

**ESSERE GENITORI
AL TEMPO DEL CORONAVIRUS:
PICCOLA GUIDA
PER LE NUOVE SFIDE**

Maria Zaccagnino Ph.D.

Donato all'Associazione per l'emergenza Covid 19



INTRODUZIONE

Cari genitori, la malattia virale che sta mettendo a dura prova la popolazione mondiale sta modificando le nostre abitudini di vita. Questo clima di grande incertezza può generare nel singolo individuo sentimenti condivisi di allerta, preoccupazione, sgomento, paura, che possono sfociare in stati emotivi e comportamenti difficili da gestire (situazione di stress). Tale condizione di stress, in un momento come quello che si sta affrontando ora, può arrivare ad assumere forme molto disfunzionali fino a sfociare in panico e manifestazioni di ansia generalizzata, sintomi post-traumatici o ipocondria.

Il momento critico che stiamo vivendo, inoltre, costringe tutti a confrontarsi con dinamiche e situazioni fino a poco tempo fa sconosciute e a fare i conti con nuove modalità di gestione della vita quotidiana e delle relazioni. La quarantena forzata rischia di sconvolgere gli equilibri familiari chiedendo a tutti di far posto a nuovi assetti relazionali per fronteggiare uno stato emotivo e sociale di emergenza.

In tale momento di crisi emerge come voi genitori siate una categoria molto colpita da questi cambiamenti. Voi, infatti, vi ritrovate a dover gestire delle dinamiche del tutto inedite soprattutto nella gestione della relazione con i vostri bambini, dell'organizzazione del tempo/spazio per coniugare lavoro, famiglia e bisogni individuali. La notevole quantità di tempo passato in casa, la nuova organizzazione familiare di tempi e spazi nuovi (ad es. casi in cui voi genitori siete costretti a lavorare da casa o essere senza lavoro, oppure che dovete recarvi al lavoro tutti i giorni con i figli a casa, la gestione delle attività scolastiche), o l'impossibilità di ricavarvi degli spazi personali possono mettervi a dura prova. Inoltre, tutto d'un tratto vi è stato chiesto di imparare a gestire il vostro lavoro utilizzando una modalità completamente nuova, ovvero il cosiddetto smart-working, che vi

richiede nuove capacità e che inevitabilmente vi pone di fronte a nuove ed inedite sfide. Le nuove difficoltà lavorative, inoltre, si aggiungono ad una gestione completamente differente del tempo e degli spazi con i vostri bambini. Se fino a qualche settimana fa lavoro e gestione dei bambini erano due ambiti quasi completamente separati, ora vi viene richiesto di gestire tutto insieme, senza la possibilità di fare affidamento su tutta una serie di figure sussidiarie che potrebbero venirvi in aiuto.

Improvvisamente vi viene richiesto di ricoprire nuovi ruoli anche nella relazione con loro, mai come in questo momento vi siete concentrati nel trovare attività diverse che possano essere accattivanti e divertenti per tenere occupati i vostri bambini durante le ore in cui voi siete impegnati con il vostro lavoro; nonostante il web sia pieno di proposte di ogni genere per intrattenere i bambini in attività di gioco e apprendimento, è indubbio che l'obbligo di restare a casa con loro sia una questione estremamente complessa da dover gestire. Anzi, possiamo affermare che questa condizione di quarantena forzata fatta di preoccupazioni per la salute, di totale revisione delle dinamiche e dei ruoli all'interno della famiglia, di una nuova gestione della casa e del lavoro, sicuramente rappresenta per voi una sfida con delle conseguenze importanti dal punto di vista emotivo.

Insieme a momenti di serenità e felicità per la possibilità di passare molto più tempo in compagnia della famiglia, infatti, vissuti di tristezza, sconforto ed inadeguatezza possono presentarsi prepotentemente durante le giornate passate in quarantena forzata. E' importante però che ci soffermiamo a considerare questa quarantena come un amplificatore: di difficoltà nella gestione dei nostri bambini, di difficoltà nella comprensione dei nostri figli adolescenti, di emozioni che hanno sempre fatto capolino nella relazione con loro ma che oggi, costantemente chiusi e a contatto con loro si fanno sempre più insistenti e a volte intollerabili. Dobbiamo tuttavia ricordarci che sono del tutto normali: si tratta di emozioni e difficoltà con cui è

normale scontrarsi, esse sono rese più complesse dalle circostanze del tutto “eccezionali” in cui ci troviamo.

L'emergenza coronavirus ha modificato la routine di tutti, compresa quella dei nostri bambini. Improvvisamente si sono ritrovati senza scuola, senza possibilità di uscire e senza tutta una serie di relazioni con figure per loro molto significative (pensiamo ai nonni, gli insegnanti, le tate...). E' importante ricordarsi che questa quarantena, quindi, sta mettendo a dura prova anche loro. Anzi, a volte per i nostri bambini è ancora più difficile fronteggiare questa situazione perché non capiscono fino in fondo quello che sta accadendo loro e, al contempo, leggono la preoccupazione sui volti dei propri genitori.

Ci sono poi condizioni che risultano essere ancora più difficili come una famiglia in cui i genitori sono separati, o in cui c'è alta conflittualità o le famiglie monoparentali in cui non c'è il supporto di un'altra persona. Nei casi di conflittualità/separazione, avere consapevolezza della difficoltà della situazione è il primo passo per cercare di non complicare ulteriormente le relazioni con l'altro genitore. È fondamentale mettere al centro il benessere emotivo dei bambini, ascoltare i loro bisogni e far sentire la propria presenza sicura al loro fianco. La casa deve essere oggi più che mai un luogo sicuro.

Questo libretto è stato pensato per voi genitori, per aiutarvi a comprendere che gli stati emotivi sperimentati, anche se spiacevoli, sono del tutto normali ed è più che legittimo sentirsi affaticati o provare tali emozioni in questi momenti.

Il nostro obiettivo è quello di aiutarvi dandovi una serie di suggerimenti (anche molto pratici) per comprendere i segnali emotivi che arrivano dai vostri bambini, in modo da poterli interpretare correttamente e rispondervi nel modo più efficace possibile.

Per affrontare la situazione “eccezionale” che stiamo vivendo abbiamo bisogno di nuove strategie, una sorta di nuovo equipaggiamento che ci permetta di gestire al meglio queste sfide del tutto nuove; questo

libretto è stato pensato per fornirvi questo equipaggiamento, passo dopo passo vi accompagneremo verso la scoperta di nuove strategie che vi permetteranno di comprendere quello che vi succede, dare senso alle risposte emotive che voi e i vostri bambini sperimentate giorno dopo giorno e trovare nuove modalità per stare accanto a voi stessi e ai vostri bambini in modo più sereno e soddisfacente.

QUALI EMOZIONI SCATENA TUTTO QUESTO?

Le emozioni scatenate da un evento di tale portata come la pandemia e dalle relative conseguenze che porta con sé sono molteplici e sfaccettate. La paura è sicuramente l'emozione che ci accompagna, insieme al senso di vulnerabilità, impotenza, insicurezza e quindi scarso senso di auto-efficacia personale. Ognuno di noi può avere diverse reazioni per fronteggiare tale evento, che possono spaziare da un'attivazione emotiva intensa (rabbia, tristezza, paura, colpa) alla negazione o dissociazione (incredulità, assenza di memorie, non comprensione del significato).

La paura è un'emozione primaria, fondamentale per la nostra difesa e sopravvivenza. Una funzionale dose di paura e allerta sono necessarie, anzi fondamentali per potersi attivare senza perdere di lucidità. Seguire le indicazioni delle autorità sanitarie ad esempio richiede un'attivazione funzionale (eustress o stress positivo), mentre un eccesso di allerta porta a comportamenti poco lucidi e controproducenti (distress o stress negativo). La paura ad esempio può diventare panico o ansia generalizzata, per cui un pericolo limitato e contenuto di contagio viene generalizzato percependo ogni situazione come rischiosa ed allarmante. La paura può prendere la forma dell'ipocondria, intesa come tendenza a eccessiva preoccupazione per il proprio stato di salute percependo ogni minimo sintomo come un segnale inequivocabile di infezione da Coronavirus.

Le reazioni più comuni al Coronavirus possono durare per alcuni giorni e/o alcune settimane:

- *Intrusività*: immagini ricorrenti, memorie involontarie e intrusive di alcuni eventi (flashback), che possono presentarsi come brevi episodi o come completa perdita di coscienza (per esempio rivedere i soccorritori che portano via in ambulanza, pensieri continui e intrusivi sulla possibilità di essere entrati in contatto con una persona potenzialmente positiva, ecc.)

- *Evitamento*: tentativo vano di evitare pensieri o sentimenti correlati all'esperienza traumatica. Impossibilità ad avvicinare ciò che rimanda all'evento (per esempio non contattare il medico anche in caso di tosse e febbre per paura di fare il tampone, ridicolizzare quanto sta accadendo per non entrare in contatto con la paura, cambiare discorso non appena si parla di Coronavirus)
- *Iperarousal*: aumentata attivazione psicofisiologica (ad es. allerta alta ad ogni nuova notizia, tachicardia quando si viene a conoscenza del primo caso positivo nella propria città, toccarsi la fronte e percependosi leggermente caldi si inizia a fare fatica a respirare, ecc.)
- *Umore depresso e/o pensieri persistenti e negativi*. Credenze e aspettative negative su di sé o sul mondo. Profondo senso di abbandono (per esempio iniziare ad avere pensieri negativi su di sé e/o sul mondo "non vado bene", "il mondo è sempre pericoloso" "siamo spacciati")

Se tali stati perdurano e sperimentiamo i segnali di uno stress post traumatico (disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione, difficoltà di memoria, addiction, affaticamento, mancanza di energia, irritabilità/irrequietezza, isolamento/chiusura) è importante chiedere aiuto ad un professionista.

Partiamo dalle cose importanti: mamma e papà devono prendersi cura di loro

Voi genitori siete il punto di riferimento dei vostri figli. Per potervi prendere cura di loro, dovete prima prendervi cura di voi stessi! Prima di tutto: consapevolezza e legittimazione! Le condizioni di vicinanza imposte (restare a casa) senza le consuete valvole di sfogo (non si può uscire, incontrare altre persone, né chiedere l'aiuto dei nonni) possono portare chiunque a perdere la pazienza. Possiamo quindi provare a creare un contesto che limiti i fattori di rischio.

Legittimarsi significa anche venire a contatto con i propri limiti, accettandoli e accogliendoli senza colpevolizzarsi. L'accento ovviamente si pone sul benessere dei bambini, che dipende però dal benessere di voi genitori. Anche gli adulti hanno i loro bisogni, individuali, personali, di coppia, ed è giusto concederseli, ora come lo era prima dell'emergenza anche se in modalità e tempi probabilmente differenti. Ci saranno giornate maggiormente complicate, in cui non avete trascorso il tempo di qualità che avreste voluto con i vostri figli, ad esempio perché siete stati presi dal lavoro o perché troppo stanchi: perdonatevi. Domani potrete fare diversamente.

Ecco alcuni semplici suggerimenti sul come prendervi cura di voi e quindi diminuire i fattori di rischio che innescano esasperazione e disregolazione emotiva verso i bambini:

- “L’Abbraccio della Farfalla”: una tecnica ripresa dalla terapia EMDR che serve ad installare una sensazione di calma da richiamare durante la giornata: immagina un posto che potrai usare come rifugio che ti dia un senso di calma da usare durante la giornata. Chiudi gli occhi e immaginati in quel luogo sicuro e tranquillo. Nota cosa puoi vedere, toccare e sentire. Incrocia le braccia al petto e, lentamente, alterna 5 o 7 battiti su ogni spalla, godendo delle sensazioni connesse al tuo luogo sicuro.
- Rimani in contatto con i tuoi amici e la tua famiglia: chiamali o scrivi loro regolarmente. Sii aperto e autentico rispetto a come stai vivendo questa esperienza se ti senti in una relazione sicura.
- Pratica la mindfulness: osserva le tue emozioni. Osserva i tuoi pensieri. Osserva le tue sensazioni fisiche. Non giudicarle. Lasciale andare.
- Esprimi ciò che senti: usa l’arte, la musica o scrivi un diario.
- Pratica Yoga, Tai Chi, o altre attività simili.
- Medita: inspira profondamente, trattieni il respiro, espira lentamente e fai una pausa. Continua questa respirazione,

concentrandoti sulla sensazione provocata dal tuo respiro mentre inspiri ed espiri. Immagina di trascinare i tuoi pensieri in una scatola e di mettere la scatola in uno scaffale.

- Pratica l'auto-compassione: metti una mano sul cuore. Dai un nome a ciò che stai provando. Ricorda a te stesso che non sei solo a provare queste emozioni. Recita una preghiera: "Possa io trovare la pace/ accettazione...". Incrocia le tue braccia e pratica "l'abbraccio della farfalla", per intensificare la sensazione positiva.
- Esercizio di respirazione per ritrovare la calma e la serenità: appoggiate le mani sul petto con l'abbraccio della farfalla e concentratevi sulla vostra respirazione, come per portare il respiro al cuore. Fate alcuni respiri profondi in questo modo. Proseguite immaginando che il vostro respiro arrivi al cuore e che poi scenda lungo il corpo, lungo le gambe, fino ai piedi e da lì arrivi al pavimento, portando con sé la vostra tensione e le vostre preoccupazioni. Ripetete l'esercizio alcune volte, finché vi sentirete più tranquilli.
- Esercizio di grounding: il grounding, che è una tecnica molto interessante e utile (A. Lowen), è strettamente connessa alla postura che si assume e al tipo di respirazione che si adotta. Il presupposto è che "per vivere in armonia, ed essere ben presenti, è necessario avere un buon contatto con la terra, bisogna essere "radicati", ovvero bisogna essere in contatto con il proprio corpo rimanendo consapevoli della realtà che si vive in quello specifico momento. Mettetevi in piedi in modo possibilmente rilassato; portate l'attenzione alle gambe e ai piedi; portate ora tutta l'attenzione al modo in cui la pianta dei piedi aderisce perfettamente alla suola della scarpa e al terreno; sentite il peso del corpo che poggia su gambe e piedi; immaginate di avere delle radici che partono dai piedi e scendono in profondità nella terra; sentite il modo in cui queste radici ci rendono più forti e solidamente ancorati al terreno;

respirate in modo armonico e profondo, connettendoci con le sensazioni di forza e solidità che state vivendo.

COME REAGISCONO I BAMBINI?

La pandemia che sta colpendo il mondo ha obbligato tutti a modificare drasticamente le proprie abitudini quotidiane: voi genitori vi siete ritrovati a casa dal lavoro, spesso vi siete dovuti cimentare con lo smart working e con una routine casalinga completamente nuova e non sempre facile da gestire. E i vostri bambini? Anche per loro questa situazione sicuramente non è facile, e anche loro si sono trovati, esattamente come voi, con una routine totalmente stravolta e l'improvvisa perdita di numerosi punti di riferimento con cui fare i conti. È più che normale che, a volte, i vostri bambini risentano di questa condizione e manifestino comportamenti ed emozioni difficili da gestire.

È normale che voi genitori vi interrogiate e siate preoccupati e frustrati riguardo la fatica nel riconoscere e nel rispondere alle difficoltà emotive espresse dai vostri bambini in questo momento.

La prima cosa importante da ricordare è che non è sempre facile interfacciarsi con le emozioni negative (ad es. rabbia, tristezza, paura) manifestate dai bambini. Avvicinarsi alle emozioni dei più piccoli, infatti, richiede molto sforzo da parte degli adulti e li obbliga ad un vero e proprio monitoraggio anche del proprio stato emotivo. La parola chiave da tenere in mente in queste situazioni, esattamente come avviene per i propri stati emotivi, è legittimare! È normalissimo che i vostri bambini in queste condizioni possano manifestare delle emozioni negative e che spesso tali emozioni vengano in qualche modo veicolate da comportamenti di vario genere che possono discostarsi da quelli che siete abitualmente abituati ad osservare in loro. Legittimare, in questo caso, vuol dire trasmettere ai vostri

bambini, come prima cosa, che tutto quello che stanno sperimentando come attivazione emotiva è normale e che le emozioni, di qualsiasi tipo, vanno bene e devono necessariamente essere ascoltate. Spesso l'istinto di genitore ci spingerebbe a rimandare al nostro bambino che va tutto bene e che non ha ragioni per essere triste, preoccupato, arrabbiato, come se negando quelle emozioni fossimo in grado magicamente di eliminarle e di fare in modo che il bambino possa esserne immune. È normale che un genitore faccia di tutto per preservare i propri figli dallo sperimentare emozioni negative, ma non è questa la chiave più corretta per aiutarli in una situazione simile. Non legittimare le emozioni, infatti, può avere come risultato quello di far passare ai bambini il messaggio che le emozioni che stanno sperimentando non vanno bene o possono essere pericolose (per loro e per voi genitori). È fondamentale, quindi, cercare di avvicinarci alle emozioni dei bambini con la dovuta cautela e sensibilità; è importante spiegare ai bambini che anche i genitori possono provare delle emozioni difficili esattamente come loro, e che pertanto se ne può parlare e i genitori possono capire quello che stanno vivendo senza però farsi travolgere e spaventare da queste emozioni. Quindi, non è necessario negare di essere preoccupati o tristi, ma spiegare che tale tristezza e preoccupazione sono normali e che insieme se ne può uscire. La disponibilità da parte del genitore all'ascolto è sicuramente la chiave più importante per aiutarlo ad affrontare quanto sta vivendo; non è necessario che il genitore offra delle strategie di soluzione immediata dello stato emotivo del bambino, è più che sufficiente che quest'ultimo legga nell'espressione e nei comportamenti del genitore la sua disponibilità all'ascolto e alla vicinanza emotiva. Sarà il bambino a decidere come e quando sfruttare tale vicinanza, ogni bambino ha le sue strategie e devono essere rispettate, ciò che conta è che il bambino sappia che voi ci sarete quando lui ne sentirà il bisogno.

Cosa dovrei dire ai miei figli riguardo il Coronavirus?

Come genitori vi trovate a dover riflettere sul come comunicare con i vostri figli rispetto quello che sta accadendo. È fondamentale prendersi del tempo con i propri bambini per spiegare loro, in modo adeguato e adatto alla loro età, quello che sta succedendo, i cambiamenti che ci sono stati e ci saranno per aiutarli nella prevedibilità delle giornate. Questo aiuta i bambini a percepire l'eccezionalità della situazione sentendosi comunque protetti e al sicuro. Limitate l'esposizione dei figli alle notizie scegliendo i canali più adatti se ci sono rispetto alla loro età. Monitorate ciò che vedono dagli schermi di qualsiasi tipo (tv, pc, telefono, ipad).

Offri ai tuoi figli il tempo e lo spazio per parlare di ciò che sta succedendo. Mostrati interessato a ciò che fanno e a cosa vogliono sapere. Le loro domande ti guideranno.

Dedica uno spazio per parlare di questo. Potresti dire ad esempio:

- “Il Coronavirus è una malattia che si diffonde velocemente. Alcune persone si ammalano un po’, altre molto di più. Ma molte persone intelligenti di tutto il mondo si stanno confrontando e stanno lavorando assieme per trovare un modo per risolvere il problema”.
- “Quando molte persone lavorano assieme, la loro determinazione è come un superpotere. Ma dobbiamo essere pazienti, perché ci vuole tempo”.
- “Noi siamo una famiglia forte e insieme supereremo tutto questo”.
- “La mamma, il papà, le insegnanti e tutti gli altri adulti stanno facendo tutto il possibile per proteggere la vostra salute e la vostra sicurezza”.
- “Non sei solo. Noi ti amiamo moltissimo”.
- “Il mondo ha già attraversato periodi simili a questo e molte persone hanno lavorato duramente fino a quando non hanno trovato soluzioni”.

- “Noi stiamo facendo tutto quello che possiamo per proteggervi, ci assicureremo sempre che voi abbiate ciò di cui avete bisogno. È difficile, ma tutto questo finirà”.

Come riconosco i segnali di malessere di mio figlio?

I bambini spesso non riconoscono e non verbalizzano il loro malessere. Paura, ansia, tristezza e preoccupazione, quindi, si possono manifestare attraverso diversi comportamenti, come ad esempio:

- paura della separazione dai genitori al momento di andare a dormire e disturbi del sonno;
- comportamenti di eccessiva dipendenza, lamenti o pianti
- malumore e irritabilità
- scoppi di rabbia e disperazione per piccole cose
- comportamento oppositivo
- mal di stomaco e mal di testa
- maggiore tranquillità rispetto alla normalità
- stato di maggiore attivazione (sia emotiva che comportamentale)
- possono mettere in atto e riproporre nel gioco delle situazioni che li preoccupano.

Di seguito vi verranno forniti una serie di suggerimenti che vi aiuteranno a comprendere i comportamenti e gli stati emotivi dei vostri bambini e a gestire le dinamiche con loro nel miglior modo possibile:

- Ascoltate e osservate i vostri bambini: spesso i bambini non riescono a comunicare il proprio stato emotivo e lo manifestano attraverso i comportamenti. Potreste ad esempio osservare degli atteggiamenti nei vostri bambini che sono molto differenti da quelli che usualmente manifestano, come ad esempio un comportamento più agitato oppure un'eccessiva e immotivata richiesta di vicinanza con voi. È importante comprendere che questo è il loro modo per manifestare un disagio! Quindi le parole d'ordine sono ascoltare e soprattutto osservare!

- Imparate a riconoscere e gestire le vostre emozioni: i bambini osservano costantemente i comportamenti e le espressioni dei genitori e sono davvero bravi nell'interpretare i vostri stati emotivi e adeguarsi a questi ultimi. Per questo motivo è importante che voi genitori vi soffermiate a comprendere i vostri stati emotivi e possiate imparare a modularli in presenza dei vostri bambini. È impossibile cercare di rassicurare un bambino preoccupato se voi stessi siete preoccupati.
- Spiegate ai bambini quello che sta accadendo: i bambini possono comprendere tutto, anche le cose più difficili. È importante che si spieghi loro tutto quello che sta accadendo, ovviamente calibrando il linguaggio e la modalità di espressione alla loro specifica capacità di acquisire informazioni determinata dall'età e dalle traiettorie di sviluppo. Tutto ciò che non viene spiegato, infatti, può generare paura e preoccupazione nei bambini. Quindi via libera ad informazioni semplici, chiare e che soprattutto rispondano anche alle esigenze emotive di rassicurazione dei vostri bambini.
- Reinventiamo la routine di grandi e piccoli attraverso le attività: in questo momento in cui la routine di tutti sembra stravolta può essere utile reinventare una nuova routine che tenga conto dei nuovi bisogni dettati dalla quarantena forzata. Sarà importante per voi genitori pianificare insieme ai vostri figli delle attività che siano semplici e accattivanti allo stesso tempo e che permettano loro di gestirsi il tempo in modo divertente e educativo. Ma non solo, una buona organizzazione in questo senso permetterà anche a voi adulti di potervi ricavare un tempo e uno spazio da dedicare al lavoro o ad altre attività personali, senza la preoccupazione di dover costantemente essere presenti. Una cosa importante da ricordare è di inserire, all'interno delle attività pensate appositamente per i vostri figli (che siano il più diversificate possibile, spaziando dai giochi, alla lettura, al momento dedicato ai compiti) momenti in cui voi e i vostri figli potete fare delle cose insieme. Questo momento

di chiusura forzata in casa, infatti, vi mette di fronte alla possibilità di trascorrere molto più tempo in relazione con loro e potreste pertanto impiegarlo in attività che vi permettano di coltivare il vostro rapporto.

Il comportamento di mio figlio sta diventando molto difficile da gestire. Cosa posso fare?

E' importante riconoscere i segnali di fatica e malessere dei vostri bambini e cercare, di conseguenza, di mettere in atto una serie di comportamenti che possano aiutarli:

- Parola d'ordine: empatia! E' proprio nel momento in cui sono maggiormente in difficoltà dal punto di vista emotivo che i bambini sentono il bisogno di vicinanza con voi genitori. E' importante che i vostri bambini possano sperimentare una vicinanza fatta di calore, condivisione e soprattutto comprensione. Ricordatevi che voi siete uno strumento fondamentale di regolazione delle loro emozioni e che loro sono influenzati dal vostro stato emotivo in ogni momento.
- Cercate modalità differenti di gestione dei comportamenti disregolati dei vostri bambini. Come già accennato, è possibile che in questo momento di grande stress i bambini possano manifestare il loro malessere attraverso dei comportamenti che a volte possono essere molto difficili da gestire da parte dei genitori. Ricordatevi che qualsiasi tipo di comportamento che viene messo in atto per gestire un'emozione non può essere modificato o eliminato attraverso la punizione, che, al contrario, servirebbero soltanto a diminuire il senso di vicinanza e sicurezza dei bambini e ad aumentare l'ansia. E' importante che ai bambini venga spiegato che l'emozione che provano è sempre corretta, è il comportamento che ne segue che a volte non va bene e quindi può essere modificato. Come si possono gestire questi comportamenti? Di seguito vi riportiamo alcune strategie che potreste utilizzare per gestire delle

situazioni tipiche in cui vi sarete sicuramente imbattuti con i vostri bambini:

- Utilizzate la strategia “entra in sintonia e ri-direziona”: in una situazione in cui due fratelli stanno litigando per un giocattolo e uno dei due non vuole condividere con l’altro il proprio giocattolo si può, ad esempio, abbracciare il fratellino che non vuole condividere il giocattolo e dire “Sei un/a bambino/a gentile, presta il gioco a tuo fratello”.
- Proponete dei compromessi: per esempio: “Facciamo un compromesso. Che ne dici di fare una parte dei compiti ora e una parte dopo cena?”
- Fornite loro altre possibilità: per esempio: “questo comportamento non va bene. Proviamo ad usare un altro comportamento? Per esempio possiamo usare parole più educate per...”.

Di seguito vi forniamo una serie di attività pensate per voi e i vostri bambini che hanno lo scopo di aiutarvi a creare una sensazione di sicurezza e di connessione e che possono anche servire per calmare mente e corpo:

- “Abbraccio della farfalla”: tenendo il bambino seduto sulle ginocchia, il genitore può praticare l’ “Abbraccio della Farfalla” sulle spalle del bambino, cantando una canzoncina.
- Bolle di sapone: soffia lentamente (o stai accanto al tuo bambino e aiutalo a soffiare), guarda le bolle crescere e poi fluttuare via, è una sorta di meditazione che calma sia te che i tuoi figli.
- Zuppa immaginaria: fai finta di avere una ciotola di zuppa nelle tue mani. Facendo una lunga inspirazione, fai finta di annusare la zuppa. Facendo una lunga espirazione, fingi di soffiare sulla zuppa.
- Gambe sul muro: si tratta di una posizione dello Yoga adatta sia per i genitori che per i bambini per calmare la mente e il

corpo. Sdraiati comodamente con la schiena sul pavimento e appoggia le gambe contro il muro, se possibile verso l'alto. Respira e rilassati per 2-5 minuti in questa posizione.

- Giocate con il pongo: manipolare il pongo con le mani è una strategia estremamente efficace per calmare il sistema nervoso e permettervi di creare qualcosa di bello e divertente insieme ai vostri bambini.
- Giocate insieme al gioco del “battimani”: se hai figli più grandi, proponi il gioco del battimani battendo la mano destra con la mano sinistra e poi la mano sinistra con la mano destra, avanti e indietro a ritmo costante. Usa la creatività e aggiungi altre mosse, incrocia le mani e battile sulle ginocchia. Canta una canzone positiva e divertente.
- Utilizzate strategie sensoriali per la regolazione emotiva: molti bambini si calmano se sono impegnati in attività motorie che attivino la muscolatura come ad esempio: saltare la corda o sul trampolino, ballare; provate a riempire dei calzini con riso o lenticchie e poi legateli attorno alle caviglie o ai polsi dei bambini per aumentare la tensione muscolare; preparate un percorso ad ostacoli dentro casa o in giardino dove i vostri bambini possano gattonare, correre o arrampicarsi a seconda della loro età; stendetevi a terra e assieme e fate degli esercizi fisici o stretching.
- Coinvolgeteli nelle faccende domestiche: potete coinvolgere i vostri figli in diverse attività nella gestione quotidiana della casa in base alla loro età, come ad esempio apparecchiare oppure stendere la biancheria. E'importante che questa richiesta non venga vissuta dai vostri figli come un'imposizione, ma come un momento in cui potete stare insieme, chiacchierare e stare bene.
- Create dei saluti speciali: inventate dei saluti speciali usando gesti e movimenti che siano diversi e unici per ciascuno dei

vostrici bambini, come ad esempio battere il cinque, battere le mani, le dita, i gomiti e così via. Inoltre può essere divertente creare delle piccole routine con questi gesti, ad esempio possono essere il vostro segnale speciale per darvi il buongiorno o la buonanotte.

- Costruite una tenda: costruite una tenda con le lenzuola, piccola e accogliente all'interno della quale potete scegliere di fare numerose attività come ad esempio leggere, disegnare oppure semplicemente stare insieme e vicini.
- Gioco del leader: mettetevi tutti in piedi in cerchio e a turno ognuno dovrà eseguire un movimento e tutti gli altri lo imiteranno (prestate attenzione all'unica regola: niente che possa ferire o mettere in imbarazzo qualcuno).
- Ritagliatevi un momento per la manicure/pedicure: usa dell'acqua tiepida per bagnare i piedi o le mani del bambino, poi massaggiagli con la crema. Puoi usare anche lo smalto o immaginare di stenderlo.

Come possiamo gestire la questione scuola?

Come sappiamo la scuola occupa la maggior parte del tempo quotidiano dei bambini; siano essi alle elementari o al liceo, i vostri figli passano molte ore al giorno tra i banchi di scuola e improvvisamente si ritrovano con l'assenza totale della loro routine scolastica. Inoltre, l'impossibilità di recarsi a scuola ha un impatto sulle loro relazioni amicali e con gli insegnanti che spesso rappresentano delle figure di riferimento importanti per loro. Nonostante la scuola (ad ogni grado di istruzione) si sia attrezzata per l'istruzione "a distanza" può capitare che i vostri figli possano mostrare difficoltà nell'essere aiutati nei compiti oppure, più in generale, nel seguire le lezioni e trovare la motivazione per studiare. Come si può agire?

- Legittima la tristezza dei tuoi figli relativa a questi cambiamenti.

- Aiutali nello studio, ma con le giuste misure. In questo momento difficile, la relazione con i tuoi figli e il loro benessere emotivo sono più importanti del loro successo scolastico.
- Permetti ai tuoi figli di scegliere come organizzare lo studio, la scelta degli argomenti, il tempo e lo spazio.
- Rendi flessibili le regole rispetto all'uso dei social, in modo che possano continuare a rimanere in relazione con amici e compagni; questo è fondamentale soprattutto per gli adolescenti.
- Mantieni le regole per quanto riguarda la sospensione dell'utilizzo dei social nel mentre sono impegnati in altre attività o nel tempo dedicato al riposo.

Come possiamo gestire le inevitabili perdite derivate da questo momento?

I vostri figli in questo momento, sia grandi che piccoli, sono alle prese con il senso di perdita che può derivare da diversi fattori. Ovviamente la prima perdita che ci viene in mente può essere quella di persone care o conoscenti che purtroppo sono venute a mancare in questo periodo (sia a causa del virus che non), ma è importante ricordare che i vostri figli sono alle prese anche con altre perdite come ad esempio la perdita dei contatti con gli insegnanti, i compagni di classe e con gli amici oppure con altre figure di riferimento importanti come ad esempio i nonni o le eventuali tate o babysitter.

A causa di queste perdite, i bambini possono manifestare diverse emozioni e possono mostrarsi tristi, afflitti e anche arrabbiati. Proprio per questo motivo è importante che voi offriate ai vostri figli lo spazio e il tempo necessario per esprimere le loro emozioni, spiegando loro che è normale provare quello che in questo momento stanno provando e dimostrandovi empatici verso i loro sentimenti. E' importante che legittimiate i vostri figli a manifestare le loro emozioni anche attraverso il pianto, se ne sentono il bisogno. Inoltre, ricordatevi che piangere con i vostri figli va bene! Condividere un momento del

genere, infatti, è molto positivo perché insegna ai vostri figli che si può piangere e stare bene comunque dato che vi vedono regolati nel farlo. Potreste per esempio dire loro “tutti i tuoi sentimenti sono normali, puoi provare queste emozioni, senza sentirti a disagio e stare comunque bene. Le emozioni vanno e vengono, fa bene sfogarsi. Io sono qui con te”.

CHIEDI AIUTO: LA TERAPIA EMDR

In un momento così delicato, è fondamentale che i segnali di sofferenza non vengano sottovalutati e che si ponga su di essi la dovuta attenzione in modo da garantire una presa in carico tempestiva del disagio. Se tu o i tuoi figli vi sentite sopraffatti dalla tristezza, dall'ansia, dalla frustrazione; se tu sei preoccupato e avresti bisogno di un supporto, non esitare a rivolgerti ad un professionista della salute mentale sia per te che per i tuoi figli.

Identifica le risorse per aiuto, assistenza, supporto e consulenza. Ciò include amici, familiari, vicini, operatori sanitari, servizi di emergenza. Assicurati di conoscere i numeri di telefono della linea di assistenza di emergenza, incluso l'aiuto psicologico, se necessario.

Per offrire supporto psicologico in questo momento di emergenza l'Associazione EMDR ha messo a disposizione una vasta rete di terapeuti esperti che possono aiutarti.

Cerca il professionista più vicino a te sul sito www.emdr.it.

Che cos'è l'EMDR?

L'EMDR (dall'inglese Eye Movement Desensitization and Reprocessing, Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari) è un approccio terapeutico utilizzato per il trattamento del trauma e di problematiche legate allo stress, soprattutto allo stress traumatico. L'EMDR è un metodo psicoterapico strutturato che facilita il trattamento di diverse psicopatologie e problemi legati sia ad eventi traumatici, che a esperienze più comuni ma emotivamente stressanti.

E' un approccio psicoterapico interattivo e standardizzato, scientificamente comprovato da più di 44 studi randomizzati controllati condotti su pazienti traumatizzati e documentato in centinaia di pubblicazioni che ne riportano l'efficacia nel trattamento

di numerose psicopatologie inclusi la depressione, l'ansia, le fobie, il lutto acuto, i sintomi somatici e le dipendenze.

L'EMDR si focalizza sul ricordo dell'esperienza traumatica ed è una metodologia completa che utilizza i movimenti oculari o altre forme di stimolazione alternata destro/sinistra per trattare disturbi legati direttamente a esperienze traumatiche o particolarmente stressanti dal punto di vista emotivo.

Dopo una o più sedute di EMDR, i ricordi disturbanti legati all'evento traumatico hanno una desensibilizzazione, perdono la loro carica emotiva negativa. Il cambiamento è molto rapido, indipendentemente dagli anni che sono passati dall'evento. L'immagine cambia nei contenuti e nel modo in cui si presenta, i pensieri intrusivi in genere si attutiscono o spariscono, diventando più adattivi dal punto di vista terapeutico e le emozioni e sensazioni fisiche si riducono di intensità. L'elaborazione dell'esperienza traumatica che avviene con l'EMDR permette al paziente, attraverso la desensibilizzazione e la ristrutturazione cognitiva che avviene, di cambiare prospettiva, cambiando le valutazioni cognitive su di sé, incorporando emozioni adeguate alla situazione oltre ad eliminare le reazioni fisiche. Questo permette, in ultima istanza, di adottare comportamenti più adattivi. Dal punto di vista clinico e diagnostico, dopo un trattamento con EMDR il paziente non presenta più la sintomatologia tipica del disturbo post-traumatico da stress, quindi non si riscontrano più gli aspetti di intrusività dei pensieri e ricordi, i comportamenti di evitamento e l'iperarousal neurovegetativo nei confronti di stimoli legati all'evento, percepiti come pericolo. Un altro cambiamento significativo è dato dal fatto che il paziente discrimina meglio i pericoli reali da quelli immaginari condizionati dall'ansia.

Si sente che veramente il ricordo dell'esperienza traumatica fa parte del passato e quindi viene vissuta in modo distaccato. I pazienti in genere riferiscono che, ripensando all'evento, lo vedono come un

“ricordo lontano”, non più disturbante o pregnante dal punto di vista emotivo.

Dopo l'EMDR il paziente ricorda l'evento ma il contenuto è totalmente integrato in una prospettiva più adattiva. L'esperienza è usata in modo costruttivo dall'individuo ed è integrata in uno schema cognitivo ed emotivo positivo. Cioè il paziente realizza le connessioni di associazioni appropriate, quello che è utile è appreso ed immagazzinato con l'emozione corrispondente ed è disponibile per l'uso futuro.

Quali sono le basi dell'EMDR?

L'approccio EMDR, adottato da un numero sempre crescente di psicoterapeuti in tutto il mondo, è basato sul modello di elaborazione adattiva dell'Informazione (AIP). Secondo l'AIP, l'evento traumatico vissuto dal soggetto viene immagazzinato in memoria insieme alle emozioni, percezioni, cognizioni e sensazioni fisiche disturbanti che hanno caratterizzato quel momento. Tutte queste informazioni immagazzinate in modo disfunzionale, restano “congelate” all'interno delle reti neurali e incapaci di mettersi in connessione con le altre reti con informazioni utili. Le informazioni “congelate” e racchiuse nelle reti neurali, non potendo essere elaborate, continuano a provocare disagio nel soggetto, fino a portare all'insorgenza di patologie come il disturbo da stress post traumatico (PTSD) e altri disturbi psicologici. Le cicatrici degli avvenimenti più dolorosi, infatti, non scompaiono facilmente dal cervello: molte persone continuano dopo decenni a soffrire di sintomi che ne condizionano il benessere e impediscono loro di riprendere una nuova vita.

L'obiettivo dell'EMDR è quello di ripristinare il naturale processo di elaborazione delle informazioni presenti in memoria per giungere ad una risoluzione adattiva attraverso la creazione di nuove connessioni più funzionali. Una volta avvenuto ciò, il paziente può vedere l'evento disturbante e se stesso da una nuova prospettiva. L'EMDR considera

tutti gli aspetti di un'esperienza stressante o traumatica, sia quelli cognitivi ed emotivi che quelli comportamentali e neurofisiologici. Utilizzando un protocollo strutturato il terapeuta guida il paziente nella descrizione dell'evento traumatico, aiutandolo a scegliere gli elementi disturbanti importanti. Al termine della seduta di EMDR, quando il processo di rielaborazione ha raggiunto la risoluzione adattiva, l'esperienza è usata in modo costruttivo dalla persona ed è integrata in uno schema cognitivo ed emotivo positivo.

Attraverso il trattamento con l'EMDR è dunque possibile alleviare la sofferenza emotiva, permettere la riformulazione delle credenze negative e ridurre l'arousal fisiologico del paziente. Questo approccio risulta efficace anche con i pazienti che hanno difficoltà nel verbalizzare l'evento traumatico che hanno vissuto. L'EMDR, infatti, utilizza tecniche che possono fornire al paziente un maggior controllo verso le esperienze di esposizione (poiché non si basa su interventi verbali), e che possono aiutarlo nella regolazione e nella gestione delle emozioni intense che potrebbero scaturire durante la fase di elaborazione.

L'EMDR come approccio evidence-based

Nel lasso di trent'anni dalla sua scoperta, ad opera della ricercatrice americana Francine Shapiro, l'EMDR ha ricevuto più conferme scientifiche di qualunque altro metodo usato nel trattamento dei traumi. Oggi è riconosciuto come metodo evidence based per il trattamento dei disturbi post traumatici, approvato, tra gli altri, dall'American Psychological Association(1998-2002), dall'American Psychiatric Association (2004), dall'International Society for Traumatic Stress Studies (2010) e dal nostro Ministero della salute nel 2003. L'Organizzazione Mondiale della Sanità, nell'agosto del 2013, ha riconosciuto l'EMDR come trattamento efficace per la cura del trauma e dei disturbi ad esso correlati.

L'efficacia dell'EMDR è stata dimostrata in tutti i tipi di trauma, sia per il Disturbo Post Traumatico da Stress che per i traumi di minore entità. La ricerca recente mostra che, attraverso l'utilizzo dell'EMDR, le persone possono beneficiare degli effetti di una psicoterapia che una volta avrebbe impiegato anni per fare la differenza. Alcune ricerche hanno infatti dimostrato che tra l'84% e il 90% dei pazienti che riportavano l'esperienza di un singolo evento traumatico non mostravano più i sintomi di un Disturbo da Stress Post-traumatico dopo sole 3 sessioni di EMDR da 90 minuti ciascuna. L'efficacia dell'EMDR nel trattamento del PTSD è ormai ampiamente riconosciuta e documentata, ma attualmente l'EMDR è un approccio terapeutico ampiamente usato anche per il trattamento di varie patologie e disturbi psicologici. Data l'importanza che gli eventi traumatici (siano essi traumi singoli che cumulativi e relazionali) rivestono nello sviluppo di differenti patologie, diviene importante affrontarle attraverso un approccio che tenga in considerazione e riesca ad intervenire sull'origine traumatica di tali disturbi.

La ricerca riguardante l'EMDR è una delle prime in cui sono stati evidenziati i cambiamenti neurobiologici che si verificano durante ogni seduta di psicoterapia, rendendo l'EMDR il primo trattamento psicoterapeutico con un'efficacia neurobiologica provata. Le scoperte in questo campo confermano l'associazione tra i risultati clinici di questa terapia e alcuni cambiamenti a livello delle strutture e del funzionamento cerebrale.

Dato il riconoscimento a livello mondiale dell'efficacia di questo metodo terapeutico per il trattamento del trauma, ad oggi più di 120.000 clinici in tutto il mondo usano questa terapia. Milioni di persone sono state trattate con successo negli ultimi anni.

RINGRAZIAMENTI

Per realizzare un'opera, una qualsiasi opera di vita è fondamentale la presenza affettiva e professionale di persone di grande spessore umano. A tal proposito vorrei ringraziare Isabel Fernandez, maestra indiscussa che mi ha da sempre guidato e trasmesso la passione della conoscenza, del lavoro clinico e della capacità di trasferire tale sapere. È lei, con il suo continuo supporto, appoggio e rinforzo per me e per il mio lavoro che più di tutti ha influenzato la mia crescita professionale.

Ringrazio l'Associazione EMDR Italia, per il costante e generoso supporto durante tutti questi anni e per i continui spunti di riflessione e di formazione che, giorno dopo giorno, mette al servizio di tutti i suoi soci.

Ringrazio le mie grandi amiche e colleghe Chiara Callerame e Martina Cussino la cui bravura e talento mi permettono di realizzare tutti i successi clinici e di ricerca giorno dopo giorno. Il loro contributo, lavoro e sostegno in tutti questi anni ha reso ancora più prezioso e unico il mio cammino umano e professionale.

Ringrazio soprattutto tutti i miei pazienti, veri maestri e protagonisti, anche in questo momento così difficile, di imprese importanti e preziose.



Maria Zaccagnino,

psicologa, psicoterapeuta cognitivo comportamentale, dottore di ricerca in Psicologia dello sviluppo. È supervisore e facilitator EMDR Europa. Dirige, insieme a Isabel Fernandez, il “Centro di terapia EMDR per l’anoressia”, dove lavora con l’EMDR su casi di traumatizzazione e in particolare con pazienti con disturbi alimentari. È docente in scuole quadriennali di psicoterapia cognitivo comportamentale e relatrice a numerosi convegni nazionali ed internazionali. Ha pubblicato molti volumi e articoli su attaccamento, disturbi alimentari, depressione post-partum, traumi relazionali e EMDR tra cui: Nuove prospettive nella cura dei disturbi alimentari. Il ruolo dell’attaccamento nel lavoro clinico con EMDR. (Franco Angeli, 2017) e Dalla depressione post-partum all’attaccamento sicuro. Linee guida per il trattamento con EMDR (Franco Angeli, 2019).

