



23 Marzo 2020

## ESSERE GENITORE AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

Cari genitori,

è passato un mese dalla chiusura delle scuole e circa due settimane da quando non posso più vedere singolarmente ogni bambino o adolescente a mio carico, la nostra vita è stata stravolta, le nostre abitudini necessariamente cambiate sia per voi che per me come professionista e come genitore!

Attraverso questa lettera vorrei condividere con voi alcune riflessioni sul nostro ruolo di genitore in questo periodo drammatico di emergenza sanitaria. Non fraintendetemi, i miei pensieri non vogliono assolutamente sminuire la situazione che ci circonda, le paure, le ansie e la tragicità del momento impietriscono anche me come cittadina, pedagoga e mamma di due bambini. Sono assolutamente vicina con il cuore a tutte le persone coinvolte in prima linea all'emergenza come dottori, infermieri e purtroppo a tutte le persone che si sono ammalate, che ci hanno lasciato e inevitabilmente al dolore dei loro familiari.

Nonostante ciò è doveroso come persona e soprattutto come professionista del sociale cercare di riflettere e trovare positività nel dover vivere e affrontare un momento delicato della nostra vita e della nostra esistenza.



Prima di quella fatidica domenica del 24 Febbraio la nostra vita era frenetica, ricca di impegni lavorativi, scolastici, sportivi, religiosi, hobby, passioni, cene con amici che ci

fagocitavano completamente le giornate comprese quelle dei fine settimana ....lo stress era alto, il tempo era sempre poco, si faceva tutto di fretta; chissà quante volte abbiamo detto ai nostri figli: “Dai sbrigati, non abbiamo tempo quindi in mezz’ora devi finire i compiti, preparati dobbiamo uscire, la partita di calcio inizia alle 16.00, poi stasera dobbiamo andare al cinema con amici e domani a pranzo dai nonni, hai capito Ti devi muovere.....!!!!!!”

Questo è solo uno dei mille esempi che potremmo tutti noi condividere!!!

Poi improvvisamente dopo il 24 Febbraio STOP A TUTTO.... davanti a noi solo il NULLA!!!

All’inizio è apparso lo sgomento, la sensazione di impotenza, la rabbia perché ciò limita la nostra libertà individuale, ma soprattutto il VUOTO.... siamo rimasti da soli con noi stessi, i nostri figli e la nostra famiglia, liberi però da qualsiasi impegno preconstituito. Il vuoto genera smarrimento, depressione, insicurezza, malinconia, noia che, nella nostra vita quotidiana, non ci era più concesso di vivere o sentire... mettevamo tutto in un angolo, in qualche cassetto della nostra mente e del nostro cuore chiuso ben bene a chiave; non si aveva tempo neanche per questo. Questo vuoto intorno a noi implica necessariamente un cambiamento che piccolo o grande che sia genera una separazione da ciò che ci rendeva sicuri, stabili, per lasciare il posto ad un qualcosa di sconosciuto, che proprio per questo ci fa sentire indifesi e smarriti. All’interno di questo sgomento è necessario diventare consapevoli di quello che stiamo vivendo e affrontando, dando spazio a riflessioni e rivalutando le nostre priorità ma soprattutto recuperando con i nostri figli un rapporto autentico che forse avevamo un po’ perso o era semplicemente offuscato da tanto caos. Iniziamo a ritrovare con i nostri figli dei punti di riferimento durante la giornata cambiando le nostre abitudini e ricostruendo delle routine necessarie a tutti per vivere in maniera più serena. La parola magica è proprio quella di sfruttare questo tempo, che di solito manca, per risintonizzarci con loro, con le loro emozioni, sentimenti e pensieri. I bambini accetteranno di più la permanenza forzata in casa se avranno dei punti saldi su cui contare, se le loro giornate saranno serene e più possibilmente spensierate quindi noi genitori siamo necessariamente responsabili di dover trasmettere loro positività, speranza e la voglia di stare insieme in maniera sentita, condividendo giochi, attività di casa come cucinare, pulire, costruire... coinvolgiamoli sempre di più e ascoltiamoli maggiormente, osserviamoli e lasciamo sfogo alla loro fantasia e creatività, sarà un maggior spunto per noi per capire davvero le loro attitudini, potenzialità che ogni bambino ha dentro di sé e che solo in un ambiente sereno e



positivo può far portare a galla. Per la prima volta non ci sono giudizi, valutazioni, gare da superare, competizioni, sfruttiamo questo momento per relazionarci in maniera autentica e libera. So che vi sto chiedendo molto perché sono purtroppo consapevole che per noi adulti questo periodo è pieno di preoccupazioni di salute e lavorative, economiche e non avremmo sempre voglia di essere grintosi e ben predisposti.....qualche momento di tristezza sarà inevitabile anche da affrontare insieme ai nostri figli, spiegando loro, in base all'età, che cosa sta succedendo intorno a noi ma, dall'altra parte, noi abbiamo il dovere di porli al sicuro con la mente e con il cuore!

Quando loro diventeranno adulti si ricorderanno di questo periodo e forse lo tramanderanno a loro volta ai loro figli e cosa racconteranno? Forse racconteranno che non si poteva uscire di casa, non si potevano incontrare gli amici, andare a scuola, fare sport, molte persone si ammalarono e molte morirono, proprio per questo si sentivano tristi ma diranno anche che nonostante ciò loro erano al sicuro, a casa, con il calore della loro famiglia, che avevano trovato abitudini nuove, che si passava molto tempo con mamma e papà, perché i genitori rimangono per i loro figli un porto sicuro dove ritornare e dove rifugiarsi ogni volta ne sentano la necessità, perché è come noi affrontiamo situazioni difficili e cosa trasmettiamo loro che può cambiare anche la loro percezione della realtà e del modo di affrontarla, se noi avremo dato loro delle basi solide, saremo sempre un porto sicuro per loro dove poter approdare sia fisicamente sia andandoci a ricercare in un angolo del loro cuore!

Viviamo il più possibile nel tempo del "qui e ora", sfruttandolo al meglio e quando torneremo alla vita di tutti i giorni non dimentichiamoci di queste riflessioni e manteniamo vivo il rapporto autentico con i nostri figli che ora stiamo ricreando!

"La felicità può essere trovata, anche nei tempi più bui, se ci si ricorda solo di accendere la luce" ( Cit. dal film << Harry Potter e il prigioniero di Azkaban >> )

Un caloroso saluto a tutti voi

La vostra pedagista  
Dott.ssa Stucchi Marzia

