

VADEMECUM IN 9 PUNTI

riflessioni, indicazioni e consigli utili per aiutare le famiglie e i minori ad orientarsi di fronte all'emergenza del Covid-19 e ad affrontare la situazione che stiamo vivendo

1. ANSIA

In questo momento di sospensione e di grande emergenza, è normale sentirsi spaventati, impotenti e vulnerabili, nonché provare emozioni quali ansia, paura, incertezza. Queste emozioni sono risposte funzionali, che servono a proteggerci da potenziali minacce e a fronteggiarle. Se però risultano troppo intense diventano problematiche, poiché ci espongono ad uno stato di tensione e allerta continua e questo è facile che accada soprattutto di fronte a minacce su cui sentiamo di non avere il controllo. Tuttavia, benché ci siano eventi che non dipendono da noi e su cui non possiamo esercitare un'influenza attiva, possiamo comunque controllare il nostro modo di relazionarci ad essi. Ad esempio, può essere utile focalizzarci sul nostro vissuto emotivo ed individuare alcune strategie che ci consentano di trascorrere con maggiore serenità questo periodo.

Per non farci sopraffare dall'ansia, è consigliabile attuare una serie di accorgimenti, quali:

- **Attenersi esclusivamente ai fatti**, non dando eccessivo spazio alla propria immaginazione e a scenari catastrofici
- **Evitare la ricerca compulsiva di informazioni**, ridurre la sovraesposizione e non lasciarsi sommergere da un flusso ininterrotto di notizie allarmistiche, poiché questo non farebbe che attivare uno stato di allerta permanente
- **Far sempre affidamento alle misure di contenimento e rispettarle**, ciò potrebbe aiutare a percepire una maggior padronanza della situazione e quindi ridurre l'ansia percepita
- **Gestire in modo costruttivo il tempo** che si ha a disposizione e **mantenere una routine giornaliera**. Ci si potrebbe aiutare, a tal proposito, organizzando le proprie giornate e stilando dei piani d'azione, concreti e fattibili
- **Condurre e conservare uno stile di vita sano ed equilibrato**, facendo quotidianamente esercizio fisico, mantenendo abitudini alimentari salutari e ritmi regolari
- **Crearsi delle distrazioni e dedicarsi ad attività creative e piacevoli**, che permettano di tenere la mente attiva e concentrata su altro
- **Cercare di adottare il più possibile un atteggiamento costruttivo**, focalizzandosi sulle opportunità positive e sulle potenziali risorse che questa situazione può offrire.

Bisogna anche considerare che il delicato momento che ci troviamo ad affrontare e le notizie allarmanti cui siamo continuamente esposti potrebbero rendere i ragazzi particolarmente ansiosi.

E' importante **spiegare loro innanzitutto che è normale sentirsi in questo modo**, che la loro è una risposta naturale alla situazione che stiamo vivendo e che non sono gli unici a provare queste sensazioni, facendo presente che le reazioni emotive sperimentate in questo periodo sono dettate e influenzate dalla particolare circostanza in cui ci troviamo e probabilmente risultano amplificate dalle restrizioni della propria libertà personale.

L'ansia entro certi limiti può anche essere funzionale, in quanto aiuta a mantenere alta l'attenzione e a mettere in atto gli accorgimenti necessari a salvaguardare se stessi e le persone che si hanno accanto. E' fondamentale, però, che i ragazzi possano dar voce alle loro emozioni e parlarne con i propri genitori o con una figura adulta di riferimento che possa **offrigli aiuto, conforto e supporto**.

Non devono essere lasciati soli ad affrontare le proprie emozioni negative, bensì essere **incoraggiati a rivolgersi alle persone di cui si fidano e stimolati ad esprimere e comunicare i propri stati emotivi.**

Esternare e condividere con qualcuno le proprie preoccupazioni e paure è, infatti, il modo migliore per affrontarle e li aiuterà ad alleviare il peso e il carico emozionale avvertito in questi giorni.

Non è utile cercare di nascondere, negare o sopprimere le proprie emozioni, al contrario è necessario riconoscerle ed attraversarle per potersene liberare.

I ragazzi hanno bisogno di **essere rassicurati e non ulteriormente angosciati**, per cui è importante contribuire a diffondere e **trasmettere tranquillità, calma, speranza e fiducia**, dimostrando un **atteggiamento di disponibilità, accoglienza empatica e vicinanza affettiva**, che possa restituire loro una sicurezza e una stabilità emotiva.

2. PAURA

La paura è un'emozione utile e funzionale a prevenire i pericoli e difendersi da essi.

Avere paura in questo momento è del tutto normale, è un sentimento naturale e piuttosto comune, però bisogna fare attenzione che questo non si trasformi in pericolosi sentimenti di angoscia o di panico.

Avere un carico eccessivo di emozioni e farsi prendere dal panico, di fatto, affievolisce la capacità di giudizio e di discernimento e può portare a ignorare i dati oggettivi. Tuttavia, se da una parte sopravvalutare il problema può avere risultati controproducenti, in quanto può andare ad inibire la capacità di ragionare e di esaminare le cose in modo corretto, portando a mettere in atto comportamenti irrazionali e pericolosi, dall'altra parte anche sottovalutarlo non è efficace, poiché può condurre a comportamenti inadeguati ed imprudenti.

Il segreto sta nel creare il giusto equilibrio tra le proprie paure soggettive e la realtà oggettiva. E' importante, quindi, **avere e trasmettere ai ragazzi una corretta considerazione del pericolo, basandosi solo su dati oggettivi e su fonti informative certe e ufficiali.** Possedere una dose legittima ed equilibrata di paura è ciò che ci preserva dal pericolo di contagio, portandoci ad osservare e mettere in pratica tutte le misure di contenimento del contagio indicate. Bisogna, pertanto, **fare attenzione ed usare la prudenza, ma senza perdere la lucidità e lasciarsi sopraffare dalla paura e dall'ansia.**

In questo senso, un potente strumento per arginare la paura è **la conoscenza: avere accesso ad una corretta informazione, sapere con chiarezza cosa succede e come bisogna comportarsi, rimanendo ancorati al rischio oggettivo**, permette di limitare le paure e protegge da emozioni eccessive.

In particolare, è importante **aiutare i ragazzi a comprendere cosa sta accadendo, evitando di esporli eccessivamente e in modo continuativo a notizie allarmanti, avendo cura di ascoltarli, aiutandoli a dare un senso a questa esperienza e stimolandoli ad accedere a fonti d'informazione ufficiali.** Allo stesso tempo, bisogna **assicurarsi che abbiano compreso bene la situazione che stiamo vivendo e che rispettino le indicazioni suggerite**, senza dimenticarsi mai che i bambini risentono degli stati emotivi degli adulti e sono in grado di cogliere la gravità della situazione anche solo guardando i loro occhi.

Infine, sebbene la conoscenza sia un importante mezzo protettivo, occorre d'altro canto considerare che la sovraesposizione alle informazioni può incidere negativamente sul nostro stato emotivo ed alimentare la paura. E' bene, pertanto, limitare la ricerca continua di informazioni e riuscire a **preservare dei momenti di pausa durante i quali staccare la spina e non pensare all'emergenza in atto**, occupandosi o parlando d'altro. Ricordiamo di **nutrirci anche di emozioni positive**, cercando di ritagliarci giornalmente degli spazi da dedicare a queste emozioni.

3. INFORMAZIONE

In questo periodo veniamo continuamente bersagliati da notizie e informazioni allarmistiche di ogni genere. E' certamente importante mantenersi informati su quello che sta accadendo, ma una volta acquisite le indicazioni di base e gli aggiornamenti più recenti consultando fonti affidabili, è necessario disconnettersi e non lasciarsi sopraffare. Una buona strategia, ad esempio, potrebbe essere quella di **accedere a poche informazioni ufficiali solo in limitati e specifici momenti della giornata.**

È importante anche fare attenzione a **proteggere bambini e ragazzi dalla sovraesposizione** ad immagini e titoli, che potrebbero attivare in loro meccanismi di amplificazione della percezione del pericolo.

Non si deve negare la possibilità di accedere alle notizie, ma è bene che questi **non siano mai lasciati soli** a guardare trasmissioni che riguardano l'emergenza in atto. A tal proposito, è consigliabile **scegliere un momento al giorno in cui condividere gli aggiornamenti e consultarli insieme**, selezionando anticipatamente le notizie da sottoporli o affiancandoli nella ricerca.

È fondamentale, inoltre, **spiegare attentamente ai bambini e ai ragazzi quello che sta succedendo, attenendosi sempre alla realtà e alla verità dei fatti**, non cercando di mentire, né di banalizzare, né di fingere che non sia accaduto nulla; ma, allo stesso tempo, specie se si tratta di bambini piccoli, **non ingigantendo la portata della situazione e non esponendoli a dettagli traumatici o a informazioni allarmistiche.**

I bambini assorbono più di quanto immaginiamo e traggono informazioni anche dallo stato emotivo degli adulti e dalla modalità con la quale vengono trasmesse loro le notizie, per cui è necessario **mostrare un atteggiamento sereno e rassicurante, dando informazioni chiare e semplici senza agitarsi.**

I bambini necessitano di informazioni veritiere, sincere e chiare, adeguate alla loro fase evolutiva e alla loro capacità di comprensione.

Occorre, quindi, **comunicare mediante un linguaggio adatto all'età e allo stadio di sviluppo** in cui si trovano, utilizzando parole semplici o anche esempi, metafore, immagini, giochi, filmati che possano aiutarli ad elaborare la situazione e a dargli un senso.

Bisogna **concedere ampio spazio alle domande e offrire sempre la propria disponibilità a parlare serenamente** di quello che possono aver sentito o li intimorisce, cercando di orientare l'attenzione sugli elementi più rassicuranti.

4. RESPONSABILIZZAZIONE

L'emergenza che ci troviamo ad affrontare è un fenomeno collettivo e non individuale, per cui occorre proteggersi come collettività responsabile.

E' essenziale agire responsabilmente e nell'interesse collettivo, adottando atteggiamenti protettivi e funzionali, evitando di assumere comportamenti a rischio ed attenendosi alle indicazioni ufficiali.

E' auspicabile anche cercare di aiutare gli altri, diffondendo attivamente informazioni utili e corrette, ragionando con calma e pazienza e illustrando in maniera semplice le raccomandazioni.

Agire tutti in modo informato e responsabile e aiutare gli altri a farlo, aumenterà la capacità di protezione della collettività e di ciascuno di noi.

In questo senso, è fondamentale **sensibilizzare e responsabilizzare anche bambini e ragazzi.**

Occorre **aiutarli a comprendere la situazione e cosa possano fare**, in modo che abbiamo tutti strumenti necessari per mettere in atto comportamenti adeguati ed efficaci. **Bisogna poi assicurarci che siano realmente a conoscenza di tutte le semplici azioni di prevenzione individuale** necessarie a ridurre il rischio di contagio e **che applichino rigorosamente le istruzioni** date dagli organi istituzionali.

Soprattutto in questo momento, è prioritario **puntare sulla responsabilità dei ragazzi e richiedere la loro collaborazione attiva**, evitando di catastrofizzare, ma **chiarendo loro che si tratta di una cosa seria e spiegando attentamente quanto sia fondamentale che ciascuno dia il proprio contributo e faccia la sua parte**, rispettando le direttive per contenere il contagio e agendo responsabilmente.

In ultimo, è importante anche **educarli alla corretta informazione, stimolandoli ad accedere a fonti informative ufficiali ed affidabili e a diffondere solo informazioni certe e verificate**; potrebbe essere questa l'occasione per insegnare ai propri figli una sana modalità di utilizzo e di accesso ai social e ad internet, che possa tornargli utile anche per il futuro.

5. GESTIONE DEL TEMPO

In questo particolare periodo ci troviamo a dover fronteggiare una routine giornaliera completamente diversa, quasi rallentata, rispetto a quella cui eravamo abituati ed è molto facile che i nostri ritmi ordinari abbiano subito un forte sconvolgimento.

Prestare particolare attenzione a questo aspetto è importante, cercando di **tornare a riappropriarsi e impadronirsi del proprio tempo** e a **gestire positivamente le proprie giornate**.

Questo tempo ritrovato, infatti, può essere un buon momento per riorganizzare il nostro quotidiano. Ad esempio, può essere utile **concentrarsi su piccole cose cui prima non si dava importanza**; sembra, infatti, che molte delle abitudini o attività routinarie abbiano acquisito ora un tempo e uno spazio diverso e riconquistato un nuovo valore, come il piacere di condividere i pasti insieme, la cura del proprio corpo, il preparare insieme una ricetta, il tempo da dedicare ad un buon film o ad un libro, il condividere riflessioni, pensieri, dubbi, progetti futuri o semplici momenti ludici.

In questo momento, abbiamo a disposizione del tempo di cui solitamente non possiamo beneficiare, cogliamone i vantaggi e utilizziamolo come un'occasione per fermarci e riflettere, per cogliere il valore delle cose che spesso abbiamo dato per scontate e che ora assumono un diverso peso, per concentrarci su noi stessi e ritrovarci, anche con chi ci è vicino, per scoprire le nostre risorse ed imparare nuove cose.

La sfida è quella di **individuare possibili modalità per vivere al meglio ogni giornata, affinché questo tempo di sofferenza e di sospensione si trasformi in un'esperienza positiva di senso e possa divenire un terreno fertile di crescita, di riscoperta e di cura delle proprie relazioni**.

Affinché questo tempo non vada sprecato, è fondamentale, però, **imparare ad organizzare la propria quotidianità**, dandole un significato e **prefissandoci ogni giorno dei piccoli obiettivi da raggiungere o dei compiti da portare a termine**. Occorre **programmare e pianificare in anticipo le proprie giornate**, scandendo il tempo a disposizione ed occupandolo impegnandosi in varie attività.

Quando si inizia un'attività, sia essa un dovere scolastico o lavorativo, una mansione domestica o un passatempo, è bene **non lasciarla mai in sospeso, ma concluderla**. Anche se la tentazione è forte e si ha la percezione di avere molto tempo davanti a sé, non portare a termine i compiti fissati o procrastinare non è positivo per il nostro stato di equilibrio in quanto crea un senso di inutilità e conseguente frustrazione e, non ultimo, potrebbe essere di cattivo esempio per chi ci è accanto.

E' importante anche **aiutare bambini e ragazzi a gestire in modo proficuo questo periodo e a rimodulare la loro routine quotidiana**, costruendo nuovi equilibri tra le diverse attività che è possibile compiere. E' opportuno, ad esempio, **stabilire e concordare insieme un tempo da riservare allo studio e ai compiti scolastici** che inevitabilmente devono continuare a portare avanti, in modo che sia adeguatamente bilanciato con altre attività di svago, quali giocare o

imparare cose nuove, non dimenticandoci mai di continuare a stimolare la curiosità e gli interessi personali dei ragazzi.

In questo periodo, è bene poi **mantenersi attivi e dedicarsi a fare esercizio fisico**; così come **avere abitudini alimentari salutari** e fare i pasti ad orari regolari, poiché questi elementi contribuiscono alla sensazione di benessere.

Insieme all'attività fisica e all'alimentazione, un altro fattore cruciale è dato dal riposo.

E' importante non sottovalutare questo aspetto e **mantenere inalterati e conformi i ritmi di vita, conservando una regolarità nell'orario del sonno e del risveglio, non stravolgendo i ritmi del sonno e cercando di fissare e rispettare un orario di risveglio costante.**

E' bene anche **non trascorrere un tempo eccessivamente lungo e sconsiderato davanti agli schermi, prefissandosi delle pause** e concedendosi delle ore lontano dai social, dai dispositivi tecnologici o dalle informazioni mediatiche, in modo che la nostra mente possa riposarsi e che la nostra attenzione sia rivolta anche ad altro.

6. RESTRIZIONE IN CASA: COME SFOGARSI?

I provvedimenti di contenimento dell'emergenza hanno introdotto una serie di misure restrittive, che limitano in modo sostanziale le possibilità individuali e la libertà personale. Questo naturalmente porta con sé delle difficoltà nella gestione di se stessi e nell'espressione delle proprie necessità di movimento. E' importante, allora, mettere in atto una serie di strategie per aiutarci a trovare delle valvole di sfogo, nonché dei momenti di svago, sollievo e conforto dalle emozioni che si provano in questo momento.

A questo scopo, è utile **inventare modalità per trascorrere il tempo a disposizione in modo produttivo, approfittandone per dare libero sfogo alla creatività e dedicarsi a hobbies e passioni**; così come **concentrarsi su se stessi, prendersi cura del proprio benessere e coltivare i propri interessi personali** o trovarne di nuovi. Abbiamo un tempo prezioso a nostra disposizione, è il momento per **fare cose nuove, per occuparci di ciò che abbiamo sempre dimenticato, procrastinato** o voluto fare, non trovandone mai il tempo: ad esempio, cimentarsi in nuove attitudini, ascoltare nuovi dischi musicali, iniziare un libro che volevamo leggere da tempo, guardare una nuova serie tv o imparare a suonare uno strumento musicale. Altre attività da suggerire potrebbero essere: raccogliere nuove idee, trascrivere i propri sogni o i propri pensieri, fare delle liste di tutti i film e libri preferiti o di quelli che vorremmo ancora vedere e leggere, di tutte le cose che vorremmo fare, dei posti che ci piacerebbe visitare, dei progetti che vorremmo realizzare. Insomma **è il momento di essere creativi!**

Inoltre, un ulteriore aspetto su cui bisogna prestare particolare attenzione è l'attività fisica. Soprattutto in un momento in cui le uscite e le possibilità di movimento risultano fortemente limitate, **fare esercizio fisico diviene essenziale** non solo per gli effetti benefici che ha sul nostro corpo e sul nostro benessere complessivo, ma anche per scaricare la tensione accumulata e compensare la mancanza di attività data dalla segregazione forzata. Per questo motivo, è necessario **ogni giorno ritagliarsi un momento, anche breve, in cui mettere in atto qualche esercizio pratico** che consenta di mantenersi in forma ed attivi.

Infine, è importante anche sfruttare questo tempo a disposizione per **potersi semplicemente rilassare, usando questa preziosa occasione per imparare a rallentare la nostra frenetica quotidianità**, lasciando spazio anche alla sana noia.

7. LONTANANZA DAGLI AMICI

Essere costretti ad affrontare una lontananza dai propri amici, è certamente un'imposizione spiacevole, ancor più per un adolescente. Le relazioni, infatti, sono una parte integrante e hanno un ruolo essenziale nella vita di ognuno.

Tuttavia anche in questo momento è importante, nonché possibile, rimanere in contatto con i propri amici e continuare a coltivare le proprie relazioni amicali, seppur a distanza.

Il distanziamento sociale e le restrizioni imposte dai recenti provvedimenti naturalmente privano di alcune possibilità, quali quella di incontrarsi e stare fisicamente insieme, ma è possibile **trovare nuovi canali per restare ugualmente in contatto con i propri amici**.

Seppur si è consapevoli che nessuna relazione virtuale potrà mai sostituire completamente la presenza effettiva, le nuove tecnologie e i mezzi di comunicazione a nostra disposizione ci vengono particolarmente incontro a questo scopo, permettendoci di comunicare facilmente e in modo immediato con persone distanti da noi.

I **social media**, ad esempio, rappresentano un canale utile attraverso cui tenersi in contatto online e trascorrere del tempo con i propri amici. **Oltre alle consuete telefonate**, è possibile poi **organizzare anche degli appuntamenti in videochiamata**.

Si potrebbe ipotizzare di non **utilizzare questi strumenti** solo per le comunicazioni, ma **anche per inventarsi delle iniziative o attività creative da svolgere insieme**, come aiutarsi a preparare la stessa ricetta mediante videochiamata, fare un gioco collettivo, formare dei gruppi virtuali, organizzare un aperitivo o una colazione insieme.

Infine, questo potrebbe essere il momento migliore anche per dedicare del tempo a chiamare magari un amico che non si sentiva da tempo. Tutto questo risulta particolarmente indicato per potersi sentire meno soli ed evitare gli effetti negativi dati dall'isolamento.

Bisogna, però, ricordare anche che è sempre bene **non avere un accesso illimitato ai social media**, poiché un uso sconsiderato della tecnologia comporta notevoli rischi e non è salutare. E' utile, allora, **pianificare e concordare con i propri genitori una regolamentazione del tempo da trascorrere davanti agli schermi**, in modo che questo non diventi un tempo eccessivo ed abusato.

8. LONTANANZA DAI PROPRI PUNTI DI RIFERIMENTO

I provvedimenti presi naturalmente impediscono anche di avere contatti diretti con tutte le figure di riferimento (parenti, nonni, zii, insegnanti, allenatori, educatori) cui i ragazzi erano soliti far affidamento. Seppur la lontananza da queste figure può essere dolorosa, è necessario **evitare di andare a trovarli**. E' importante, a tal proposito, che gli adulti **aiutino i ragazzi a comprenderne le motivazioni e i possibili rischi che potrebbero derivare dal mancato rispetto delle restrizioni imposte** o da comportamenti irresponsabili. E' necessario **renderli consapevoli che bisogna farlo** per riuscire ad arginare l'emergenza. E' altresì importante **spiegare ai ragazzi che questa è una condizione necessaria e che si tratta di una situazione temporanea, rassicurandoli sul fatto che non appena l'emergenza sarà finita, potranno tornare a vedere le persone a loro care**.

In ogni caso, bisogna cercare di **agevolare quanto più possibile i contatti virtuali** con queste figure di riferimento e **mantenere una continuità**, in modo che i ragazzi ne avvertano la vicinanza affettiva e non si sentano abbandonati o lasciati soli.

9. COME RIPARTIRE

Sicuramente tante cose sono cambiate e stanno cambiando in questo periodo, prime fra tutte si sono inevitabilmente modificate le nostre abitudini e consuetudini.

Tuttavia, anche se trascorrendo le nostre giornate chiusi nello stesso ambiente il tempo sembra essersi dilatato e ci sentiamo come se fossimo in pausa, non è così. Bisogna **ricordare che il tempo non si è fermato**, che questa condizione è temporanea e che la fase di emergenza avrà un termine. Proprio per questo, occorre **prendersi cura oggi del nostro domani, concentrandoci su noi stessi, sulla nostra crescita personale, sul nostro benessere e sulla nostra salute giorno per giorno**.

Prima o poi questa emergenza finirà e bisognerà ripartire, recuperando la nostra quotidianità. E' importante, allora, mantenere uno sguardo ampio e prospettico, focalizzandoci anche sul nostro domani e continuando ad interrogarci sui nostri progetti e piani futuri.

Non possiamo rimandare il nostro benessere, la cura di noi stessi e la nostra crescita personale a quando l'emergenza cesserà, come se il tempo trascorso ora non fosse mai esistito. Il modo in cui staremo una volta passata l'emergenza, dipenderà anche dalle singole azioni che abbiamo compiuto oggi, da come abbiamo speso le nostre giornate e da quello che abbiamo costruito giorno dopo giorno: ciò che seminiamo ora, verrà raccolto domani.

E' importante, quindi, **sfruttare a pieno questo tempo** ritrovato, consapevoli del fatto che questo momento di sospensione, per quanto difficile e doloroso possa essere, potrà servire a **ripartire meglio di prima, custodendo e facendo tesoro di tutto ciò che si è vissuto**, delle nuove esperienze fatte, delle riflessioni maturate, delle consapevolezze raggiunte, dei legami ricostruiti, degli affetti ritrovati.