

Carissimi genitori di bambini e di bambine,

in queste settimane, ormai diventate mesi, in cui la routine quotidiana è stata scombinata e sconvolta dagli eventi è assolutamente comprensibile essersi sentiti e sentirsi tristi, ansiosi, annoiati, scoraggiati, arrabbiati, smarriti, soli... ancor più durante la quarantena.

Ora, anche ora, che il mare in tempesta degli eventi si è in parte placato, può essere utile e necessario prendersi del tempo per spiegare loro cosa è successo e cosa sta succedendo.

I bambini avvertono gli stati d'animo dei grandi, anche se magari ancora non sanno attribuirgli un nome, ma percepiscono la paura, l'ansia, la preoccupazione, la rabbia, l'incertezza. I bambini hanno bisogno di capire, non sanno misurare il tempo, non conoscono le precauzioni dei grandi, i rischi cui si è esposti, ma avvertono una minaccia e la associano al pericolo della malattia e della morte, a quella che, purtroppo, potrebbe aver colpito proprio qualche nonno o familiare. Di fronte allo sconvolgimento attuale si chiede loro, magari anche indirettamente, di adattarsi e, di fatto, lo fanno con tutte le loro risorse. Ma non possiamo "chiedere" loro di rassicurarci col loro sorriso, spesso mostrato per far star bene e proteggere noi grandi, o col lasciare scelgano il silenzio, rinunciando alle loro domande, per il timore di metterci in difficoltà.

Spesso si tende a pensare che i bambini, soprattutto se piccoli, non possano capire fino in fondo le situazioni. In realtà i bambini sono molto sensibili ai cambiamenti e riescono a cogliere le emozioni dei genitori e delle persone che li circondano. Loro stessi provano forti emozioni di fronte a situazioni complesse come quella che stiamo attraversando ed è, pertanto, importante che le figure di riferimento possano aiutarli a capire cosa sta accadendo e ad accompagnarli nell'elaborazione di eventi e stati d'animo. E a fare in modo che non prendano il sopravvento.

La perdita, ma anche il timore della perdita e del distacco, di una persona a cui si vuole bene genera forti emozioni. È importante offrire ai bambini la possibilità di sfogarle liberamente e di chiamarle con il loro nome. È fondamentale che i bambini sappiano che quello che provano è legittimo e sensato. Se non accompagnati, i bambini si costruiscono una loro realtà, per come sanno e per come possono. Lasciare che "tutto passi" non appare protettivo. Può essere utile, invece, scegliere il linguaggio semplice e rassicurante delle storie.

I bambini in questo periodo stanno beneficiando di maggior tempo libero e della presenza, la dov'è possibile, di genitori o nonni. Tuttavia si sentono anche sospesi in una quotidianità un po' incerta che ha perso le sue routine rassicuranti. Gli adulti di riferimento possono trovarsi in difficoltà a riempire le tante, e a volte lunghe, giornate in casa e a gestire la noia che incombe.

In questa bacheca troverete alcuni suggerimenti e alcuni spunti per mantenere e preservare le routine della giornata dei vostri figli e delle vostre figlie, per non perdere completamente la bussola in termini di gestione del tempo e dello spazio, attraverso momenti di gioco, proposte di lettura e di riflessione, esperienze di relazione... con voi!

*Francesca Piccinini*