

## **Famiglia e scuola al tempo del Coronavirus**

***Un decalogo per superare l'emergenza sanitaria ed essere pronti per la ripresa***

*In un momento storico, che potremmo definire unico nel suo genere, in cui lo Stato italiano chiede, a gran voce, di rimanere a casa per bloccare il contagio da Coronavirus, ci ritroviamo a vacillare, privati di quelle coordinate che scandivano il nostro Tempo: la scuola, il lavoro, le attività, gli hobby... sprovvisti di quella programmata suddivisione delle ore che donava significato al nostro vivere.*

*L'assenza di tempo, che non lasciava spazi di pensiero, fino a qualche giorno fa, oggi sembra farci vacillare: come investire ora tutto questo tempo?*

*Viene incontro la tecnologia, che sembra entrare a gamba tesa in tutti i campi: si attiva il telelavoro, la formazione a distanza, le messe in streaming.....*

*La scuola, anch'essa chiamata a dare il suo contributo, si modifica, informatizzandosi velocemente: vengono aperte piattaforme, create classi virtuali e i registri elettronici si riempiono di compiti, che a momenti, diventano valanghe da arginare per le famiglie. L'impulso per la digitalizzazione ha portato gli insegnanti a passare dalla lavagna alla classe virtuale ed è come se, scrive Valentina Petri «dalla bicicletta, quella con la ruotona grande e la ruotina da inizio Novecento, vi catapultassero sulla Honda di Valentino Rossi. Cioè. Un po' si sbanda» tra mille difficoltà e una scoppiettante partenza. Bisogna però mettersi il casco protettivo (obbligatorio, le leggi si rispettano) ed evitare di cadere. Certo che è meno faticoso accelerare e correre su una Honda che pedalare su una bicicletta da inizi del novecento e bisogna evitare che l'entusiasmo non faccia perdere la strada.*

***Tra lo smarrimento per il grande vuoto che il virus sta creando e l'entusiasmo per la digitalizzazione dell'istruzione occorre prendersi un tempo che consenta:***

***alla SCUOLA di poter continuare il percorso di apprendimento in un tempo destrutturato, tenendo in traccia il progetto di vita, riflettendo sulla necessità di tutelare non solo la salute del corpo rimanendo in casa ma soprattutto quella mentale, riallacciando un filo con i propri studenti, per creare un tempo che attivi i canali comunicativi e faccia sentire ai ragazzi che la scuola esiste.***

*# La scuola può mostrare il lato educativo e formativo recuperare la propria mission cioè concorrere al benessere psico-sociale.*

*# Dare spazio all'interpretazione dell'accaduto, al senso di vuoto/sospensione con cui gli alunni si stanno confrontando, ognuno con gli strumenti e le condizioni legati all'età ed all'ambiente di provenienza, creare un collegamento tra la scuola e la realtà che ci circonda permetterebbe di affrontare il tanto dibattuto disagio che manifestano gli studenti non trovando collegamenti tra ciò che vivono dentro la scuola e ciò che trovano fuori.*

**Alla FAMIGLIA** di trovare un nuovo assetto, di mettere in gioco la capacità di adattarsi a delle nuove regole che impongono limitazioni, chiusure, distanze sociali, ma che creano paradossalmente vicinanza, momenti da trascorrere con i propri figli, modalità relazionali messe a dormire, perché tutto scorreva troppo velocemente prima e soprattutto un Tempo da vivere, attraversare e assaporare.

*Le incertezze disorientano, minano la tranquillità, la serenità e come genitori orientarsi non è per nulla semplice. Forse in questi momenti può essere costruttivo ripartire dalle emozioni, dare ad un figlio la possibilità di sentirsi ascoltato, di poter parlare delle emozioni che questo momento difficile inevitabilmente ci porta a provare, può essere un dono inaspettato. Non più oppressi dal tempo che non abbiamo, possiamo aiutare i nostri figli a riconoscere le proprie emozioni, condividendo le proprie si offre la possibilità ai ragazzi o bambini di ridimensionarle.*

**Ai RAGAZZI** le emozioni che hanno un ruolo fondamentale nella nostra vita.

*La tristezza, la paura, spesso sono concepite dai ragazzi con un'accezione negativa. Gli adulti in questo hanno un ruolo fondamentale nell'aiutare i giovani, soprattutto in queste circostanze particolari, ad attivare una corretta regolazione emotiva, da cui si può ripartire con fiducia verso il cambiamento e verso la scoperta di risorse da mettere in campo, per le giovani menti in formazione.*

**Ma come attraversare - anche nella SCUOLA - il cambiamento che il virus ci porta a sperimentare?**

*Le possibilità di cambiamento risiedono nel valore che assumono le relazioni del gruppo, la pensabilità degli eventi, la possibilità di mettere insieme vecchio e nuovo, prima e dopo, scritto e digitale, in modo da poter sviluppare nuove immagini, nuove storie.*

*Ognuno nel proprio ruolo di genitore, insegnante, educatore dovrà dare testimonianza attivando le proprie risorse interne, concedendosi il tempo per ri-orientarsi in questo momento di vita e non riempiendosi compulsivamente di cose da fare.*

*Rischiamo di perpetuare quei comportamenti di delega che tanto caratterizzano il nostro tempo. Presenza, coerenza, sicurezza, sono i “compagni”, oggi, come sempre, nel cammino degli educatori, ricordando che dai momenti critici, se attraversati possono originare elementi inaspettati, da cui sbocceranno nuovi fiori.*

*E' importante parlare con i ragazzi informandoli su cosa sta accadendo senza amplificare le paure e le tensioni, in quanto la nostra tranquillità diventa una rete di sostegno per il loro vivere, nel qui e ora, di questo particolare momento storico. Il corona-virus sta mostrando che ogni corpo ha tempi di reazione diversa, che i farmaci per annientarlo vanno calati alla situazione fisica dei pazienti, altrimenti si rischia di aggredire i corpi, allo stesso modo non esistono ricette magiche, vademecum da seguire, regole pre-scritte su come comportarsi per attraversare questo “tempo di incertezza”, **però laddove non si riuscisse da soli, attraverso le proprie risorse interne a “sopravvivere”, ecco alcuni suggerimenti:***

#### ***Mantenere i contatti con amici e parenti.***

*La socialità è per l'essere umano la prima necessità innata, è intrinseca nella nostra specie. La tecnologia ci può aiutare a mantenere i rapporti sociali anche se restiamo in casa. Preferire una videochiamata a una chiamata vocale; darà maggior senso di vicinanza e la darà soprattutto alle persone più sole, anziani, bambini. Organizzare partite a carte con gli amici o alla play station sostituisce una serata con gli amici, un thè tra amiche anche via Skipe, apprendere nuovi usi delle tecnologie tornerà utile anche per il futuro.*

#### ***Mantenere inalterato il ritmo sonno-veglia.***

*Questa è la prima fondamentale regola da seguire per evitare di incorrere in disturbi del sonno da alterazione del ritmo circadiano. E' importante andare a dormire all'ora abituale, così come svegliarsi come siamo abituati a fare con o senza l'ausilio di una sveglia. Scivolare in un'inversione del ritmo sonno-veglia è più facile di quanto possiamo immaginare.*

#### ***I giorni non sono tutti uguali.***

*La domenica non è come il lunedì, il mercoledì non è come il sabato. Può sembrare banale ma è fondamentale ricordarsi di quale sia il giorno che stiamo vivendo e*

*comportarsi di conseguenza. E' importante quindi provare a riprogettare la quotidiana per favorire la ristrutturazione di un senso psicologico e cronologico.*

*SI a "giovedì gnocchi" o "martedì pomeriggio Zumba".*

*NO a "oggi come ieri e come domani".*

*Cercare di mantenere le abitudini settimanali ci consentirà di essere pronti alla ripartenza.*

### **Prendersi cura della propria persona.**

*Interrompere le buone abitudini ci riporta continuamente alla situazione di emergenza che stiamo vivendo, rendendola ancora più vivida. La cura dell'igiene personale, il vestirsi per una lezione online attribuisce dignità e valore a noi stessi, agli altri e a ciò che è possibile fare insieme, nel migliore dei modi. .*

### **Attività fisica.**

*Ogni situazione di emergenza ci pone in una condizione di stress, più o meno percepito dal singolo individuo e anche le persone meno ansiose potrebbero sperimentare anomali stati di agitazione. L'attività fisica aiuta a ridurre lo stress e l'ansia, anche in casa. Si possono trovare piani di allenamento on line, così come corsi di fitness di ogni genere; oppure accendere la radio, ballare e liberare la fantasia. Ma attenzione!!! Fare tutto in sicurezza! SEMPRE. Non è il momento di farsi male e aggiungere problemi agli ospedali impegnati in altre emergenze.*

### **Alimentazione sana.**

*Alimentarsi correttamente è utile, non solo per il nostro fisico, ma anche per il nostro benessere psicologico. Anche cucinare insieme ai propri familiari grandi e piccini contribuisce ad alleggerire gli effetti di convivenze prolungate in spazi chiusi. Buona cucina e attenzione alla salute vanno comunque tenute insieme.*

### **Progetti.**

*Questa può essere l'occasione per recuperare progetti parcheggiati nel cassetto dei desideri, programmare un viaggio, fare un disegno, rinnovare l'estetica di una parete, visitare un museo...Visite guidate virtuali sono disponibili in moltissimi musei e gallerie.*

### **Spazio personale.**

*E' importante la socialità, ma è altrettanto utile avere un proprio spazio privato in cui*

*nessuno dei familiari possano entrare. Anche se in casa non avete una stanza tutta per voi, cercate di prendervi uno spazio/tempo vostro, oltre che concordarlo con i propri cari, in cui poter riflettere, pensare, meditare, ascoltare musica, leggere un libro, parlare con gli amici del cuore.*

### ***Limitare l'ascolto dei notiziari.***

*Rimane informati è importante; ma passare da un notiziario all'altro alla continua ricerca di informazioni sull'andamento del contagio non è solo INUTILE. E' anche totalmente controproducente per il nostro benessere psicologico. Scegliere uno o due momenti della giornata in cui informarsi sulle notizie è sufficiente. Parlare solo del virus non aiuta: rafforza continuamente nella nostra mente il fatto che stiamo vivendo un momento problematico, aumenta l'ansia e alterazioni. Parliamo anche e soprattutto d'altro.*

### ***Umore e ironia.***

*Gli eventi stressanti possono essere reinterpretati e ristrutturati positivamente grazie a ironia e umorismo. Peraltro, l'ironia è efficace nel canalizzare l'aggressività generata dalla frustrazione dell'evento favorendo una spinta motivazionale in direzione di una nuova strutturazione.*

***Scheda realizzata con la collaborazione di  
Marialaura Gargano, Psicologa e psicoterapeuta,  
Corinne Nardone, Pedagogista clinico,  
Mariolina Ciarnella, presidente Irase.***