BEN-ESSERE DEI BAMBINI AI TEMPI DEL COVID-19

Come garantir loro un equilibrio fisico e psicologico

A cura di

Dott.ssa Baracchi Federica

Dott.ssa in Scienze Motorie Mail: federica.baracchi@gmail.com Cell: 3404889075

Dott.ssa Melis Francesca

Biologa nutrizionista Mail: francescamelis79@hotmail.it Cell: 3402724424

Dott.ssa Scantimburgo Laura

Psicologa Psicoterapeuta Mail: scantimburgo@ordinepsicoligiliguria.it Cell: 3491830605

L'ALIMENTAZIONE DEI BAMBINI AI TEMPI DEL COVID-19

In questo delicato momento i bambini si trovano a subire le conseguenze delle loro vite stravolte, le loro abitudini e i loro ritmi sono diversi e a rimetterci è anche la loro alimentazione. Prima un pasto era nella maggior parte dei casi a scuola o all'asilo e durante il giorno le loro vite erano molto impegnate. Ora si trovano a casa, magari con ritmi completamente mutati e, come spesso accade a noi quando ci annoiamo, si trovano a chiedere più spesso merende o caramelle. È compito e dovere di noi genitori assicurare loro una corretta alimentazione, possiamo approfittare di questo momento per fare variare la loro dieta e renderla più completa e corretta possibile. Il primo consiglio è quello di dedicare importanza a tutti i pasti evitando la televisione o stimoli esterni e facendo sì che tutti i sensi siano dedicati al cibo che si va a consumare.

UNA CORRETTA COLAZIONE

Un'alimentazione sana ed equilibrata parte da una corretta colazione. Dopo il riposo notturno il corpo ha bisogno del carburante per ripartire. C'è bisogno di energia per lo studio, per il gioco e soprattutto per crescere. Cerchiamo di mantenere dei ritmi ai bimbi, anche se è più difficile in questo momento non facciamo loro perdere la mattinata dormendo ma svegliamoli con una tavola imbandita per la loro colazione. Abbiamo tempo, siamo a casa e questo consentirà anche di variare.

Come dovrebbe essere?

Evitiamo che sia costituita solo da zuccheri semplici ed evitiamo i prodotti industriali confezionati ricchi di conservanti. Usiamo la fantasia per far sì che non manchino loro proteine, carboidrati complessi e grassi "buoni".

Va benissimo dar loro **latte** o **yogurt** intero e **non** alla frutta, la frutta fresca possiamo aggiungerla noi. Per variare si può preparar loro anche un budino. Affianchiamo poi dei carboidrati complessi come per esempio del pane o delle fette biscottate integrali con marmellata alla frutta o con il miele. Vanno bene anche i cereali meglio se integrali o se vogliamo dei biscotti fatti in casa (per esempio con farine integrali o di farro).

SPUNTINO META' MATTINA

I bimbi chiedono spesso di mangiare qualcosa, non hanno necessariamente fame. Chiedono cibo a volte per noia e a volte per coccolarsi. Cosa dar loro? Frutta fresca... possiamo sbucciare una mela, una pera o un arancio e proporla loro nel momento in cui hanno "fame". Se la rifiutano è solo perché non sono abituati a mangiarla. Sgranocchiamola con loro e vedrete che pian piano l'accetteranno. (Vi è mai capitato per esempio che un alimento che a casa rifiutano categoricamente in asilo o a scuola lo mangiano?). Allo stesso modo possiamo provare a dar loro della verdura (ad esempio delle carote o dei finocchi da sgranocchiare).

PRANZO

Ecco che arriva l'ora del pranzo. Cercate di mangiare tutti assieme mettendo nel piatto di tutti i componenti della famiglia la stessa cosa; potranno variare le porzioni ma non gli alimenti. Il consiglio è di preparare per tutti un primo piatto alternando cereali diversi: la pasta, il riso, l'orzo, il farro, il couscous, il bulgur, l'avena e soprattutto abituiamoli a mangiare cibo integrale. Durante lo svezzamento i cereali a chicco non mancano ma poi perdiamo l'abitudine di cucinarli; riprendiamo allora questa abitudine con la consapevolezza che fanno bene sia a loro che a noi. Il primo piatto può essere accompagnato da un secondo (ma in piccola quantità, i bambini non hanno bisogno di tante proteine), l'idea può essere quella di integrarlo al primo (pasta al tonno, riso al ragù, cous cous con verdure e piselli per esempio). Non deve mancare poi una

porzione di verdure. Si ostinano a non mangiarle? Frulliamole dentro il condimento... vedrete che pian piano si abitueranno. Alcuni sono più ostili, allora dobbiamo essere noi più furbi. Sfido qualsiasi bimbo per esempio a scoprire degli zucchini frullati nel pesto. I bimbi DEVONO mangiare verdura, e noi dobbiamo aiutarli ad apprezzarla fin da piccoli. Non dimentichiamoci poi dei legumi (lenticchie, fave, piselli, ceci, fagioli, etc.) che andrebbero mangiati almeno 2 volte a settimana preferibilmente affiancati ad un cereale (pasta e ceci, riso e lenticchie, cous-cous e piselli).

Quale è la porzione ideale del pasto? Ovviamente dipende dall'età e dalla loro attività fisica che in questo periodo è senz'altro meno rispetto a come sono abituati, per cui la porzione non deve essere abbondante e soprattutto evitiamo i bis, specie se il bambino/a tende al sovrappeso.

Il pasto può essere concluso con un frutto o con una macedonia. Facciamo notare loro come la frutta sia buona e colorata (ad ogni colore corrisponde una vitamina. Ripetiamolo loro e "convinciamoli" a mangiarla anche dicendo che così saranno più forti e sani).

Per i bambini più pigri a mangiare un utile strumento è quello di decorare il loro piatto facendo sì che il cibo formi un animale o un personaggio.

E LA TANTO AMATA MERENDA?

Questa per il bimbo non deve certo mancare, (la amano così tanto) ed è un modo per loro di spezzare la giornata e darsi un piacere. Evitiamo cibi confezionati. No a patatine, merendine e snack ricchissimi di calorie e povere di nutrienti. Ritorniamo alle vecchie merende. Una fetta di pane tostato con un po' di olio e sale, oppure con un velo di marmellata o con del cioccolato regalerà loro una gioia; oppure potete preparare con loro delle torte o dei muffin aggiungendo della frutta secca all'interno. Potete anche fare dei ghiaccioli con frutta fresca o un gelato utilizzando un vasetto di yogurt messo in freezer e poi frullato assieme al loro frutto preferito o a scaglie di cioccolato. Con un po' di fantasia la merenda diverrà per tutti un momento divertente.

CENA

Ed ecco che la giornata è quasi finita. Ricordate il famoso detto? Colazione da campioni, pranzo da principi e cena da poveri? Anche per i nostri bimbi deve valere questo principio. In genere si può iniziare il pasto con una minestra di verdure oppure una minestrina con dentro un po' di pasta o riso (1 cucchiaio) alternativamente può andar bene una fetta di pane. Prepariamo poi loro un secondo alternando carne bianca a carne rossa (non più di 2/3 volte a settimana) a pesce (va bene anche surgelato, ma mi raccomando non impanato precedentemente, al massimo possiamo farlo noi), un uovo o un pezzo di formaggio o una porzione di legumi (avete mai provato a fare le polpette di lenticchie? Sono veramente buone e i bimbi in genere le apprezzano, potete anche divertirvi a cucinarle con loro).

Non dimentichiamoci di accompagnare il pasto con contorno per assicurare le verdure anche a cena. Le patate vanno bene ma sono una fonte di carboidrati quindi se presenti devono sostituire il pane o la pasta. Si può concludere la cena con una porzione di frutta o una macedonia.

GRASSI UTILI e POCO SALE

Cerchiamo di prediligere i grassi vegetali. Olio extravergine d'oliva è un'importante fonte di vitamina E. Proponiamo inoltre ai bimbi della frutta secca ricca di grassi "buoni" e non trascuriamo il pesce per l'alto contenuto di OMEGA 3.

Riduciamo al minimo anche l'apporto di sale perché gli alimenti contengono già i sali di cui il nostro organismo ha bisogno, quello che mettiamo è un'aggiunta inutile

BEVANDE

I bambini devono bere acqua e non raggiungono quasi mai le quantità raccomandate dal Ministero della salute. Ve le riporto sotto:

- neonati sino a sei mesi di vita: 100 mL/kg al giorno,
- tra 6 mesi e un anno: 800-1000 mL/giorno,
- tra 1 e 3 anni: 1100-1300 mL/giorno,
- tra i 4 e gli 8 anni: 1600 mL/giorno;
- età compresa tra 9-13 anni: 2100 mL/giorno per i bambini e 1900 mL/giorno per le bambine

Se chiedono poca acqua proponiamogliela noi nell'arco della giornata, può essere utile dar loro una borraccia e premiarli se riescono a finirla tutta entro la giornata. Evitate tutte le bevande zuccherate (coca-cola, aranciata, gazzosa o the freddo) compresi i succhi di frutta che apportano un quantitativo elevato di

zuccheri semplici senza dar loro nessun nutriente. Diffidate anche delle bevande light o zero, ricche invece di edulcoranti.

Per darvi un'idea vi faccio vedere la quantità di zuccheri presenti nelle più comuni bevande. È un'immagine che aiuta molto i genitori sensibilizzandoli a fare scelte consapevoli.

VITAMINE

Vitamina A	Latte, formaggi, carote, olio di fegato di merluzzo	
Vitamina B1	Cereali, uova, carne maiale, lievito	
Vitamina B2	Latte, formaggi, carne, uova, lievito	
Vitamina B3	Carni, verdure fresche, legumi	
Vitamina B5	Latte, carne, verdure, patate	
Vitamina B6	Farina, uova spinaci	
Acido Folico	Verdure a foglia verde	
Vitamina B12	Carne, pesce uova, latte e derivati	
Vitamina C	Verdure in foglia agrumi e peperoni	
Vitamina D	Olio di fegato di merluzzo, pesci grassi, uova	Sintetizzata nella pelle per esposizione ai raggi UV
Vitamina E	Germe di cereali, olio di oliva, carne, frutta secca	
Vitamina K	Cavoli, spinaci e pomodoro	
Biotina	Uova, latte	

Con una dieta sana ed equilibrata i nostri bambini avranno soddisfatto il fabbisogno vitaminico senza andare incontro a carenze, tuttavia in questo periodo può essere opportuno prendere un integratore di vitamina D almeno per la parte dei bimbi che, non avendo uno spazio esterno in cui giocare, non possono beneficiare dei raggi del sole. La vitamina D è molto importante per la crescita e la salute delle ossa e del sistema immunitario. (chiedete consiglio al vostro pediatra perché conosce bene il vostro bambino e saprà darvi il giusto consiglio).

UNA GIORNATA CON I PICCOLI CHEF

BISCOTTI PER LA COLAZIONE

	ingredienti:
250	gr di farina
70	gr di burro
50	gr di zucchero
100	ml di latte
½	bustina di lievito istantaneo per dolci
Un	pizzico di sale

In una ciotola mettere il burro e lo zucchero iniziate a far impastare, il burro deve essere a temperatura ambiente, aggiungete la farina e il latte, il lievito e un pizzico di sale. A questo punto continuate a far impastare (le mani dei vostri bimbi saranno sporche come piacciono a loro), fino a ottenere un impasto omogeneo, il segreto per ottenere dei buoni biscotti è stendere molto sottile l'impasto. Divertitevi ora a fare le forme che preferite. Adagiate i biscotti in un foglio da carta da forno e cuoceteli a 180° per 12 minuti o finchè non inizieranno a dorare. Il mattino saranno ottimi inzuppati nel latte o con un velo di marmellata.

TORTA DI VERDURE FATTA CON AMORE

Mio figlio non mangiava mai le torte di verdure e allora ho preso il giro di cucinarle con lui. Potete farla di qualsiasi verdura vogliate. la ricetta è con gli spinaci.

Per la pasta:

200 gr di farina

15 gr olio extravergine

Acqua

Un pizzico di sale

Fate impastare gli ingredienti fino a formare una pallina che servirà poi come base per la torta di verdure. I bimbi adorano impastare...

Per la torta:

1 Kg di bietole o spinaci o altra verdura a piacere

3 cucchiai di parmigiano

100 gr di ricotta fresca

2 uova

Un pizzico di sale e se gradita maggiorana.

Fate cuocere gli spinaci in padella con uno spicchio d'aglio e un'acciuga. Una volta cotti lasciateli raffreddare e metterli in una ciotola a questo punto aggiungete gli ingredienti: la ricotta, il parmigiano, un po di sale, un uovo intero più un albume e un po' di maggiorana. Lasciate divertire i bambini a mescolare gli ingredienti. Una volta amalgamati per bene stendete la pasta sottile e mettetela sotto la teglia con sotto un foglio di carta da forno bagnato e strizzato. Poi mettere l'impasto e coprire con la pasta anche sopra. Sbattete il rosso d'uovo avanzato e spennellate la pasta sopra la torta. Fate cuocere in forno a 180° 20/30 minuti.

POLPETTE DI LENTICCHIE

Ingredienti:

250 gr di lenticchie

1 patata

Aglio

Parmigiano

Pan grattato

1 uovo

Qui i bambini vi potranno aiutare solo nella parte finale ma potete renderli partecipi durante tutto il percorso.

Fate loro mettere in ammollo le lenticchie che dovranno rimanere in acqua circa 2 ore. Passato questo tempo fatele bollire e fate bollire a parte anche una patata, quando sono pronte unite le patate, le lenticchie, uno spicchio d'aglio privato dell'anima e il parmigiano. Frullate il tutto e quando si è raffreddato fate fare le polpette ai bimbi. Sbattete un uovo e adagiatevi le polpette dentro poi impanarle e disporle in una teglia in forno dove dovranno cuocere a 180° per 15/20 minuti.

GHIACCIOLI ALLA FRUTTA

Frullate la frutta pre con uno yogurt e disponetelo nelle formine per i ghiaccioli. Sono facili, pronti e sani.

EDUCAZIONE MOTORIA AI TEMPI DEL COVID-19

In questo tempo di lunga reclusione, i nostri bimbi hanno bisogno di sfogarsi e di muoversi per non entrare in un circolo, sedentario, vizioso. Molti si chiederanno come fare per far sfogare i nostri bambini senza avere spazi adeguati. Non disperate, per farli giocare e sfogare non è necessario disporre di grandi cose. Basta avere un po' di fantasia e saper sfruttare gli oggetti (non convenzionali) che ci circondano tutti i giorni.

Ecco dunque che trovate di seguito alcuni suggerimenti su come intrattenere nell'arco della giornata i bambini.

PERCORSO N°1

SLALOM TRA I PUPAZZI (COORDINAZIONE OCULOPODALICA)

MATERIALE:

1. PRENDERE 7/8 PUPAZZI

SVOLGIMENTO:
DISPORRE I PUPAZZI IN LINEA AD EUGUALE DISTANZA, DECIDENDO IL PUNTO DI PARTENZA E DI ARRIVO IN BASE ALLO SPAZIO DISPONIBILE.

SCOPO:
AL VIA PARTIRE E FARE LO SLALOM IN MEZZO AI PUPAZZI NEL MINOR TEMPO POSSIBILE

PERCORSO N°2

LE IMPRONTE IMPAZZITE

(COORDINAZIONE OCCHIO-MANO E MANO-PIEDE)

MATERIALE:

1. CARTONCINI COLORATI
2. PENNARELLI
3. FORBICI

DISEGNARE SU UN CARTONCINO L'IMPRONTA DI UNA MANO E DI UN PIEDE (PIU' IMPRONTE SI FANNO PIU' SARA' DIVERTENTE IL GIOCO).

RITAGLIARE LE IMPRONTE DISEGNATE.

SVOLGIMENTO:

QUANDO AVREMO RAGGIUNTO UN NUMERO SUFFICIENTE DI IMPRONTE DISPORLE IN MANIERA DISORDINATA SUL PAVIMENTO.

A QUESTO PUNTO INIZIA IL GIOCO. BISOGNA ARRIVARE IN FONDO AL PERCORSO METTENDO LA MANO SULL'IMPRONTA DELLA MANO E IL PIEDE SULL'IMPRONTA DEL PIEDE.

SCOPO:

SVOLGERE IL PERCORSO COORDINANDO LA VISTA AI MOVIMENTI DELLE MANI E DEI PIEDI

PERCORSO N°3

IL PERCORSO IMMAGINARIO

(SVILUPPO DEL MOVIMENTO NELL'IMMAGINARIO)

MATERIALE:

1. 3 CUSCINI
2. 3 SEDIE
3. DIVANO
4. TAPPETO

SVOLGIMENTO:

ORDINARE I MATERIALI NELL'ORDINE INDICATO SOPRA A QUESTO PUNTO DOBBIAMO

IMMAGINARE DI ESSERE IN UNA FORESTA E GLI ATTREZZI CHE ABBIAMO A DISPOSIZIONE SONO GLI UNICI CHE CI PERMETTONO DI ARRIVARE ALL'USCITA DELLA FORESTA SANI E SALVI.

I NOSTRI CUSCINI SARANNO DELLE ROCCE DENTRO AD UN FIUME DI LAVA SUI QUALI BISOGNA SALTARE A PIEDI UNITI.

LE SEDIE SONO UNA GROTTA DOVE SUL TETTO SI TROVANO DEI PIPISTRELLI, SOOTO LE QUALI

BISOGNA PASSARE STRISCIANDO COME SERPENTI

IL DIVANO È UN PONTE TRABALLANTE SUL QUALE BISOGNA PASSARE A 4 ZAMPE (IN QUADRUPEDIA) PER EVITARE DI ESSERE CATTURATI DAI DRAGHI INCANTATI

IL TAPPETO È UN TAPPETO MAGICO CHE SI ATTIVA SOLO FACENDOCI UNA CAPRIOLA, IL QUALE UNA VOLTA ATTIVATO CI PORTERA' FUORI DALLA FORESTA SCOPO:

DARE LIBERO SFOGO ALL'IMMAGINAZIONE DEI NOSTRI BAMBINI SAPRANNO STUPIRVI

PERCORSO N°4

CORSA NEI SACCHI (COORDINAZIONE GLOBALE)

MATERIALE:

1. BOTTIGLIE DI PLASTICA
2. SACCHI GROSSI DELLA SPESA SVOLGIMENTO:

DISPORRE LE BOTTIGLIE DI PLASTICA IN LINEA IN MODO DA FORMARE UNO SLALOM, POSIZIONARSI NEL PUNTO DI PARTENZA E FACENDO LO SLALOM IN MEZZO ALLE BOTTIGLIE ARRIVARE A FINE PERCORSO SENZA CADERE.

SCOPO:

IMPARARE A COORDINARE PIU'PARTI DEL CORPO CONTEMPORANEAMENTE.

QUESTO PERCORSO LO SI PUO' RENDERE ANCORA PIU' DIVERTENTE FACENDOLO INSIEME A MAMMA E PAPA'. OVVIAMENTE PER I PIU' GRANDI SI POSSONO AGGIUNGERE DEGLI OSTACOLI COME SALTARE UN CUSCINO O UNO SCALINO.

PERCORSO N°5

LA TELA DEL RAGNO (COORDINAZIONE NELLO SPAZIO)

MATERIALE:
1.NASTRO ADESIVO DI CARTA
2. FILO DI LANA-NASTRO DA PACCHI

SVOLGIMENTO:
CHI HA UN CORRIDOIO PUO' SVOLGERE IL GIOCO LI' (SAREBBE L'IDEALE) ALTRIMENTI SI POSSONO PRENDERE 6 SEDIE E DISPORLE SU 2 FILE.
CON LA LANA (O NASTRO) ANDARE A CREARE DELLE LINEE DISORDINATE (SI POSSONO ANCHE SOVRAPPORRE) DISPORRE AL CENTRO DEL PERCORSO DEI PICCOLI OGGETTI E STABILIRE L'ENTRATA E L'USCITA.

SCOPO:
RECUPERARE GLI OGGETTI AL CENTRO DELLA RAGNATELA SENZA TOCCARE I FILI PER PORTARLI IN SALVO ALLA FINE DEL PERCORSO.
ATTENZIONE!!! SE I FILI VENGONO TOCCATI IL RAGNO IMMAGINARIO VI RIPORTERA' ALL'INIZIO DELLA TELA!

PERCORSO N°6
DA CHE PARTE DEVO ANDARE? (COORDINAZIONE MOTORIA-DIREZIONALE)

MATERIALE:

1. FOGLI DA DISEGNO
2. COLORI
3. FORBICI
4. SEDIA
5. TAPPETO
6. PALLA
7. CESTINO

SVOLGIMENTO:
SUI FOGLI DISEGNARE DIVERSE FRECCIE DIREZIONALI COLORARLE E RITAGLIARLE, UNA VOLTA FATTO SI INIZIA A MONTARE IL PERCORSO, SIETE LIBERI DI SCEGLIERE LA PREDISPOSIZIONE DELLE FRECCIE. IL PERCORSO DOVRA' AVERE UN INIZIO E UNA FINE.

SULLA SEDIA CI SI DOVRA' PASSARE SOPRA, IL TAPPETO ANDRA' ARROTOLATO PER POTERCI ROTOLARE SOPRA E CON LA PALLA SI DOVRA' FARE CANESTRO NEL CESTINO.

SCOPO:
IMPARARE A MUOVERSI NELLO SPAZIO SEGUENDO DIREZIONI PRECISE

CONCLUSIONE

I PERCORSI INDICATI SONO LINEE GUIDA SEMPLICI E CIASCUNO DI ESSI PUO' ESSERE MODIFICATO E COMPLICATO IN BASE ALL'ETA' E ALLA CAPACITA' DEL BAMBINO.
DIVERTITEVI INSIEME AI VOSTRI FIGLI!!!

CHE GENITORE SONO IN QUESTO MOMENTO?

La situazione attuale ci ha portato in maniera improvvisa, senza preavvisi, in una dimensione di forte cambiamento e di incertezza. Non abbiamo avuto il tempo di pensarci su, di comprendere bene cosa eravamo in procinto di affrontare, come e per quanto tempo lo avremmo dovuto fare, e in un batter d'occhio sono trascorse già alcune settimane. Ebbene, prendersi questo tempo, in qualche modo pretenderlo e attivamente darselo, è qualcosa di molto funzionale.

L'improvviso cambiamento della quotidianità, il contatto con la fragilità umana, la presa di coscienza dell'inevitabilità della perdita del controllo, sono stati vissuti e li stiamo vivendo tutti in famiglia, anche se ognuno in maniera diversa, a partire dalla propria soggettività.
I livelli da tenere in considerazione sono molti: il nucleo familiare nella sua totalità, la coppia genitoriale, la coppia coniugale, i fratelli e il singolo bambino. Ad ognuno di questi livelli c'è stato un piccolo terremoto che lo ha scosso, mettendo in moto una dinamica di riassestamento e di adattamento; ognuno di loro ha la capacità di influenzare gli altri. Ed è proprio in questa interazione che possiamo cogliere la grandezza della complessità del sistema familiare.

LA STELLA POLARE DEI GENITORI

Molte mamme e papà si chiedono oggi: "**che genitore sono in questo momento?**", mossi da dubbi, incertezze, vissuti di inadeguatezza e talvolta sensi di colpa.
Sorgono difficili domande, ma è coraggioso porsele e rappresentano solo l'inizio di un percorso in cui si può divenire più attivi e consapevoli nel proprio ruolo di *caregiver*.
Ci stiamo muovendo nel buio dell'incertezza, del nuovo e dell'imprevisto, ma avere degli obiettivi aiuta ad orientarci anche quando sembra impossibile.

QUALI OBIETTIVI POSSO PORMI COME PERSONA?

Considerati, innanzitutto, come una **persona** prima che genitore.

- ★ Chiediti come stai. Fermati e creati un tuo **spazio personale** in cui dare significato a ciò che stai vivendo. Trova quella che per te è la modalità migliore: leggendo un libro, cucinando e facendo spazio ai tuoi pensieri, meditando, facendo sport. Lo strumento migliore solo tu lo conosci, l'importante è riuscire a guadagnarsi questo spazio di intimità frequentemente, per non perdersi e per non mettere solo gli altri davanti a sé stessi. Questo sarà un isolamento scelto da te e che avrà l'obiettivo di ritrovarsi e di trovare il tuo equilibrio.

- ★ Guadagna i tuoi spazi personali anche in senso fisico; compatibilmente con la tua situazione familiare, prenditi le tue libertà di portare avanti occasioni lavorative, personali, relazionali e di tempo libero. Tutto questo è molto prezioso ed è un tuo diritto. Prenditi il tempo per fare una telefonata con un'amica/un amico, racconta le tue paure, descrivi e condividi le modalità che stai attuando, confrontati con altri adulti a te cari.
- ★ Datti una prospettiva futura cogliendo ciò che desideri di più.
- ★ Cerca di non abbandonare totalmente i tuoi **spazi di coppia**: siete una coppia coniugale prima di essere una coppia genitoriale.

COME STA REAGENDO IL MIO BAMBINO/LA MIA BAMBINA?

La situazione attuale sta sicuramente influenzando il tuo bambino per molti motivi, innanzitutto perché egli è altamente ricettivo agli stimoli esterni e in grado di sapervi rispondere, quantomeno a livello emotivo.
Sta affrontando molti cambiamenti: non può più andare a scuola, incontrare molte figure affettive di riferimento come le maestre o altri educatori, non può più giocare in presenza dei suoi amichetti del cuore e confrontarsi con quelli che meno preferisce, allenarsi nel suo sport o hobby. Non può valutare ed esprimere la sua capacità di essere chi decide ed esegue un'azione che, nella quotidianità scandita da attività e persone, può vedere realizzata.

Come si aggiusta dentro di sé tutto questo?

Alcuni studi scientifici, condotti in Cina, attestano che tra gli effetti psicologici e fisici sui bambini costretti al confinamento sociale da COVID-19 ritroviamo aumento di peso, minor attivazione dal punto di vista fisico, disturbi del sonno, difficoltà nel gestire le emozioni, tendenza ad attuare comportamenti oppositivi o *regressivi* (fonte: www.thelancet.com).
Coerentemente a questo, molti di noi stanno assistendo anche nelle nostre case ad alcune reazioni pico-emotive dei bimbi, quali:

- ➔ aumento dei "capricci": anche se è faticoso, ricorda che ogni comportamento ha un'intenzionalità relazionale; il "capriccio" è una comunicazione del suo stato interno, una dimostrazione di un bisogno e una richiesta di essere visto e rassicurato.
- ➔ comportamenti "regressivi", ovvero atteggiamenti e atti che tendeva ad avere e fare in fasi precedenti di vita. Considera che sono, con ogni probabilità, solo bisogni temporanei di rassicurazione. Di fronte a condizioni esterne critiche, ha bisogno oggi di tornare alla sua *base sicura*, di trovare conforto e sicurezza in noi adulti di riferimento, vedere che ci siamo. Accogli tali bisogni, digli che comprendi il suo stato emotivo.

- ➔ difficoltà del sonno: iperattività nel momento che precede la nanna, difficoltà ad addormentarsi. Il suo stato d'ansia lo mantiene in allarme, e sta facendo fatica a stare da solo nei suoi pensieri e nelle sue paure; cerca di curare in anticipo la fase di preparazione e accompagnamento al momento del lettino, ad esempio preparando una bevanda, leggendogli un libro, facendogli ascoltare qualche canzone che gli piace dai toni dolci.

➔ comportamenti "lagnosi" e/o maggiore irritabilità: sta cercando la tua attenzione, chiede di essere colto nelle sue paure. Osservalo, coglilo e rimandagli cosa osservi di lui. Così le emozioni diventano qualcosa che si può pensare, dire e condividere, rendendole più accettabili e sostenibili.

➔ iperattività durante il giorno: ha bisogno di muoversi; compatibilmente con gli spazi domestici, promuovi il suo quotidiano movimento.

SEMPLICI MA EFFICACI OBIETTIVI E STRATEGIE POSSIBILI CON IL TUO BAMBINO

★ **Scandisci** e dai un senso condiviso alle vostre giornate: compatibilmente con l'età del tuo bambino, decidi insieme a lui gli orari e le attività che farete nella **vostra quotidianità**, diversa dal passato ma originale. Se è possibile, utilizza anche supporti grafici come un cartellone, una lavagnetta che potete personalizzare e decorare insieme. Scandite la giornata in base agli orari della sveglia, dei pasti, delle pause, del gioco e della nanna. Le attività routinarie aiutano, non solo a contenere la noia e a dargli una maggiore sensazione di controllo, ma anche ad accompagnarlo pian piano al ritorno alla vita "normale" e implicitamente trasmettergli il messaggio che la fase critica che stiamo vivendo avrà una fine. Assegnargli dei compiti quotidiani aumenterà la sua **autostima**, si sentirà importante e attore responsabile di un progetto comune.

★ Sostieni non solo aspetti di **abitudine** e **routine**, ma introduci anche elementi di novità: questo aumenta la sorpresa, la sua creatività e l'energia.

★ Cerca di essere **flessibile**: le regola condivisa può essere vista nelle sue sfumature e adattata al momento su richiesta del bambino. In questo momento c'è bisogno di maggiore **tolleranza** verso i bisogni altrui come verso i propri.

★ Sostienilo in una prospettiva futura: aiutalo ad esprimere ciò che gli manca e che può trasformarsi in **desiderio**, seppur in un tempo futuro incerto. Promuovi un atteggiamento che trasforma la nostalgia in **possibilità attuale e futura**.

★ Asseconda le sue **interazioni sociali**: organizza in rete con altri genitori momenti strutturati e liberi in cui possa relazionarsi con i suoi pari, sentirsi di appartenere ad un gruppo. Per esempio, organizza momenti in cui possano giocare insieme a giochi da tavola, costruire un oggetto che poi potranno far vedere all'amico quando si rivedranno.

★ Limita le **informazioni di attualità** a cui può avere accesso: troppe informazioni tenderanno ad agitarlo e ad aumentare il suo senso di sfiducia verso l'adulto e il futuro. Dai pochi informazioni, scientificamente valide e alla sua portata.

- ★ Se ti sembra adatto a lui, proponigli di scrivere un **diario segreto** in cui trovare il suo spazio per dire tutto quello che pensa e che rappresenterà la **sua storia** di questo periodo. Questo lo aiuterà a definirsi e inquadrarsi in un momento difficile.
- ★ Cerca di **monitorare** giorno per giorno le sue reazioni, ed eventualmente apporta cambiamenti alla routine senza forzarlo troppo a fare ciò che non si sente di fare.
- ★ Esamina, scegli attività e prendi decisioni in accordo con l'altro genitore, è fondamentale agli occhi del bambino e per voi come **squadra**.
- ★ Incoraggia i momenti di giochi condivisi tra **fratelli**, ma anche spazi e momenti separati tra loro. Giocare insieme può stimolare la loro capacità di cooperazione ma hanno anche bisogno di sperimentarsi separatamente, ognuno con le proprie capacità e predisposizioni.

COME POSSO ESSERE UN COMUNICATORE E UN ASCOLTATORE EFFICACE CON IL MIO BAMBINO IN UN MOMENTO DI CRISI?

- ★ I bambini, coerentemente alla loro età, comprendono le emozioni altrui. Spesso ci preoccupiamo di proteggerli dalle emozioni negative, di non far trasparire i nostri stati emotivi d'ansia, di tristezza e di preoccupazione. Dovremmo, invece, dare per scontato che loro siano in grado di cogliere queste emozioni, soprattutto se siamo una figura di riferimento per loro. Non è importante tanto far evitare loro di entrare in contatto con la sofferenza, quanto invece aiutarli a dare un nome alle emozioni, definirle, comprenderle e pian piano gestirle.
- ★ Se lo chiede, raccontagli quello che pensi e come ti senti, tentando di non caricarlo di informazioni eccessivamente ansiogene, **mostrandogli con il tuo esempio prospettive** per gestirle.
- ★ **Osservalo** e cerca di rimanere aperto e **disponibile** alle sue comunicazioni e momenti di dialogo su ciò che sta accadendo e su come lui si sente. Cerca di capire cosa pensa sul virus, sulle decisioni prese che influiscono molto sulla sua vita. Fallo sentire non giudicato, libero di potersi esprimere, validato e accolto da te. Tutto si può dire tra voi ma tutto non si può fare: questa è una realtà con cui deve fare in conti nella vita, indipendentemente dal momento. Non riempirlo di domande, cerca di capire quando e se ne vuole parlare.
- ★ Crea il **momento e lo spazio giusti** appositamente dedicati a voi, per potergli raccontare in maniera semplice e chiara, con poche parole, ciò che sta accadendo, condividendo fatti e non opinioni. Non inondarlo di informazioni, di dati, di numeri: lo confonderesti e non lo rassicureresti. Utilizza metafore e immagini per spiegargli quanto sta accadendo, *parla* come lui. Fai riferimento a situazioni di difficoltà passate che avete superato insieme, lo aiuterà ad esaminare la realtà senza esserne sopraffatto.
  Potrebbe essere utile fargli vedere qualche video a riguardo, per esempio il seguente: https://m.youtube.com/watch?v=7O916eTyHa4
- ★ Se è abbastanza grande, aiutalo a sviluppare la sua **capacità di ascolto** e valutazione.
- ★ Se possibile, mantienilo in contatto telefonico con i **nonni**: possono essere figure ad alto contatto emotivo ed affettivo, hanno bisogno di costruire ponti di comunicazione e di relazione con loro.
- ★ Se ti sembra opportuno, invitalo a fare un **disegno** sul periodo che sta vivendo e/o sul virus: questo lo aiuta a comunicare, a condividere il suo stato interno e a vederlo dall'esterno; potrete poi

condividere delle riflessioni su di esso. Potrebbe essere una buona idea che anche tu lo faccia, li metterete a confronto.

Non dimenticare mai: con il gioco si può parlare e affrontare tutto con il tuo bambino e parlerete lo stesso linguaggio!