

# Come si sentono i miei figli in questi giorni?



A cura di Ilaria Pollono

*“E come Le sembra che stia Anna in questi giorni (primogenita di 7 anni)?”*

*“Mi sembra serena, giochiamo, facciamo tante cose insieme, le maestre ci mandano le video lezioni (pausa) ... Beh, in realtà, da qualche settimana mi sembra più svogliata, ha iniziato a “sognare brutto” di notte e, in generale, la vedo molto irrequieta.”*

*“E lei, come sta? Lavorare in casa, seguire Anna e Luca con la scuola, suo marito è medico. Dev’essere difficile.”*

*“Tutto sommato sto bene (pausa) Beh, insomma... (commozione). In realtà sono disorientata, a volte mi sembra di non concludere niente. Adesso che ci penso mi sento smarrita e sono stufo di questa situazione!”*

Durante questo primo mese di vita in casa abbiamo spesso parlato con molti genitori come la mamma di Anna e Luca. **Genitori amorevoli che hanno messo in campo tutte le risorse possibili per accompagnare i figli in questo drastico e repentino cambiamento.** Genitori che, impegnati a riorganizzare la loro vita (familiare, professionale, personale), hanno impiegato molte energie nell’aiutare i figli a riorganizzarsi, nel tentativo di adattarsi a questo nuovo, seppur temporaneo, stile di vita.

Dialogando con i genitori al telefono, in video chiamata o in

video call di gruppo, emerge un denominatore comune legato alla difficoltà di comprendere realmente lo stato d'animo dei figli. Impresa già abitualmente ardua, ma in questi giorni ancor più complessa.

**Difficile immaginare come si sentano i figli, in un momento in cui anche per i genitori è difficile ascoltarsi.**

In questo spazio temporale quasi "sospeso", i genitori spesso raccontano di non avere avuto il tempo di riflettere su come si sentono.

Eppure, sapersi riorganizzare, riuscire a condividere momenti piacevoli con compagni e figli, essere in grado di stare bene in una nuova dimensione esistenziale, non preserva dall'angoscia di questo momento.

Dal timore che tutto possa non andare necessariamente bene. Da molti punti di vista.

Primo tra tutti quello sanitario: sconfiggeremo il Covid ?; poi quello lavorativo: sarò in grado di adattarmi a questo nuovo modo di lavorare?; quello economico: quanto durerà questa situazione e quali ricadute economiche avrà?; quello sociale: quando potrò ri-contattarmi con le persone, con il mondo?; quello personale: sarò in grado di superare questo momento?; e non da ultimo, quello genitoriale: **riuscirò a sostenere i miei figli in questo significativo passaggio della loro crescita?**

Fermiamoci qui. Perché non abbiamo una risposta, ma certamente possiamo formulare buone domande che ci possano guidare il più possibile verso i figli, verso il loro stato d'animo, verso il loro modo di vivere questo cambiamento, nel tentativo di adattarsi ad una situazione che tornerà a cambiare nuovamente. Difficile immaginare per un bambino di 4 anni cosa significhi non relazionarsi più con i coetanei e con le figure educative di riferimento, non poter correre più liberamente in un parco. Così come è difficile spiegare ad un bambino di 2 anni che non si può uscire dalla porta di casa quando si abita in un palazzo senza balcone né cortile.

Difficile immaginare le sensazioni di un bambino di 8 anni che si allenava tre volte alla settimana e che ha interrotto improvvisamente le sue relazioni sociali.

E ancora, come si sente un adolescente (animale sociale per definizione) alla ricerca di sé, tra le mura domestiche? Un paradosso.

Forse non resta che domandarsi realmente come si sta. Farlo ogni giorno. Avvicinandosi. E chiedendo loro come li fa sentire questa nuova situazione. **Accogliendo tutto ciò che loro portano, avendo cura di non sdrammatizzare, di non cercare di “placcare d’oro” ciò che provoca malessere** (tristezza, rabbia, noia, irritabilità...) . Accogliendo. Facendosi sentire vicini a quel loro stato d’animo. **Esserci, anche senza commentare.** Per poi infondere fiducia.

Come ha fatto la mamma di Anna qualche giorno dopo aver riflettuto sul suo malessere:

*“Lo so che anche se sei contenta di stare a casa da scuola insieme a noi a volte ti senti spaventata Anna. A volte ti vedo triste, lo so che ti mancano i tuoi compagni. Certi giorni sono più difficili di altri, lo so anche per i grandi è così. Per questo a volte in questi giorni ci scontriamo anche! Troveremo il modo per affrontare anche questo momento Anna, vedrai”* (abbraccio).

**Stare accanto all’emozione dei figli.** Quando si ha l’energia e la disponibilità per farlo. Accoglierla senza giudicarla, senza “abbellirla” o “aggiustarla”. Un esercizio difficile [perché assistere al malessere dei figli è difficile!], ma non impossibile, se rinunciamo a voler necessariamente migliorare le cose in quel preciso momento.

Le cose si migliorano con il tempo. Passo a passo, ascoltandosi e accogliendosi a vicenda. Quando si sente di avere l’energia per farlo.