



INFANZIA E GENITORI AL TEMPO DEL COVID-19

di Cristina Liviana Caldiroli

(tempo di lettura 7 minuti)

Covid-19, una sigla entrata ormai a far parte della nostra vita e che ricorderemo a lungo. Tutti siamo stati travolti e colpiti da questa pandemia, nessuno escluso, e tutti siamo stati costretti ad un radicale cambiamento nella nostra vita quotidiana, basti pensare all'obbligo di utilizzo delle mascherine o alle entrate contingentate agli esercizi pubblici e privati.

Da pochi giorni siamo entrati nella fase 2 e pian piano ci stiamo abituando all'idea di convivere con questo virus che, speriamo, rimanga ancora per poco con noi. Mentre le attività hanno iniziato a riprendere per gradi, c'è ancora molta incertezza su come verrà gestita la riapertura di asili nidi e scuole per l'infanzia. La paura di molti genitori è che i nostri bambini stiano perdendo molto di quel che riguarda la sfera affettiva e sociale.

Un'emozione legittima, la paura, che però non ci deve spaventare ma guidare nella gestione della giornata dei nostri piccoli. Come genitori ci è stato chiesto un compito difficile: aiutare i nostri bambini ad affrontare questo periodo, complicato per loro da comprendere e per noi da spiegare. Serve, come prima cosa, un cambiamento di prospettiva per poter gestire al meglio la giornata. I nostri bambini amano la presenza della mamma, del papà e degli adulti di riferimento, passare il tempo con loro, giocare e sentirsi accolti durante tutta la giornata dalle braccia sicure degli affetti più cari. È vero, i compagni, gli amici e le maestre mancano ai nostri piccoli, abituati alle loro routine, alle attività svolte in classe, a giochi e suoni che ritrovavano ogni giorno. Ci sarà un tempo in cui ritroveranno tutto questo, ma ora è tempo di stare in famiglia.

Ecco dunque che il compito più arduo passa a noi genitori! Quindi, serve organizzarsi al meglio per affrontare la nuova quotidianità. Sicuramente gli orari sono diversi da famiglia a famiglia, ma è importante mantenere delle routine che aiutino il bambino a scandire la giornata. Poter prevedere cosa accadrà nella giornata aiuterà i bambini a essere più sereni.

Con i bambini più piccoli, neonati e lattanti, la gestione del tempo si basa molto sui loro orari di veglia/sonno e nutrizione. In sostanza, la gestione della quotidianità in questa fase richiede tempo, nell'accezione di prendersi del tempo, ed avere la capacità di osservare ciò che accade. Come detto, creare routine e regolarità aiuta a gestire la giornata, anche quando ci sembra di essere in un momento emotivamente carico. I momenti dedicati alla nutrizione, al massaggio del bimbo, alla nanna sono essenziali e aiutano a creare una buona quotidianità. Inoltre, si possono introdurre varie attività che con bambini così piccoli variano dall'utilizzo di palestrine, preferibilmente semplici e di legno, a piccoli giochi tattili. Per chi ama la lettura, sin da subito è consigliato leggere storie ai bambini: esistono molti libri per bambini da zero anni in su. Bisogna tener sempre presente che un bambino può stancarsi molto più facilmente di una determinata attività rispetto a un adulto: dobbiamo abituarci a questi nuovi ritmi e prevedere che un bambino presti attenzione per pochi minuti a quello che stiamo facendo. È importante prendersi il tempo per conoscersi, entrare in contatto con il bambino, capire le sue esigenze e cercare di inserirle al meglio nel

contesto familiare in cui ci si trova. In questa fase di sviluppo, la figura di riferimento maggiormente cercata dal bambino è la madre, che va sostenuta e aiutata anche a distanza. Spesso una telefonata, una videochiamata, un messaggio fanno sentire la mamma meno sola. Importante è anche l'aiuto del padre, se presente, o dei familiari conviventi. Offrire una mano alla mamma, inteso proprio nel tenderle il braccio, significa accogliere le sue difficoltà. Bisogna inoltre ricordarsi che ad oggi molti professionisti operano tramite teleconsulenze. In questi primi momenti si potrebbe aver bisogno di parlare con un'ostetrica, con una consulente dell'allattamento, o si può aver bisogno di un sostegno psicologico. Se si pensa di aver necessità di questo genere non bisogna esitare nel contattare i professionisti, che ora più che mai sono disponibili. Anche molte consulenti del portare in fascia (babywearing) sono disponibili online e questa pratica in questo periodo può aiutare al meglio la diade madre-bambino e la gestione del loro rapporto.

Anche per i bambini che non sono più neonati, ma nemmeno grandi, questa fase è delicata. Infatti, durante l'infanzia manifestare il proprio malumore è difficile, spesso avviene tramite il pianto. Importante, soprattutto ora, è che il genitore accolga le emozioni del bambino, senza giudicarle. In fin dei conti, come noi adulti, ognuno ha la propria reazione alla situazione che ci si presenta. L'importante è che il genitore insegni al bambino a riconoscerla e a gestirla. Come per i più piccoli, anche per i bambini più grandi è importante creare delle routine. Si può creare una tabella della gestione del tempo a casa, da costruire insieme, che può essere appesa e condivisa con tutta la famiglia. La giornata va suddivisa in momenti. Anche per noi genitori diventa più facile trovare attività da fare se sappiamo come distribuirle nella giornata. È possibile pensare di organizzare attività motorie nella mattinata, che è il momento più breve della giornata. Nel primo pomeriggio molti bambini dormono. Se non hanno più l'abitudine del riposino, è comunque importante creare un momento di relax. Si possono leggere favole, ascoltare musica tranquilla, sdraiarsi o qualsiasi attività che riporti a un momento dedicato alla decompressione. Poi via libera alla fantasia. Chi organizza laboratori fai da te, chi si occupa del giardino, chi gioca con costruzioni, le attività sono molteplici. Spesso le insegnanti inviano video brevi dove descrivono attività da proporre ai bambini. Non sempre si ha la possibilità di metterle in pratica, ma far vedere il video al bambino mantiene il contatto con la maestra ed è una buona occasione per ricordarla. Ad oggi è consentito a un solo genitore di svolgere attività motoria all'aperto, anche distante dalla propria abitazione. Questa nuova disposizione, seppur minima, ci consente di introdurre delle passeggiate con i piccoli, sempre in sicurezza.

Un altro aspetto importante è mantenere i contatti con altri genitori per potersi scambiare idee, condividere aspetti emotivi e confrontarsi con chi sta vivendo la nostra stessa situazione. Spesso si tratta di amici e famiglie che già si conoscono e frequentano, ma in questo periodo si può allargare la rete e trovare sui social gruppi di riferimento; l'importante è porsi in ottica costruttiva e senza giudizio delle scelte altrui.

Teniamo sempre in mente che un momento di stanchezza può capitare a chiunque. Non esitiamo a chiedere l'aiuto dell'altro genitore o dei familiari conviventi. Spesso affidare alle cure degli affetti più cari il proprio bambino, per un tempo breve ma anche lungo per chi se la sente, ci permette di ritrovare le energie e di ricaricarci.

Infine, godetevi questo tempo che ci è stato dato a disposizione con i nostri bambini. La casa in disordine, i giochi sparsi ovunque, le risate, i momenti felici, quelli tristi e quelli carichi di ansia. Di fronte a questo cambiamento, dove non abbiamo alternative, accettare la nuova quotidianità ci renderà più forti e renderà le giornate con i nostri piccoli preziose esperienze che non dimenticheremo con tanta facilità.