

# Chiusi in casa

Vademecum della quarantena per chi ha figli



Dott. Emanuela De Bellis

[psicologo-infanzia.com](http://psicologo-infanzia.com)

Questi giorni di reclusione forzata sono duri per tutti: per chi vive solo, per chi si trova improvvisamente a condividere uno spazio con altre persone per 24 ore al giorno, per chi improvvisamente non lavora più, per chi è costretto ad andare comunque al lavoro. Non voglio stilare una classifica di chi sta peggio: non avrebbe neanche senso, in questo momento. Ma, occupandomi di bambini e adolescenti, e quindi, indirettamente, anche dei loro genitori, mi ritrovo a dare una serie di indicazioni alle famiglie dei pazienti, e ho pensato che potesse avere un senso condividerle anche con le altre famiglie. Suggestioni e riflessioni su ciò che può essere utile in questo momento, in cui la mancanza di struttura e di orari, la carenza di relazione tra pari, l'assenza di possibilità di movimento sta mettendo a dura prova il loro (e il nostro) benessere psicofisico.

## Alzarsi, lavarsi, vestirsi

La prima cosa che accade quando non si esce più è la tendenza ad alzarsi tardi e a rimanere in pigiama: questo è uno dei pericoli più grandi. Può sembrare una sciocchezza, ma è una delle prime cose che si dice anche ai malati che non possono più andare al lavoro, ai depressi, agli anziani: mettersi la sveglia, lavarsi, vestirsi. E' questo che aiuta a rimanere agganciati al flusso vitale.

Non si devono necessariamente alzare alle 7, come se dovessero andare a scuola: possono scegliere un orario più comodo, ma insistete perché si alzino e si preparino come se dovessero uscire. Lasciate lo spazio per poltrire nel week end, quando potranno dormire anche fino alle 13 e rimanere in pigiama tutto il giorno, se lo desiderano. La differenza tra week end e giorni feriali contribuisce a dare una struttura temporale alla settimana.

Per alcuni ragazzi funziona molto anche scadenziarsi gli impegni della giornata o della settimana, prepararsi una scaletta con le cose da fare, in modo da avere una struttura minima in cui muoversi. Questo non vuol dire non lasciare spazi vuoti e saturare la giornata di impegni; se c'è un aspetto positivo di questa situazione, è proprio quello di ripensare il tempo, e di lasciare spazio per la reverie, per l'immaginazione, per l'introspezione. Darsi alcuni compiti, alcuni appuntamenti, è anche un modo per lasciarsi questo spazio, che altrimenti rischia di essere inghiottito da un caotico lasciarsi andare.

Un'ultima cosa, e, credetemi, mi costa molta fatica scriverla, perché insistere sui doveri non è una mia prerogativa: alzarsi, lavarsi e vestirsi deve essere una priorità da trasmettere ai vostri figli, non un aspetto facoltativo. Ponetelo come un obbligo, una questione di salute: di fatto, lo è. Non va confuso con una sorta di galateo, né come la solita fissa da genitore. E' importante. Come sempre, il miglior modo per insegnare un comportamento è fungere da modello: vestitevi anche voi, anche se non avete videochiamate in programma, o nessun impegno durante la mattinata. Scadenzatevi la giornata, la settimana, provate a proporre aperitivi in casa o cene di famiglia: se vedono un adulto resistere al lasciarsi andare, lo faranno anche loro.

## Compiti a casa e lezioni on line

Partiamo da un presupposto: la scuola a distanza è un esperimento. Le istituzioni non erano pronte ad affrontare un'emergenza come questa, nessuno si sarebbe mai aspettato un mondo in cui i ragazzi non potessero neanche andare a scuola. Gli insegnanti sono spaesati, cercano e studiano modi per far fronte a questa nuova richiesta, attuando varie tipologie di comportamenti all'interno di uno spettro che va dall'insegnante che riflette giornate intere su come trasformare la propria didattica per riportare il senso della relazione anche nella distanza (esistono, vi assicuro, ne conosco qualcuno) a quello che scrive in un'e-mail "Questi sono i compiti, fate da soli, così siete pronti per l'Università" (esiste anche questo, ve lo giuro).

Qualunque strumento, piattaforma, metodologia gli insegnanti comincino ad adottare, non illudetevi che i ragazzi possano realmente andare avanti col programma, come se niente fosse. Non possono facendo i compiti da soli, non possono seguendo le lezioni on line. Non possono e basta. E gli insegnanti lo sanno: quelli che dicono che i ragazzi, se si sforzano e studiano tutti i giorni, possono portare avanti il programma di studi da soli, o mentono, oppure non hanno alcuna consapevolezza del loro ruolo. Perché se fosse così, se le piattaforme digitali e le videolezioni bastassero a trasmettere la conoscenza, la loro funzione nella società non avrebbe più alcun senso.

Né gli adolescenti, né tantomeno i bambini, hanno le competenze di pianificazione, la disciplina e la motivazione per mandare avanti uno studio solitario: e qualsiasi materiale inviato non potrà mai essere sufficiente a compensare la mancanza della relazione nella didattica.

Il Miur ha fatto sapere che gli insegnanti devono trovare un modo per valutare gli studenti, sottolineando come la valutazione sia un loro diritto, e non una sanzione punitiva: mi sembra evidente come il significato del voto sia invece avvertito solo in termini di premio/punizione dagli studenti, ovvero dai diretti interessati, nonché dai loro genitori.

In un mondo ideale, dove le istituzioni educative sono le prime a cogliere l'occasione di riflessione e trasformazione di questa emergenza, questo sarebbe un ottimo momento per fermare i programmi, dare respiro allo studio, staccandolo dal saper fare, esplorare approfondimenti, domande, creare una relazione d'insegnamento diversa; in un mondo ideale, le istituzioni educative non impiegherebbero le loro risorse per mandare avanti una didattica "come se" non ci fosse un'emergenza. Perché l'emergenza c'è, è inutile far finta di niente. Ma non ci si riesce ancora a staccare dall'idea di efficienza aziendale, per cui la corsa al voto, alla media, al superamento dell'esame continua a essere il perno della didattica.

Tutto questo discorso non deve indurci a non stimolare i ragazzi allo studio, al contrario: le lezioni, i compiti da fare, le interazioni con gli insegnanti, li aiuta a non lasciarsi andare. Cercate però di tenere presente le difficoltà, e rivedete le priorità: voti, programma, vanno ora necessariamente in secondo piano rispetto al fatto che dovete arrivare alla fine di questa emergenza nel migliore stato psicofisico possibile.

## Coabitazione e disordine

Mai come in questo periodo fioccano litigi per la condivisione degli spazi comuni: chi di voi vive con un adolescente (o magari con due o tre) avrà già avuto decine di scontri che ruotano sul rispetto per gli altri, sull'uso consapevole degli oggetti, sulla divisione dei compiti, ecc.

E' assolutamente giusto che i figli contribuiscano all'andamento della casa (così come entrambi i genitori, sia quelli che lavorano che quelli che non lavorano), fa bene alla loro autoefficacia percepita, alla loro autonomia (ne parlavo qui), e in generale è parte di un'educazione alla convivenza di cui la famiglia dovrebbe essere attore principale. Questo è valido sempre, a prescindere dall'emergenza: ma in un momento di coabitazione forzata è ancora più centrale. Questo quindi è un ottimo momento per ristabilire pratiche di coabitazione, creare nuove divisioni di compiti, inventarsi appuntamenti familiari con la pulizia. Ricordando due cose fondamentali.

La prima è che la cura di uno spazio nasce dal sentire che questo spazio ci appartiene. E questo implica che ognuno se ne prende cura nel suo proprio: non esiste un solo metodo per lavare i piatti, per spolverare, per rimettere in ordine. Tutti quanti devono impegnarsi per far sì che tutti si sentano parte di quell'habitat. Quindi resistete alla tentazione di insegnare il modo giusto per rifare i letti e il metodo migliore per spazzare: a meno che non ve lo chiedano espressamente loro. E fate in modo che tutti i componenti della famiglia, anche i più piccoli, partecipino alla pianificazione delle pulizie e alla divisione dei compiti, e che tutti possano avere voce su necessità e volontà.

E, per ultimo: le stanze personali sono e restano personali, e nessuno può metterci bocca. Anche se avete l'impressione che per passarci accanto dovrete indossare la mascherina. Anche se vengono mai alzate le serrande.

La seconda, ancora più importante, è che scordarsi di fare qualcosa non implica una mancanza di rispetto verso di voi, o una noncuranza. Quando non siamo abituati a fare qualcosa, spesso ci perdiamo i pezzi. E ci vuole tempo per innescare le nuove abitudini. Dovete farci pace. Respirate, stabilite le priorità, discutete per ciò che ha senso, evitate le battute su tutto il resto.

## Bambini senza scuola

Sono invisibili nei decreti, fino a spingere genitori, insegnanti e psicologi a chiedere che sia loro concessa un'ora d'aria, come per i cani. Non hanno più la scuola ma devono fare i compiti, non vedono più gli amichetti ma continuano ad avere sete di relazioni, la maggior parte di loro non può correre e saltare, alcuni stanno finendo i quaderni e i colori ma non possono essere ricomprati perché non sono beni di prima necessità. La buona notizia è che riescono a essere comunque pieni di entusiasmo: ogni occasione è una festa, dalle canzoni suonate in balcone all'andare a vuotare l'immondizia. Immaginano cosa faranno quando l'emergenza sarà finita (c'è un bellissimo [video](#) su repubblica, ogni volta che lo vedo mi metto a piangere), contano i giorni che li separano dalla scuola, anche se questa data viene spostata. Amano il terrazzo perché possono salutare i bambini del vicinato, e il cortile perché possono andarci in skate.

Ciò che manca loro tantissimo è l'incontro con il mondo: a questo va data la priorità assoluta. Tutti i giochi tattili, dall'impastare al colorare con le dita (usate i colori alimentari se finite quelli normali...), tutta la cura delle piante, degli animali e della casa. Tutto ciò che riguarda il processo immaginativo, dallo scrivere al disegnare, perché li aiuta a elaborare ciò che stanno vivendo, a tenere vivo l'incontro. E tanto ascolto. Sono riempiti di video, dalle lezioni di scuola ai laboratori sulle emozioni. Ma il video non è un surrogato della relazione, ricordatelo. Per quanto molti dei video prodotti e degli appuntamenti on line siano utili, ricordate che non possono supplire alla mancanza della relazione. E' il momento di tentare nuovi esperimenti, nuove strategie di comunicazioni, che non riducano, ma trasformino l'incontro: scrivere lettere, creare un diario di immagini, ascoltare favole o brani musicali, stimola molto di più la creatività di qualsiasi video da imitare. Questo non vuol dire impedire le videochiamate per le chiacchiere o i compiti con gli amichetti, se funzionano, o per un saluto con i nonni o gli insegnanti. Non c'è niente di male neanche se seguono qualche laboratorio online, ma cercate anche tutti gli altri canali di comunicazione, che mai come in questo momento possono essere esplorati. Se cercate, troverete gruppi di educatori che si stanno organizzando per creare attività in cui non sia incluso il video. E ricordate che una esposizione troppo lunga ai video può risultare dannosa.

Cercate inoltre, laddove possibile, di fare spazio ai loro vissuti: la tristezza del non uscire più, la nostalgia della scuola, la paura e l'angoscia da cui possono essere travolti sono emozioni che hanno bisogno di respirare, sfogarsi per poi essere integrate.

Rispondete alle loro domande sull'emergenza cercando un linguaggio che sia adatto a loro: troverete in rete molti consigli di educatori, psicologi, pedagogisti su come spiegare quello che sta succedendo.

Non nascondete le vostre emozioni, per dolorose che siano, mascherandole con un sorriso: durante l'infanzia il preverbale arriva con potenza maggiore del verbale, e il rischio è quindi che loro avvertano la vostra angoscia ma non sappiano a cosa riferirla, e che su questo non detto costruiscano immaginari molto più catastrofici.

Ma soprattutto, chiedete a loro come stanno, senza correre a trovare immediatamente una soluzione al loro problema: hanno bisogno soprattutto di essere ascoltati.

## Adolescenti sempre in casa

Già vivere in casa con un adolescente è difficile, figuriamoci ora che non esce più, non va a scuola, ha il muso e scatta per un nonnulla. Vederli ciondolare per casa o dimorare sul divano davanti alla tv o con lo sguardo sullo smartphone fa saltare i nervi alla maggior parte dei genitori. Quello che vi chiedo è di fare un piccolo sforzo e di ricordarvi com'è avere quell'età: e ora immaginate come sarebbe stato per voi, a quell'età, questa situazione. Vivere questa compressione fisica a un'età in cui il corpo è una continua esplosione; essere confinati a casa quando la loro stabilità identitaria si fonda sull'incontro con i pari, con il gruppo; evitare ogni tipo

di contatto fisico quando il loro modo di conoscere l'altro passa attraverso il corpo. Un inferno. Sono abbastanza grandi da rendersi conto della gravità della faccenda, e per subire l'effetto di una temporalità senza limiti. Sono anche i più coraggiosi nell'ammettere che no, la videochiamata non è la stessa cosa che vedersi: neanche la seduta on line è la stessa. Non so se parlano con voi come parlano con me, ma quando piangono perché l'unica cosa che vorrebbero è un abbraccio dal fidanzato o una partita a pallone, a me si stringe il cuore. Inoltre sono sottoposti alla fatica delle lezioni on line e dei compiti in solitaria, sotto la spada di Damocle del rimanere indietro, sempre con l'impressione di non essere abbastanza forti, abbastanza autodisciplinati, abbastanza intelligenti per andare avanti.

Per quanto mi riguarda, hanno tutta la mia comprensione e tutto il mio appoggio.

Cosa possiamo fare per aiutarli? Purtroppo poco.

Sicuramente hanno bisogno del loro spazio, sia fisico che mentale: la loro stanza, come dicevo, è sacra. Lasciate che siano loro a decidere come gestirle, come (e se) pulirla. Se la dividono con fratelli e sorelle, lasciate a loro anche la gestione di eventuali conflitti.

A prescindere dalla quantità di compiti, fate in modo che abbiano un tempo solo per stare virtualmente con gli amici, tramite chat, videochiamate, giochi, ecc.

Cercate di ridurre le occasioni di conflitto: l'ho già scritto in altre parti di questo vademecum, ma soprattutto per quanto riguarda la convivenza con loro, stabilite delle priorità. E' assolutamente indispensabile che tutti collaborino alla pulizia degli ambienti comuni, che si mantengano gli orari di pranzo e cena, che si stabiliscano dei turni per una distribuzione equa dei compiti; non è invece necessario sorridere, o cogliere l'occasione che questa quarantena ci presenta per fare cose che non abbiamo mai fatto. Cercate di empatizzare con il loro vissuto, non ironizzate sulla loro tristezza, non cercate sempre di sdrammatizzare.

Ci sono alcuni segnali che preoccupano molti di voi: le serrande perennemente abbassate in camera da letto, il rifiuto ad uscire anche solo per andare a prendere le pizze o a buttare l'immondizia, il limitare della propria esistenza alla sola camera da letto. E' comprensibile che siate preoccupati, sono per lo più segnali di tristezza prolungata. Ma non cadete nell'errore di impedire i segnali pensando che così scomparirà anche la tristezza. Provate invece a chiedere: come mai tieni sempre le serrande abbassate? Come mai non ti va più di uscire? Senza tentare di insegnare alcunché, con la sola disposizione all'ascolto. Esistono dei servizi di ascolto gratuiti per adolescenti: tramite videochiamate, tramite lettera, a cura di psicologi, psicoterapeuti, educatori o semplici volontari della stessa fascia di età. Cercateli e provate a proporli, senza insistere.

## E, infine, voi

Essere genitori è sempre difficile: in una situazione di emergenza che nessuno di noi ha mai attraversato, senza le strutture intorno, lo rende difficilissimo.

Il consiglio è: non pensate di fare tutto. Non potete essere contemporaneamente contenitori, insegnanti, figure di accudimento, confidenti, stimolo per il cambiamento, amici, riferimento morale e contemporaneamente lavorare da casa, fare la spesa, affrontare le vostre relazioni e le vostre paure, sopportare la reclusione.

E non c'è bisogno di spiegare perché siete obbligati a lavorare: non li aiuta sapere che altrimenti non avreste i soldi per i giocattoli, né che in condizioni come questa rischiate di perderlo, il lavoro. Si lamentano perché la situazione è brutta: ma il loro lamento non deve diventare la vostra colpa. Una cosa che può aiutare la gestione familiare è la scansione degli orari: stabilire un orario in cui si è al lavoro e un orario in cui si è a casa, in modo che loro possano avere una rappresentazione chiara del tempo che possono passare con voi, in cui possono contare su di voi. Chiedete aiuto laddove potete, lasciate andare ciò che non riuscite a fare. Semplicemente, non potete fare tutto. E questo è assolutamente legittimo, anche se i vostri figli si lamentano perché non li state aiutando a studiare o non state giocando con loro. Quindi, cercate di non ascoltare i sensi di colpa, e concentratevi su ciò che potete fare.

Potete essere un modello di comportamento, facendo vedere che nonostante le difficoltà non vi lasciate andare: e potete continuare a offrire un esempio di adultità, che per loro è fondamentale per avere un riferimento su cui orientarsi. Per tutto il resto, respirate.