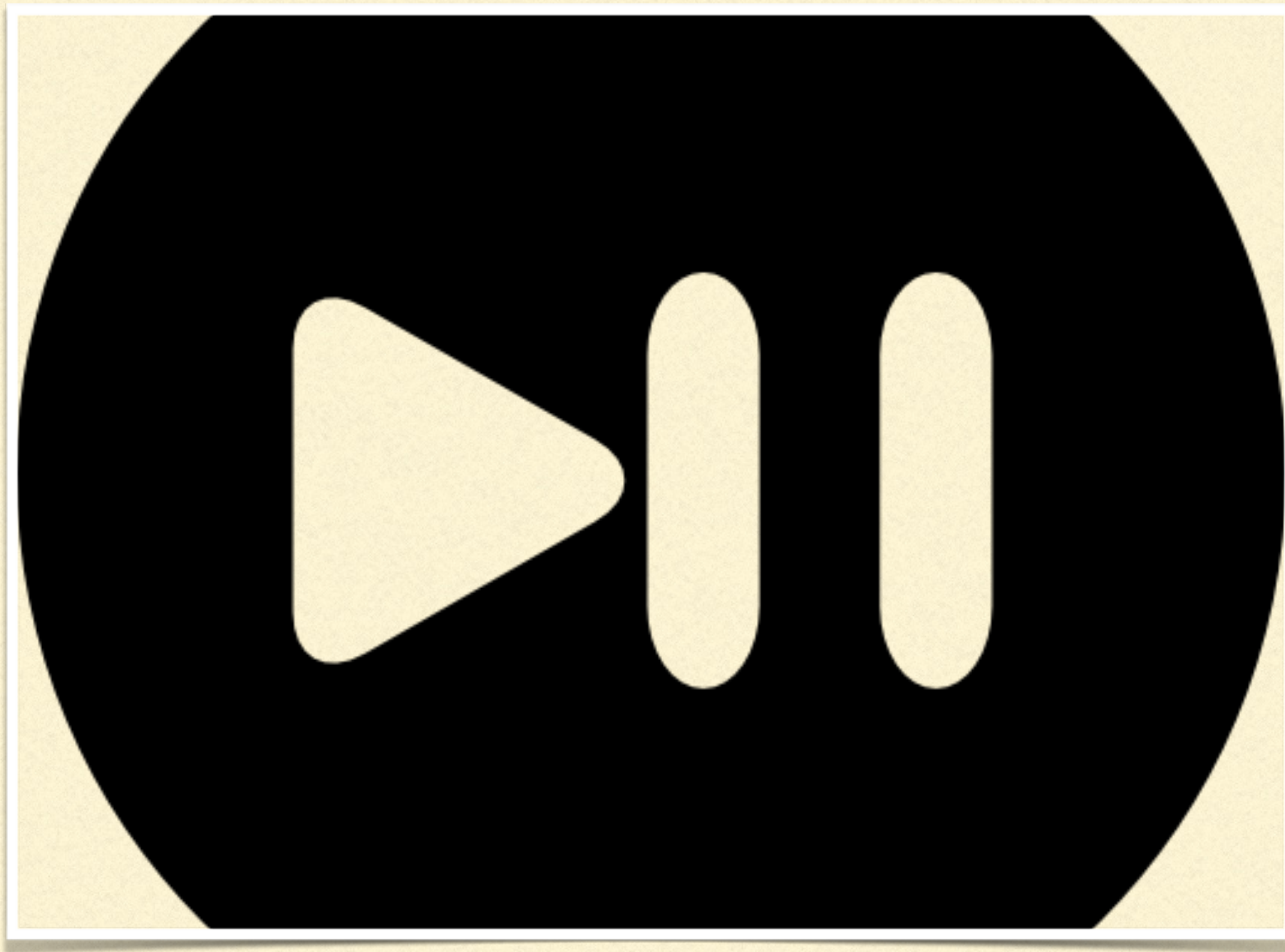




ESSERE GENITORI NELL'ERA DEL CORONAVIRUS

Andrea Fianco - 6 aprile 2020 - I.C. Quintino di Vona Tito Speri

...INTERRUZIONE...



- Emergenza sanitaria
- Sospensione
- Distanziamento sociale
- Isolamento
- Incertezza
- Futuro? Lavoro?

CRISI...



- Personale
- Familiare
- Sociale
- Economica
- Sanitaria

“La crisi implica un vero e proprio cambiamento di identità: non solo ciò che si guarda è nuovo, ma l’io che guarda è diverso. Il campo e gli elementi del campo vanno rinegoziati. Il tempo di questa rinegoziazione è il tempo della crisi. La sorpresa di una prospettiva che muta provoca nel soggetto che guarda un senso di stranezza e di estraneità da se stesso. Al non riconoscere il mondo si somma un non riconoscere se stessi come soggetti di queste nuove percezioni.

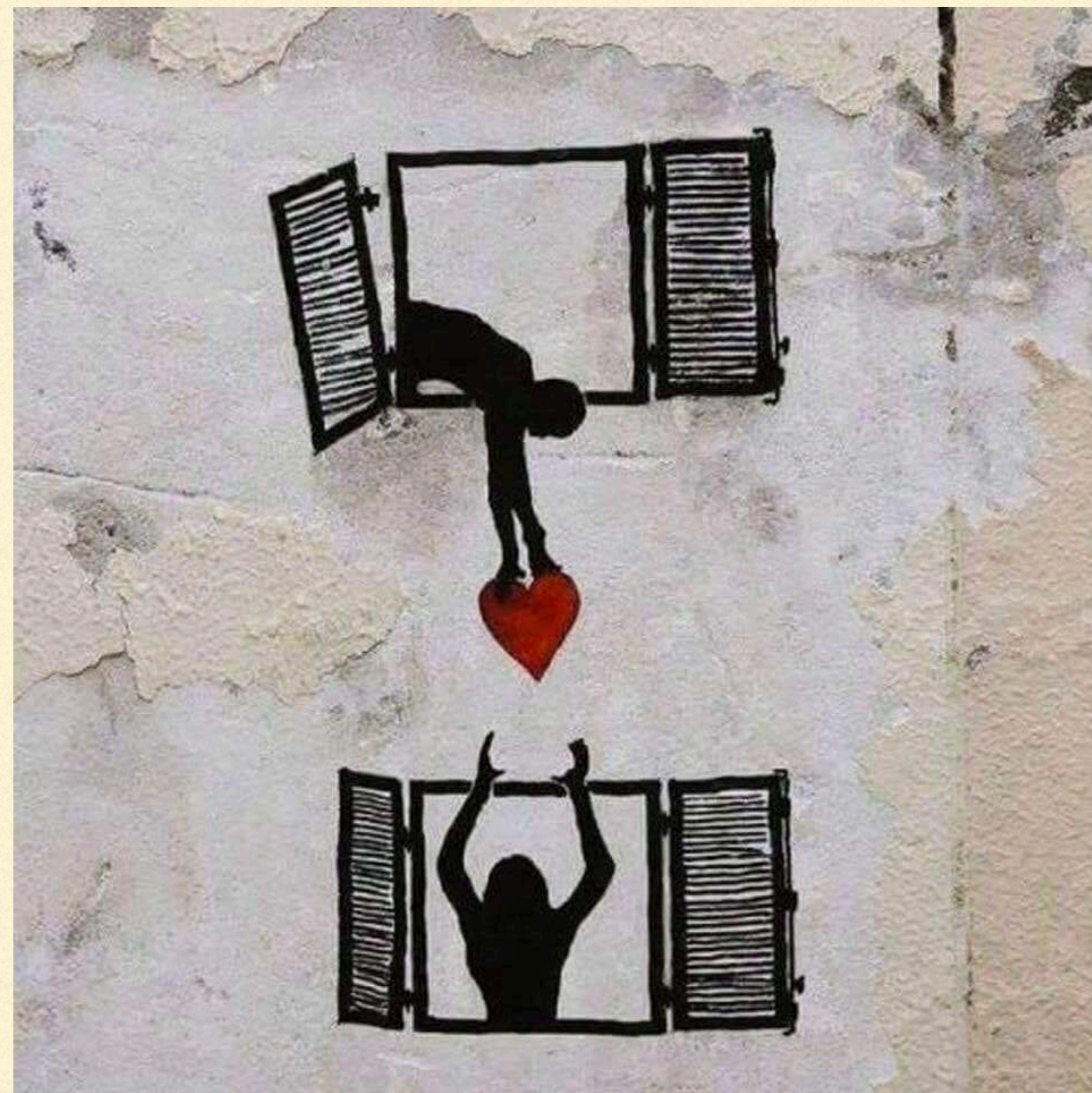
(...) La crisi va attraversata e non può essere elusa. Va vissuta in tutta la sua drammaticità, con la consapevolezza che si tratta di un dramma necessario”.

PAURA E DOLORE



- Lutti
- Rischio di contagio
- Ansia
- Angoscia
- Costrizione e assenza di libertà
- Disorientamento
- Confusione

Io non ho paura della paura. Non voglio avere paura della paura. Sento la paura, la ascolto e cerco dentro e fuori di me tutte le risorse che possono aiutarmi ad affrontarla, a contenerla, a dargli un senso evolutivo, per me e per gli altri. A volte posso sentire il bisogno di esorcizzarla con l'umorismo, con la musica, con il ballo, con la rabbia o con la razionalizzazione. Ma la paura c'è, inutile negarla, e se c'è ha una sua funzione protettiva. La radice biologica di questa emozione ha un senso profondo che non possiamo allontanare o anestetizzare. Dobbiamo farcene qualcosa, non possiamo fare altrimenti. Certamente non dobbiamo lasciarci sopraffare dalla paura, ma evitarla non aiuta, anzi, la amplifica, lasciandole lo spazio di esprimersi anche in modi imprevedibili e meno gestibili. Stare con la paura quindi, ascoltarla, metabolizzarla e trasformarla in forza, coraggio, fiducia, speranza, presenza, aiuto, rito collettivo, collaborazione, ascolto, dialogo, altruismo, cura di sé...



RESILIENZA...

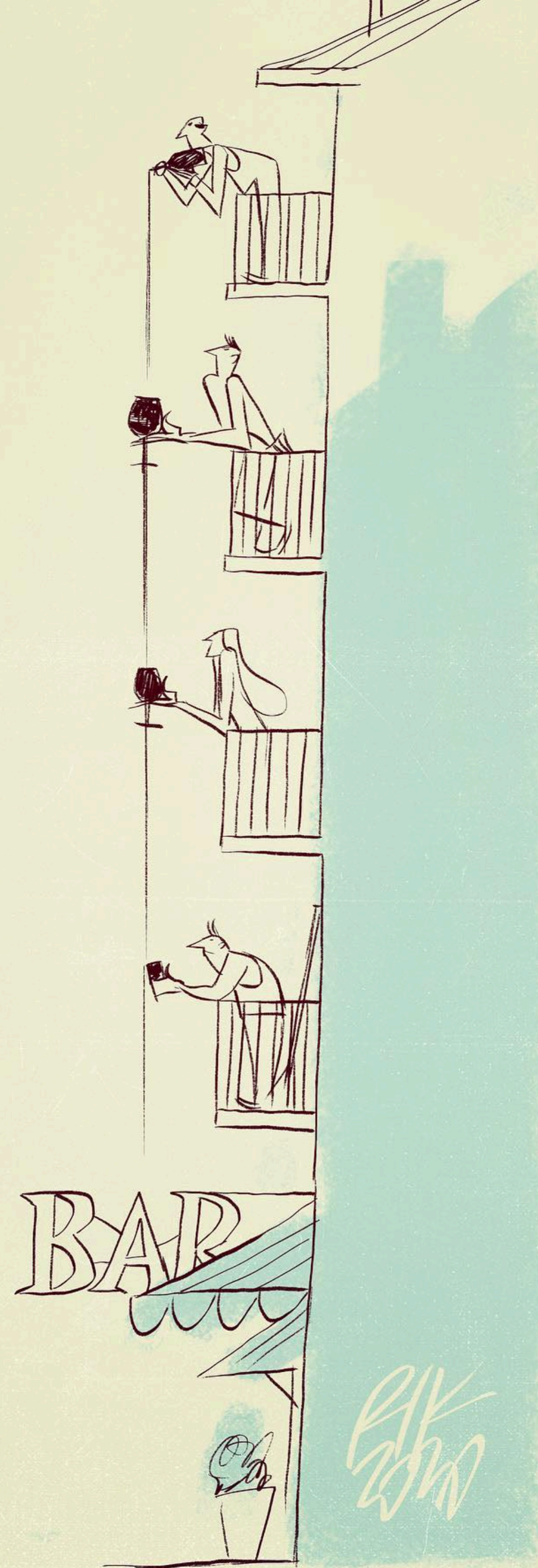


- Individuale
 - Familiare
 - Sociale
-

OPPORTUNITÀ...



- di crescita personale e familiare
 - di maggior contatto con se stessi
 - di ridefinire priorità e obiettivi di vita
 - di fermarsi e ascoltare
 - di essere più solidali
 - ...
-



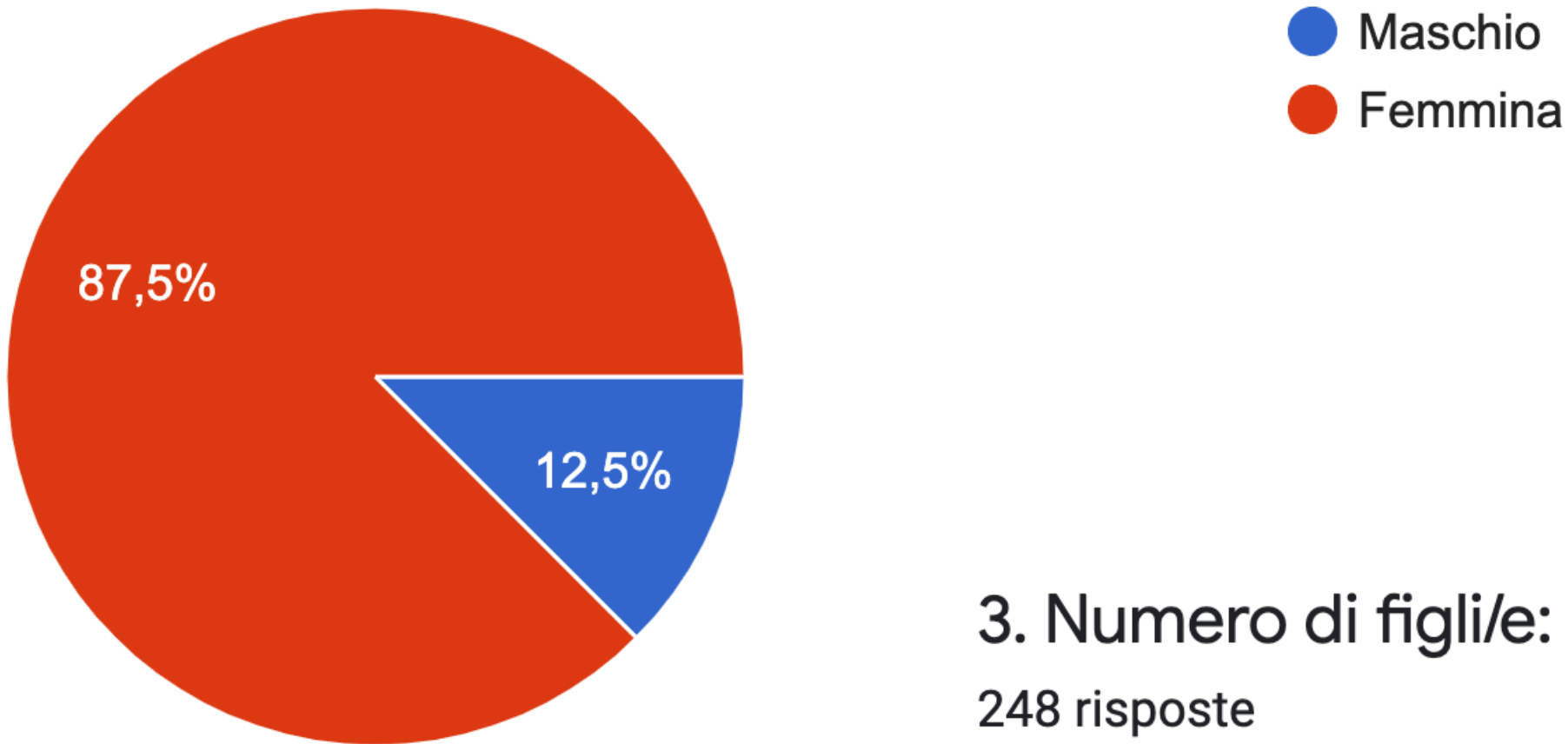
TECNOLOGIA E INTERCONNESSIONE

- video-chiamarsi
- video-riunirsi
- formazione online
- smart working
- musica
- cinema
- social network
- whatsapp

QUESTIONARIO

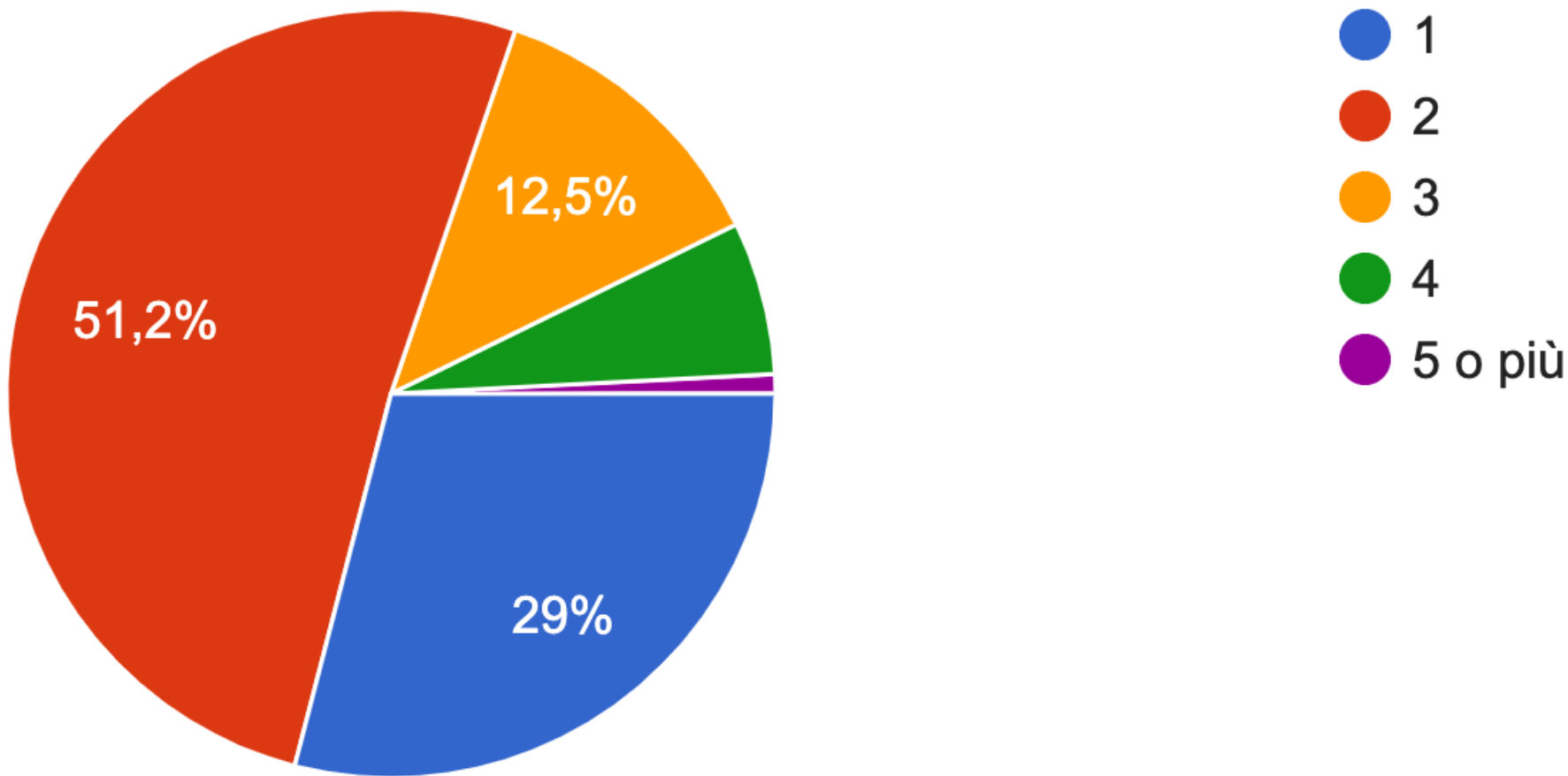
1. Genere

248 risposte



3. Numero di figli/e:

248 risposte

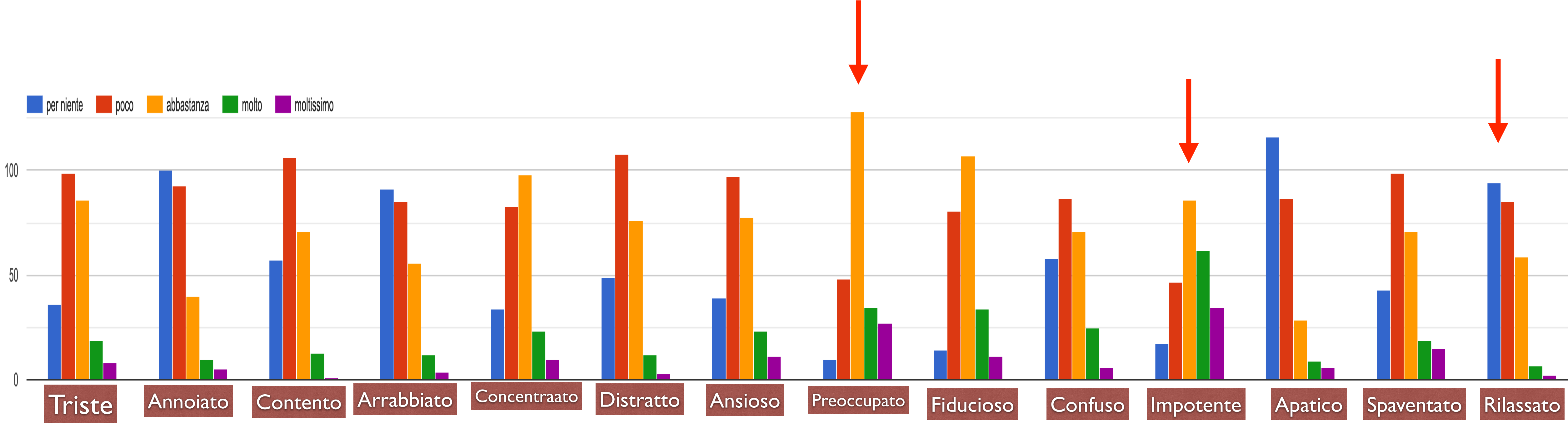


COME STA VIVENDO QUESTA EMERGENZA SANITARIA?

- **Preoccupazione** (lavoro, salute, figli, futuro, affetti), inquietudine, stress, apprensione, ansia, paura, tristezza, incertezza, shock, pesantezza, surreale, sospensione, alti e bassi, impotenza, angoscia, faticosamente, fatica fisica (gestione figli e lavoro da casa)
 - Con **pazienza** e riflessione, con serenità, con fiducia, con positività, con speranza, uniti
 - Con serenità e organizzazione del tempo, bene, dare valore a quello che c'è, ottimizzazione del tempo, fare cose utili
 - Fatica a stare nell'isolamento, mancano gli affetti, felice di stare con la famiglia ma anche a volte soffocante
 - Con difficoltà ma cerchiamo di trasmettere serenità ai figli, cerchiamo di andare avanti, di organizzare la giornata...
-

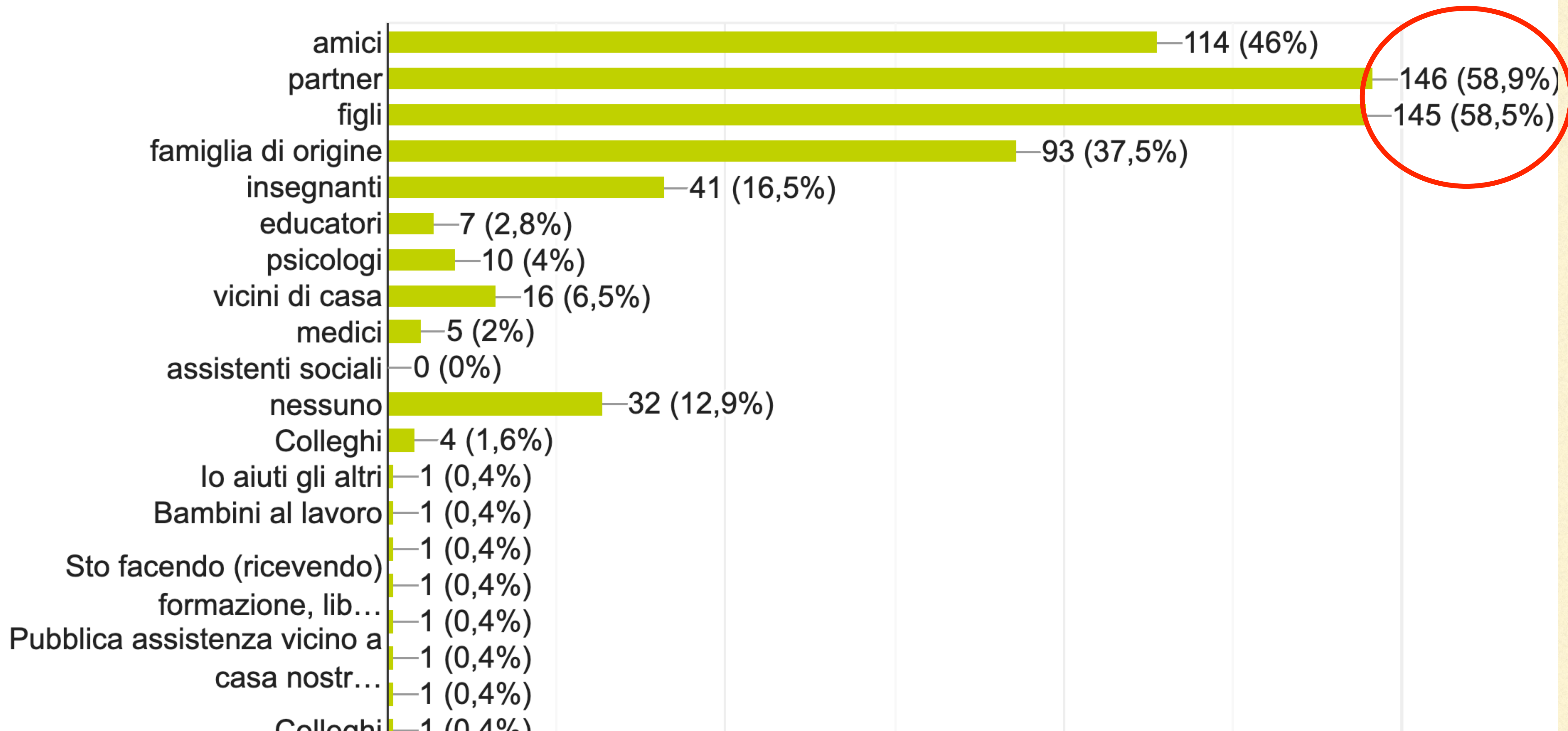
IN QUESTI GIORNI MI SENTO...

8. In questi giorni mi sento (per ogni riga scelga il livello):



9. Chi la sta maggiormente aiutando ad affrontare tutta questa situazione?

248 risposte



COSA IN QUESTO MOMENTO SOSTIENE IL SUO BENESSERE?

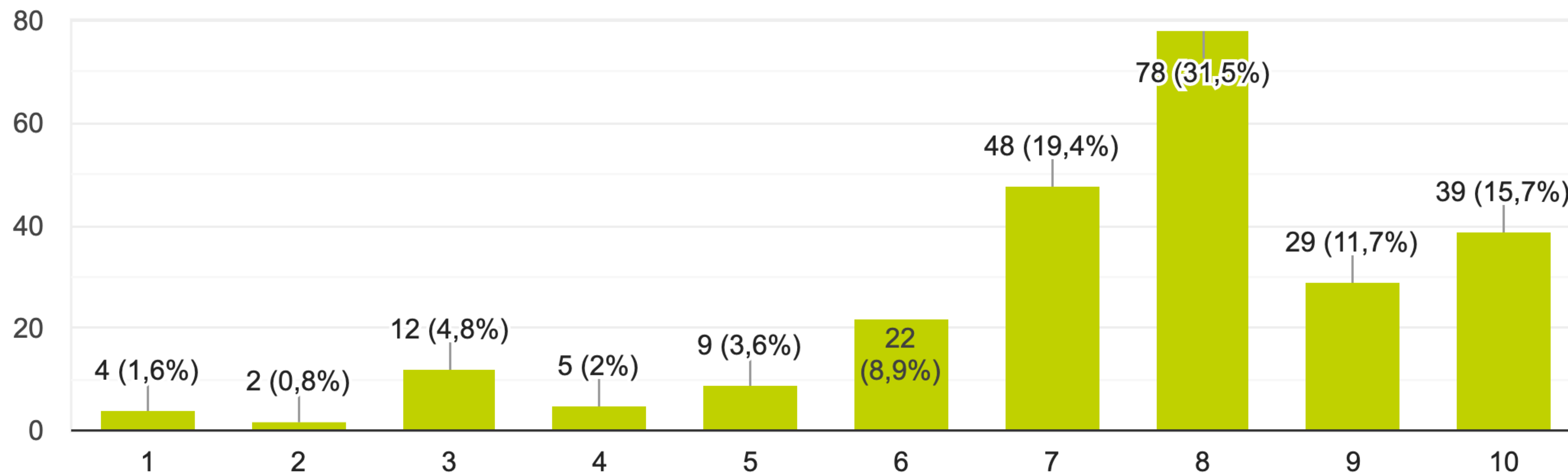
- **Famiglia, figli, partner**, amici
 - Il **lavoro** (sospensione, rallentamento, tenermi occupata, tranquillità, contribuire per il settore sanitario)
 - La **salute**
 - Fare ginnastica, guardare un film, lettura, gioco con bambini, suonare, ascoltare musica, studiare, cucinare per la mia famiglia, l'arte, lo sport, yoga
 - Il sole, vedere i giardini
 - Rallentamento dei ritmi, i miei valori, la dimensione spirituale, **fiducia** nel futuro, il buon umore, il contatto con il corpo e il respiro, cerco di trovare il lato positivo, godere del presente, preghiera, ordine e silenzio, avere tempo per me, il dialogo, l'amore
 - Nulla, non ho momenti di benessere e mi attengo alle istruzioni
-

COSA LE PROVOCA DISAGIO E MALESSERE?

- **Incertezza (futuro, salute, progetti), paura** di ammalarsi e che si ammalino le persone vicine, uscire per lavorare e rischiare di ammalarsi, problema economico, lavoro (perdita, paura di perderlo, futuro incerto, carico eccessivo), rischio contagio, la perdita di riferimenti, non poter progettare, l'isolamento, non vedere la fine, impotenza, stare in casa, mancanza di privacy in casa, essere sola a gestire tutto in casa, litigi, la lontananza del mio partner, inattività
 - La sofferenza (la mia, di chi mi circonda, delle persone più coinvolte dalla crisi), l'egoismo, la mancanza di empatia, l'ipocrisia, il non rispetto delle regole, **assenza di libertà**, sentirmi sospesa e impotente, **limitazioni**
 - I media, guardare i social, le notizie, i **morti**, telegiornale, fake news
 - **Non poter vedere persone care**, lo stress nella gestione dei bambini, malessere di mio figlio, l'incapacità di stare con i figli, dipendenza da dispositivi tecnologici (figli e partner), non sapere come gestire mia figlia che è regredita moltissimo, le dinamiche familiari, non avere sufficiente da mangiare
-

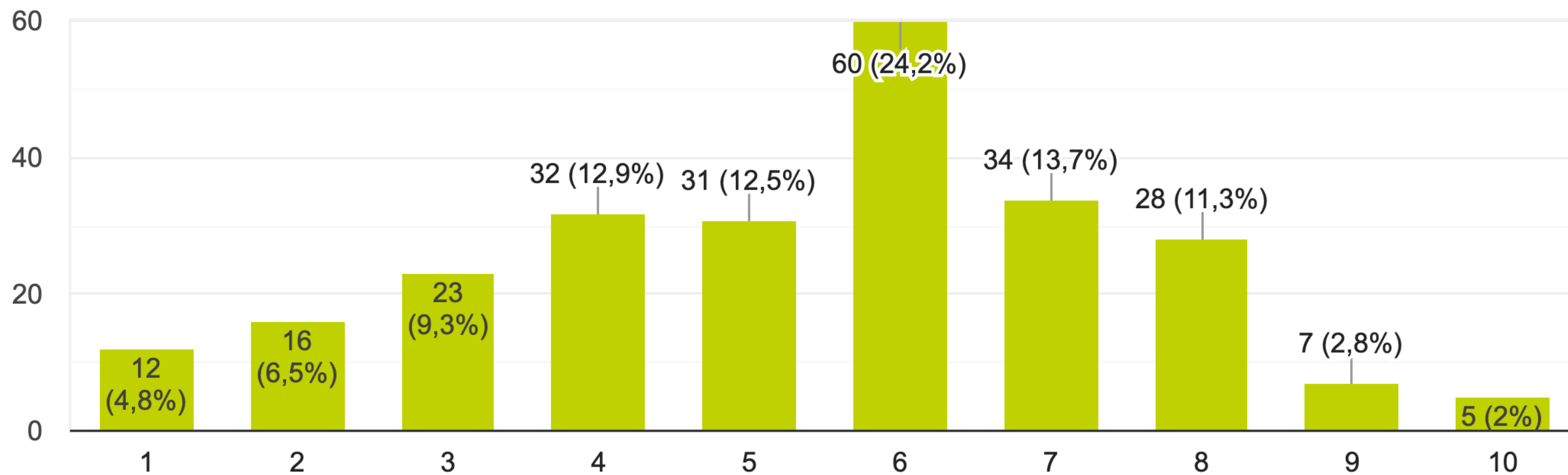
12. In che misura pensa che questa esperienza cambierà la sua vita?

248 risposte



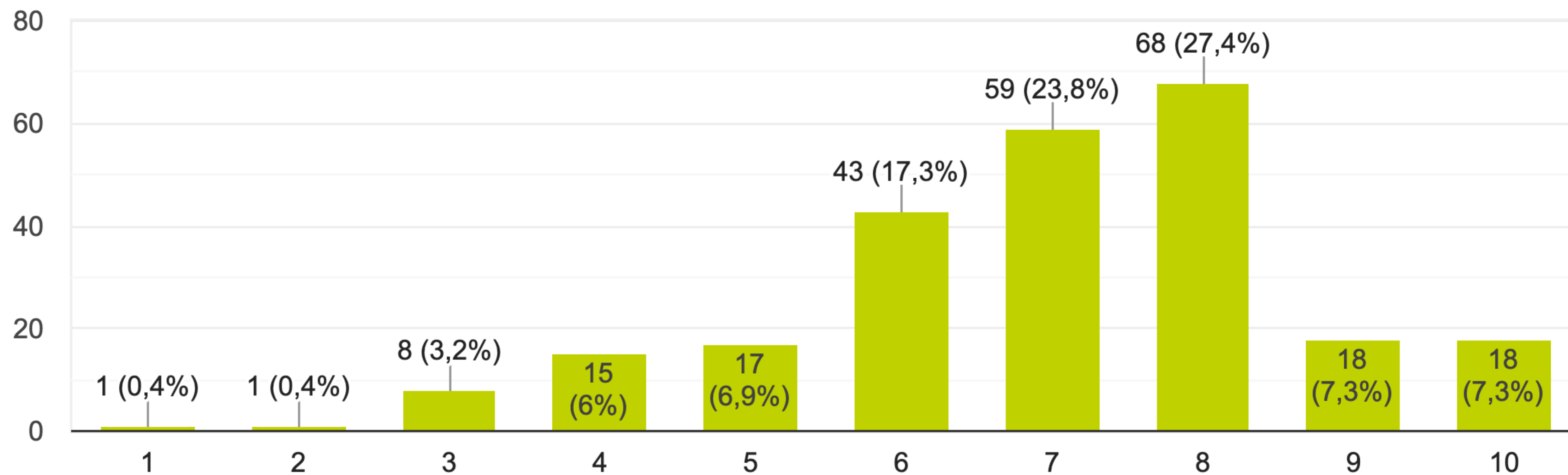
13. In che misura sente di avere il controllo della situazione?

248 risposte



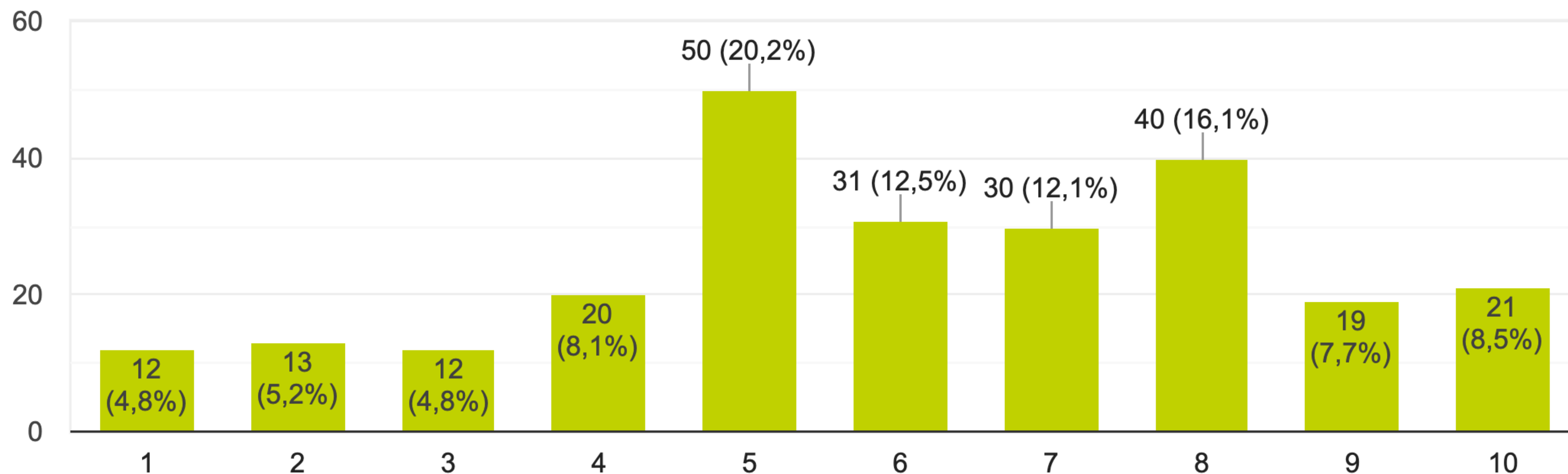
14. Quanto, considerando le sue risorse personali, si sente capace di far fronte alla situazione?

248 risposte



15. Quanto sente il bisogno di condividere con altri genitori pensieri, sensazioni ed emozioni associati a questa esperienza?

248 risposte



COSA STA IMPARANDO DA QUESTA ESPERIENZA?

- Rispettare le regole, inutilità della frenesia, la capacità collettiva di adeguarsi ad un cambiamento, che basta poco per vivere, l'importanza dei social e della tecnologia, assaporare **il piacere e il valore delle piccole cose**, che tutte le esperienze precedenti forniscono un bagaglio di risorse per affrontare il presente, la calma, la libertà, cura per l'ambiente, ordine priorità differente, investimento nei legami e nelle relazioni, resilienza dipendenza e sostegno rete sociale, la vulnerabilità e la fragilità dell'uomo, l'impotenza, che non abbiamo il controllo su niente
 - **Pazienza**, capacità di sopportazione, pace nella mente per gestire la situazione, controllare le emozioni, valore nelle relazioni, fiducia nella società, solidarietà, amore compassione e fratellanza sono lo scopo della vita, che si può fermarsi rinunciare e riprendersi la propria vita, gestire l'ansia e non farsi travolgere, ad accettare l'incertezza, la solidarietà tra persone, la reciprocità
 - Importanza della famiglia, delle relazioni, degli amici, dei legami
-

QUALI DIFFICOLTÀ STA INCONTRANDO NELLA GESTIONE DEI FIGLI?

- Le solite ma più amplificate, gestire la loro **noia**, tenerli concentrati sullo **studio**, **tecnologia** (dipendenza da dispositivi, troppo tempo a contatto con gli schermi), didattica a distanza, contenere loro energia fisica, la loro **tristezza**, la loro **rabbia**, organizzazione attività quotidiane, arginare le loro ansie, far rispettare le regole, fatica nell'infondere senso di responsabilità e speranza, farsi ascoltare, non potergli dedicare abbastanza tempo, preoccupazione per loro (parlano poco, si isolano...), gestione conflitti tra fratelli, convivenza forzata, non poter uscire, confini, spazio per sé, gestione emotiva, gestire da sola tutto, la mia paura si trasforma in ansia per mia figlia, difficoltà a motivarli
 - Nessuna, sono molto bravi
-

QUALI SONO GLI ASPETTI POSITIVI CHE STA VIVENDO NELLA RELAZIONE CON I FIGLI?

- **Vicinanza**, più **tempo** passato insieme, **empatia**, maggiore comunicazione, loro adattamento efficace, maggiore condivisione di svago e collaborazione nelle attività di gestione della casa, il gioco, avere il tempo per annoiarti insieme, più affetto, unità, più comprensione, più confronto, ho scoperto che mia figlia è molto responsabile, loro autonomia, scherzare insieme, cucinare insieme, più dialogo
-

RISORSE

- **Stare con quello che c'è:** contatto con se stessi e con le proprie sensazioni ed emozioni
 - **Accettazione del limite:** non siamo onnipotenti
 - **Chiedere aiuto:** abbiamo bisogno degli altri
 - **Fiducia:** in se stessi, nell'altro e nella comunità
 - **Ridurre le aspettative:** verso se stessi, verso i figli e verso gli altri
 - **Dialogo:** esprimere e ascoltare
 - **Ridefinire priorità:** cosa ha veramente senso e valore in questo momento?
 - **Coltivare relazioni:** rimanere in contatto con il mondo
 - **Ridere:** scherzare e sdrammatizzare aiuta
 - **Ringraziare:** la gratitudine è fonte di benessere
 - **Essere gentili e solidali:** l'altruismo fa bene
-

“Un bambino può insegnare tre cose ad un adulto:

1. A essere contento senza motivo.

2. A essere sempre occupato con qualche cosa

3. A prendere con ogni sua forza ciò che desidera”.

Paulo Coelho



Grazie
