difficile momento senza lasciarsi andare, viene proposta l'attività **di dividere il percorso in tappe, per dar valore ad ogni singola fase**.

**Capitolo 15:** questo capitolo è dedicato alla presentazione di una **emozione** che ci accompagna spesso nella vita di tutti i giorni e che **in questo periodo si è amplificata** in maniera esponenziale: **l'ansia**. Viene espressa e manifestata sia dagli adulti, in questo caso dai nonni, **sotto forma di preoccupazione** sia dai piccoli, in questo caso da una bimba di 4-5 anni di età, **sotto forma di sofferenza, di sensazione di aumento del pericolo, di chiusura e di segnali regressivi quali l'enuresi notturna**. L'invito è a parlarne ed esplicitarla.

**Capitolo 16:** in questo capitolo si affronta **la solitudine, la sofferenza, il senso di preoccupazione e di sgomento dei più piccoli e dei bambini che non hanno vicino i genitori perché sono impegnati in prima linea nella gestione del coronavirus**.

Si sottolinea di quanto la sofferenza interiore può palesarsi anche nell'aspetto esteriore, l'intento è potersi avvicinare in punta di piedi per permettere ai più piccoli e ai più sofferenti di uscire dalla chiusura per lasciarsi aiutare. La **metafora dello zaino delle preoccupazioni** che viene proposta sta ad indicare il **peso e il fardello** delle emozioni sopra descritte, che diventa un **senso di oppressione anche fisico**.

**Capitolo 17:** questo capitolo è **dedicato ai più piccoli**, ai bambini **con esperienze di separazione alle spalle**, che si riattualizzano nell'attuale emergenza coronavirus,

attivando angosce abbandoniche, senso di sgomento, solitudine e ripiegamento in sé stessi.

**La storia dell'orsetta** offre la possibilità di affrontare ed elaborare con i piccoli queste emozioni: la metafora è quella del temporale, della strada inagibile e viene offerto un oggetto concreto magico, un amuleto per affrontare le difficoltà.

Anche se i vostri bambini non vivono questa esperienza, la storia li aiuterà a mettersi nei panni degli altri, a riflettere e sicuramente la comprensione del testo proposta in conclusione, così come la ricerca di un amuleto magico per far fronte alle difficoltà, sarà utile per tutti.

**Capitolo 18:** è il giorno di Pasqua, la famiglia può sentirsi unita anche se non tutti sono presenti perché chi non c'è può essere chiamato al telefono e pensato, il messaggio è si può essere lontani fisicamente ma vicini nel cuore.

**Capitolo 19:** il messaggio di questo capitolo è quello di comprendere come si può essere vicini ad un bambino pensandolo e costruendo per lui qualche cosa di speciale che lo riguarda utilizzando le cose che abbiamo in casa.

Normalmente siamo impegnati al lavoro e non abbiamo tempo di fare piccoli lavoretti, disegni, attività con i bambini, qui si suggerisce di inventarsi delle cose da fare insieme, dalla ricetta semplicissima delle palline di cioccolato, alla personalizzazione delle mascherine ecc...

**Capitolo 20:** questo capitolo, che è anche quello conclusivo, incentra l'attenzione sui cambiamenti interiori che questo periodo di sofferenza ha determinato.

Il percorso proposto nel libro è stato incentrato sulla consapevolezza delle proprie emozioni e sulla possibilità di riconoscerle nel groviglio interiore di ciò che ci sta succedendo.

Ogni momento difficile rappresenta un momento di crescita. Per questo motivo appare importante aiutare anche i vostri bambini a comprenderlo.

L'attività suggerita "Lampada di Aladino: esprimi tre desideri", sarebbe utile proporla prima di leggere il capitolo finale, per non indurre nei vostri figli le stesse risposte dei personaggi. Anche se voi non avete il confronto, come quello proposto nel testo, con l'anno precedente, potete prendere ad esempio le richieste fatte in altre occasioni, per far comprendere come siano cambiati i desideri, se i vostri bambini non ci pensano, potete utilizzare la storia per aiutarli a riflettere su che cosa sia veramente importante.

**#abbiamo collegato la testa con il cuore#** rappresenta la sintesi del percorso proposto con questo breve libro di riflessioni e attività che avete condiviso con i vostri bambini.

È un messaggio che noi adulti abbiamo saputo mettere in atto in tanti contesti, prova ne sono le dimostrazioni di solidarietà sorte spontaneamente in tutta Italia. Noi adulti

che per primi stiamo provando il peso di questa condizione nuova e che sentiamo sulle nostre spalle l'angoscia che la Sindrome Post-traumatica da stress produce, possiamo attraversare questa lunga fase tenendo in contatto la nostra funzione pensiero con le nostre emozioni!

**Buona lettura a tutti!**

Un caro saluto

*Anna Gonella*