

---

**GUIDA PRATICA:**

**LA FAMIGLIA  
AL TEMPO DEL  
CORONAVIRUS**



**E.M.D.R.**  
TERAPIA ROMA



**GUIDA PRATICA:**

**LA FAMIGLIA  
AL TEMPO DEL  
CORONAVIRUS**

# INTRODUZIONE

Nell'ultimo periodo numerose famiglie si trovano a dover fare i conti con una realtà lontana dalla quotidianità che, inevitabilmente, era caratterizzata da un *dover fare a tutti i costi* e in cui non c'era posto per il *sentire*. I tempi, prima scanditi da lavoro, scuola, sport e amici, ora risultano dilatati e vuoti. Le stanze, prima rifugio, ora risultano troppo piccole e troppo affollate e tutto ciò ha spaventato. Col passare del tempo la paura si è trasformata in consapevolezza, la consapevolezza di dover cambiare la nostra vita, "metterla in pausa", rimodellando quelli che sono i nostri tempi, i nostri rapporti e le nostre attività quotidiane rispetto al lavoro, alla scuola, alla vita privata e alla famiglia.

La famiglia, però, diventa proprio il luogo di **tutela** dei vari componenti, lo spazio nel quale si può recuperare il senso di **sicurezza** e di **appartenenza** oggi smarrito.

Cosa fare dunque per far sì che la famiglia funzioni come una **squadra** in grado di affrontare le sfide proposte dall'isolamento causato dal COVID 19 attivando le **risorse** naturali dalla famiglia?

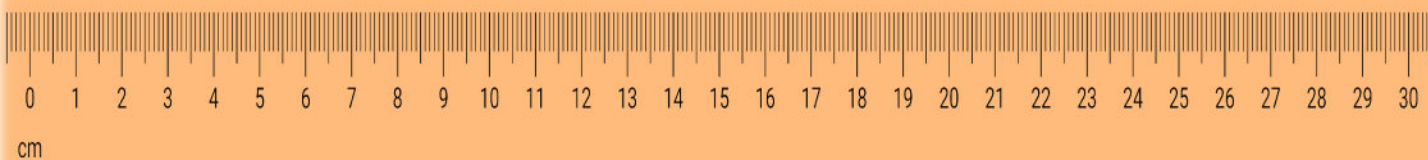
# 1.

## RISPETTARE GLI SPAZI INDIVIDUALI

---

Mai come in questo momento è importante vivere il bisogno di spazi individuali, soprattutto per quanto riguarda i figli adolescenti.

L'isolamento diventa pertanto una possibilità di scelta: si può decidere di ritagliarsi uno spazio interno ed esterno in cui poter “stare” ed in cui poter “sentire” in un tempo che scorre più lentamente e che offre la possibilità di fermarsi. Le “porte chiuse” degli adolescenti assumono dunque un significato diverso rispetto a prima.



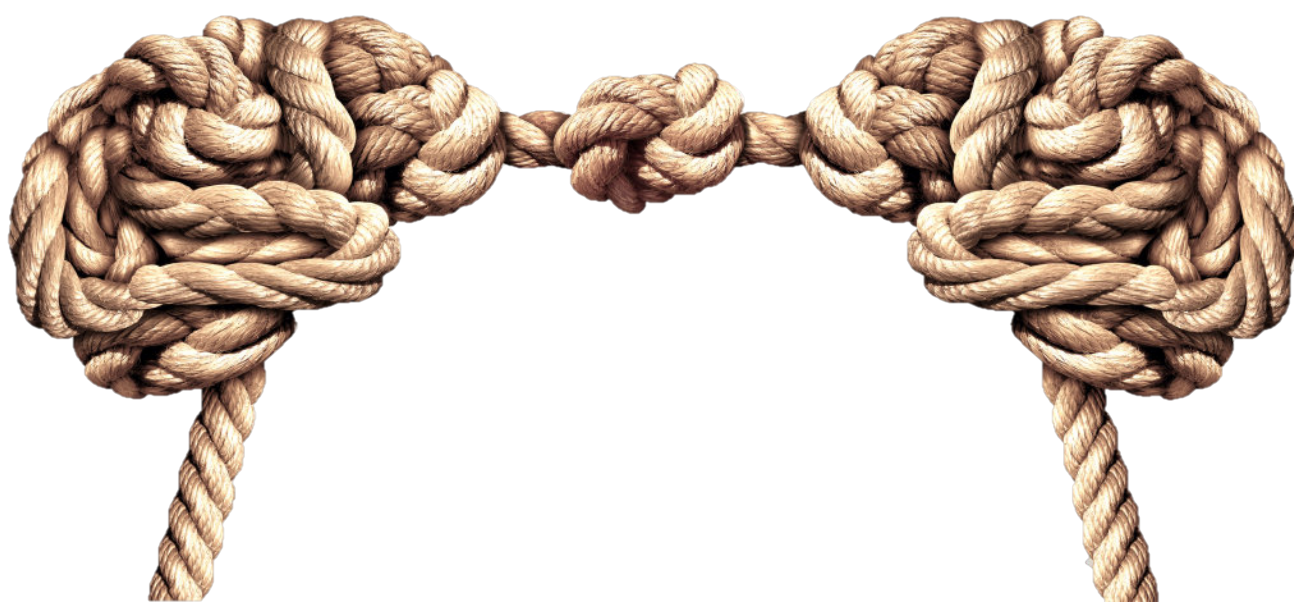
## 2.

# CONDIVIDERE LE EMOZIONI

---

Spesso è più facile tenere per se stessi le paure, le ansie che in questo momento storico inevitabilmente invadono e pervadono le giornate della maggior parte delle persone trovandosi, in questo modo, a sperimentare vissuti di solitudine e disagio emotivo.

Quando esprimiamo emozioni e pensieri abbiamo l'opportunità di scoprire che anche i nostri cari stanno provando e convivendo con emozioni difficili. E' proprio così che anche i più piccoli impareranno a riconoscere, sperimentare e parlare delle proprie emozioni.



# 3.

## RISTABILIRE IL RITMO QUOTIDIANO

---

Scandire i tempi del vivere in casa è fondamentale per avere dei punti di riferimento. Le abitudini, infatti, sono prevedibili e, in quanto tali, forniscono all'individuo un senso di sicurezza e di continuità con la vita che facevamo prima dell'epidemia. Le abitudini familiari diventano un mondo conosciuto e condiviso nel quale l'individuo si sente parte di una squadra.

Perché allora non programmare attività giornaliere condivise?! La programmazione è fonte di sicurezza ed è la risposta al mantenimento di una regolarità. I genitori sono chiamati, in questo, a svolgere la funzione di “metronomi” di casa.



## 4.

# COINVOLGERE I FIGLI NELLE ATTIVITÀ COMUNI

---

Ora che possiamo, lasciamoci coinvolgere da qualcosa che si può fare tutti insieme. Coinvolgere i figli nei compiti di tutti i giorni li aiuta nel sentirsi utili e facenti parte di una squadra che ha un obiettivo.

Grande importanza va data ai pasti, in cui ogni componente della famiglia deve contribuire in egual misura: ad esempio mamma cucina insieme a papà e i figli apparecchiano e sparecchiano.



# 5.

## CONNETTIAMO GENITORI E FIGLI: I SOCIAL

---

I social sono spesso elemento di distacco e di diffidenza tra genitori e figli. I primi non li conoscono quasi per niente o li vedono come un elemento estraneo ed incomprensibile, i secondi sono dei veri esperti in materia e li utilizzano come fonte principale di comunicazione con i pari.

Farsi condurre dai figli in questo mondo meno noto permette loro di sentirsi utili e riconosciuti nelle loro capacità facilitando il processo di condivisione di una realtà spesso temuta e poco praticata. Condividere momenti divertenti registrando video su Tik Tok per ridere insieme o creare “meme familiari” da condividere su Instagram diventa una finestra aperta sui due mondi.





# 6.

## GIOCARRE

---

Il gioco è un'attività fondamentale che modula i processi relazionali in un clima collaborativo e di sana competizione.

Quindi “stacciamo la spina”, prendiamo un gioco di società e sediamoci tutti intorno ad un tavolo a giocare! Altra idea può essere quella di scegliere tutti insieme un puzzle e lasciarlo aperto sul tavolo, a disposizione. Ognuno dei componenti, quando ha un momento libero, può fermarsi e incastrare qualche pezzo, piano piano il puzzle prenderà forma diventando così il simbolo della collaborazione senza bisogno della presenza simultanea. Lasciamoci anche coinvolgere dai famosi “lavoretti” dei bambini per avvicinarci al loro mondo e per riscoprire la spensieratezza e spontaneità che li caratterizza.



# 7.

## LAVORI DI CASA

---

Fare i lavori di manutenzione della casa, coinvolgendo anche i figli, è un ottimo modo per simboleggiare il prendersi cura dello spazio del proprio sé.

Quindi tiriamo fuori la cassetta degli attrezzi e ripariamo quella porta che cigola da mesi, magari proprio insieme ad uno dei nostri figli. Questo diventa un momento di scambio e di condivisione di competenze che aumenta la conoscenza tra i membri e permette di riscoprire quel lato "manuale" in una società veloce e digitale.



# 8.

## FAR FRONTE ALLO STRESS

---

In questo momento di paura e di costrizione avere delle reazioni amplificate emotivamente è normale.

I momenti di stress e di rabbia possono accadere, si tratta di non viverli come un attacco personale, ma come l'espressione della difficoltà emotiva che si sta vivendo e che tutti condividiamo nella stessa maniera. Diventa importante permettersi di chiedere aiuto a dei professionisti in un momento di estrema difficoltà.



# 9.

## A CASA COME AL CINEMA

---

Guardare film e serie tv è sicuramente una delle attività che sta andando per la maggiore in questi giorni di quarantena. Film e serie tv possono provocare in noi ogni tipo di emozione, possono farci ridere, commuovere, appassionare.

Allora prepariamo i popcorn, mettiamoci sul divano e vediamo un film tutti insieme. L'importante è far scegliere a tutti. organizziamo un cineforum in cui chi ha scelto il film lo presenta e spiega il perché della scelta, apriamo un momento di confronto in cui ognuno può parlare degli aspetti positivi e negativi del film, delle emozioni provate, ecc..



# 10.

## PRENDERSI CURA DI CHI CI STA ACCANTO

---

Spesso presi da mille impegni non abbiamo occasione per prenderci cura dei nostri cari come vorremmo.

Ora che abbiamo molto tempo a disposizione possiamo dedicarci alle persone che ci circondano e a cui vogliamo bene. Ad esempio, papà e figlio potrebbero fare la barba insieme, mamma e figlia potrebbero mettersi lo smalto a vicenda, i figli potrebbero preparare la merenda per tutta la famiglia e così via.



# 11.

## SOSTENERE I CONTATTI AMICALI

---

Soprattutto per i figli il contesto amicale è una rete di supporto fondamentale. Oggi, più che mai, manca la dimensione dell'incontro con i compagni di scuola, gli amici dello sport o del cortile.

I genitori dovrebbero aiutarli a mantenere i contatti e gli incontri con mezzi tecnologici per rinforzare la risorsa proveniente dal gruppo dei pari.



# 12.

## PROTEGGERE L'INTIMITÀ DI COPPIA

---

E la coppia coniugale?!

Ancor prima di essere coppia genitoriale si è coppia coniugale ed è doveroso ritagliarsi spazi di intimità, di condivisione a due, che favoriscano la complicità e permettano di ritrovare la forma del “noi di coppia”.



# 13.

## COLTIVIAMO LE NOSTRE PASSIONI

---

Tutti noi abbiamo un hobby o qualcosa che ci appassiona. Spesso, a causa dei ritmi serrati della vita quotidiana, siamo costretti a rinunciarvi in favore di qualche altra "urgenza" che non possiamo mettere da parte (es. lavoro).

Dedicarci alle nostre attività preferite, oltre ad essere un ottimo modo per usare il tempo, ci permette di essere positivi e sentirci competenti e soddisfatti. Riscoprire, per esempio, le nostre tradizioni culinarie è un ottimo modo per conoscersi e condividere una storia che ha radici nel passato: "sai che nonna mi preparava sempre questo piatto quando ero piccola?"





# 14.

## ALLENATORI PER UN GIORNO

---

In questo momento di chiusura in casa manca lo sfogo dell'attività fisica. I bambini, in particolar modo, hanno bisogno di muoversi e stancarsi.

Dopo ore passate davanti ad un video a scaricare compiti e lavori che ne dite di “scaricare” la tensione con un po' di esercizio fisico? Permettiamo ai bambini di correre in casa o, se fanno sport, facciamoci coinvolgere da loro in veste di “allenatori”.

# CONCLUSIONI

---

Come nel calcio ogni giocatore riveste il proprio ruolo che si rivela fondamentale durante la partita e anche a casa ogni componente può fare il suo per il benessere della propria squadra che in questo caso si chiama Famiglia.

Come fare?! Ognuno può chiedersi quale propria risorsa e competenza mettere in campo per arrivare insieme a fare “goal”, riscoprendo e valorizzando quelle capacità che nello stress quotidiano passano inosservate o non hanno la possibilità o lo spazio per emergere.

Ricordiamoci, infine, che la possibilità di poter essere flessibili e concedersi del tempo libero all'interno delle attività giornaliere è la grande opportunità che si può apprendere da questa esperienza di vita.

