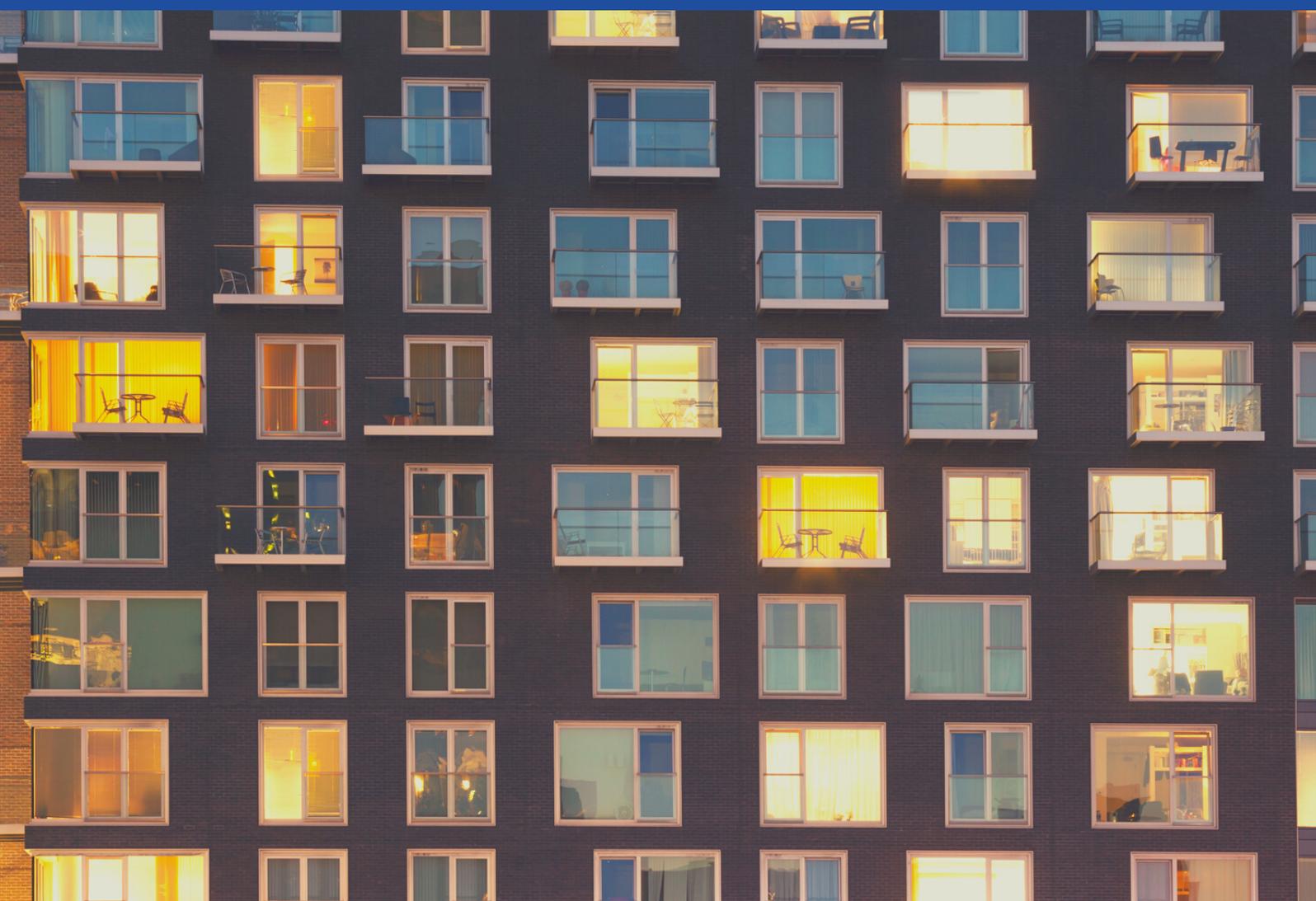


GENITORI IN LOCKDOWN

IDEE PER NON SENTIRSI IN TRAPPOLA





COSA AVETE TRA LE MANI

Quello che avete fra le mani è uno spazio di confronto: queste pagine ospitano, infatti, i **pensieri dei genitori** incontrati durante la ricerca *Genitori in lockdown* (Progetto Erasmus+ DEPCIP). Saranno un aiuto per **fermarsi a pensare** al proprio modo di essere genitore e, perché no, per scoprire nuove **strategie per orientarsi** in questo momento così complesso.

DA DOVE NASCE

Lo studio è parte del progetto Erasmus+ DEPCIP che ha come obiettivo la promozione di azioni di formazione e supporto ai genitori nell'utilizzo di **pratiche educative non violente e rispettose** dei loro figli, anche nella gestione delle *piccole crisi* quotidiane. Il progetto DEPCIP vede coinvolti università e centri di formazione di cinque Paesi (Italia, Grecia, Lituania, Spagna e Turchia). Durante il periodo di marzo-giugno 2020, lo studio ha raggiunto (tramite interviste scritte e orali) circa 1000 genitori in lockdown, provenienti dai Paesi coinvolti nel progetto, di cui circa 400 italiani.

ESSERE GENITORE IN LOCKDOWN È COME ESSERE...



- Un supereroe
 - Un giocoliere in bilico sotto ad un cielo plumbeo
- Un capitano che naviga a vista

Stiamo vivendo un momento fuori dall'ordinario, per giunta prolungato nel tempo. Durante il lockdown abbiamo vissuto su di una sorta di **altalena emotiva**, dove si alternavano velocemente sensazioni ed emozioni fra loro contrapposte. Abbiamo imparato che è necessario un periodo di **adattamento emotivo** e che dobbiamo tollerare il nostro sentirci spesso un po' fuori controllo. Non è il momento di rimproverarsi per questa confusione, ma di accoglierla, sintonizzandoci con le nostre emozioni, per quanto confuse o in apparenza immotivate. E quando non è possibile trovare un tempo per sé, piuttosto **concedersi delle piccole attività che ci piacciono** - anche da fare coi figli - in cui il pensiero si riposa.

DI COVID NE PARLANO TUTTI MA...



- Cosa è il COVID me l'hanno spiegato i miei figli ripetendo quello che sentono al TG che guardiamo ...
- Ho cercato di raccontargli la verità in modo semplice e non troppo negativo ...
- Ho trovato dei video per spiegarlo ai miei bambini ...

I bambini, più degli adulti, possono trovare difficile adattare il proprio comportamento al sistema di restrizioni imposto dalla pandemia COVID-19. Per **comunicare l'emergenza sanitaria** e proteggere il benessere dei propri figli (evitando ansietà e preoccupazioni) è fondamentale utilizzare metodi che siano adatti alla loro età ma comunque basati su **sincerità e trasparenza**. Dai 24 mesi è possibile informarli correttamente utilizzando libri illustrati, filastrocche e altre modalità creative (disegni). Per i più grandi si possono anche utilizzare video e altri materiali (magari confrontandosi con gli insegnanti). Gli adolescenti (che potrebbero essere già informati) hanno bisogno comunque di **condividere** ciò che succede con i propri genitori, e facciamo attenzione ai messaggi ansiogeni che provengono dai media. In generale, ricordiamoci sempre di chiedere e **ascoltare** il loro punto di vista.

...E ALL'IMPROVVISO ABBIAMO DOVUTO INVENTARCI UNA NUOVA QUOTIDIANITÀ



- Il garage è diventato un punto di scambio: tra i vicini ci passiamo le cose nelle borse appese...
- Più tempo insieme: vivo mia figlia e lei vive me
- Manca il caffè della mattina da sola, il giretto al parco con i bambini, incontrarsi con gli amici...

Improvvisamente ci si è trovati a dover **incastrare** gli impegni di tutti sulla stessa agenda: la scuola, l'ufficio, il mondo quotidiano hanno affollato le nostre case e ci si è sentiti spesso compressi. Chi ha reinventato gli spazi, chi si è dato un calendario rigido per l'utilizzo dell'unico pc in casa. Non è stato facile. Ma alcuni vincoli si sono rivelati inattese risorse: scoprire che il cortile può diventare il parco per il pic-nic domenicale, che non siamo gli unici a saper cucinare in casa. E, anche, che il primo passo è **dare a ciascuno**, persino ai più piccoli, **un ruolo** nella gestione delle responsabilità di casa.

COME È DIFFICILE STARE NEL DISORDINE DELLE EMOZIONI SCOMODE...

- Mi sento in dovere di portare serenità e normalità
- Devo avere una corazza per mostrare solo la fiducia e la tranquillità
- Difficile è gestire i momenti di sconforto dei figli



La **corazza** protegge, ma rende anche impenetrabili... può essere complicato mostrare il proprio sconforto, la tristezza, gli stati d'animo scomodi e ascoltare, dare spazio a quelli dei figli. Farlo aiuta a diventare dei veri e propri **allenatori emotivi**, mostrando che è possibile guardare, accogliere e tollerare le emozioni negative.

CI SONO COSE CHE MI FANNO ESPLODERE...

- E sentirsi dire: la maestra me lo spiegava meglio!
- Non riesco a trovare uno spazio per me
- Non mi ascoltano mai...



Ci sono cose che semplicemente ci fanno sentire sul punto di esplodere, che sentiamo di non poter tollerare oltre. In un momento di confinamento diventa difficile anche **recuperare tempi e spazi di 'decompressione'** per 'riprendere fiato' e non rischiare di 'superare il limite'. Provare a conoscersi, capire quali sono le condizioni che ci portano a perdere il controllo è il primo passo per non esagerare. Inoltre, ci può aiutare a identificare il nostro '**punto d'ebollizione**' e come fare a non raggiungerlo, senza però pretendere di essere sempre all'altezza e competente su tutti i fronti. Partendo da ciò che si sa di non saper fare o gestire, si può **chiedere aiuto**, costruendo alleanze anche a distanza (con l'altro genitore, con altre famiglie, con gli insegnanti...).



IN QUALCHE MODO DEVO PUNIRLI... O NO?

- Qualche sberla ogni tanto non fa male
 - Incomincio coi ricatti...
- Li punisco perché imparino che ciò che fanno ha delle conseguenze

Spesso di fronte a certi comportamenti dei figli si fa ricorso a strategie di 'punizione'. Per farlo, i genitori finiscono per **isolarli fisicamente** (stai in camera tua...), **socialmente** (niente cellulare), o anche **dagli affetti** (con te non parlo). Il bisogno di dare delle regole e di insegnare come rispettarle sembra inconciliabile, in questo periodo soprattutto, con la **fatica** di vivere in un contesto in cui le regole sono tante e cambiano velocemente, in modo un po' incomprensibile agli occhi dei più piccoli. Forse, allora, punire non è l'unico modo per insegnare che una certa cosa non si fa. Perché gli adulti educano prima di tutto con il loro **esempio**. E se una sberla non è affatto detto che convinca i nostri figli ad essere più rispettosi, di sicuro insegna loro che è legittimo usare la forza.

HO PAURA DI AVERE ESAGERATO!



- Mi è capitata la tanto odiata sculacciata, me ne vergogno ancora
- Ho urlato troppo... ma non riuscivo a controllare la situazione
- Ho perso la pazienza, li ho sgridati e li ho fatti sentire in colpa

Se si esagera, può essere utile **fermarsi un momento** e capire cosa è successo. Magari abbiamo sottovalutato la nostra stanchezza, o abbiamo temuto di perdere il controllo della situazione. Tornare a rileggere ciò che è successo, riattraversare anche le emozioni che ci hanno portato 'oltre il limite', aiuta a non reiterare gli stessi comportamenti: cosa posso fare per non arrivare a quel punto? E se davvero si ha esagerato, **assumersene le responsabilità** anche di fronte ai figli è un gesto che dimostra, a genitori e figli, che si può fare diversamente.

CONDIVIDERE MI AIUTA...

- Sento il bisogno di spazi dove pensare insieme
 - Spesso mi sono sentita sola e avrei voluto qualcuno con cui parlarne
 - Mi piacerebbe sapere se certe cose capitano anche agli altri



Spesso, soprattutto di fronte alle emozioni e ai comportamenti più scomodi, di cui magari non si va fieri, si preferisce stare in silenzio, quasi nascondersi, per timore di essere giudicati. Al contrario, **ripensare insieme ad altri le proprie esperienze** diventa una risorsa preziosa. In questo studio abbiamo visto che è proprio la possibilità di condividere a rivelarsi una strategia efficace. **Parlarne** con il partner, con altri genitori ma anche con i propri figli: aiutami a capire cosa stai provando, aiutami a capire perché ti sei comportato così e anche io posso provare a raccontarti di me.

RISORSE UTILI

[Parenting for Lifelong Health Parenting Tips](#)

[WHO Parenting Tips](#)

[UNICEF Parenting Tips](#)

CHI SIAMO

Unità di ricerca Milano-Bicocca (Dipartimento di Scienze Umane per la Formazione "Riccardo Massa", Università degli Studi di Milano-Bicocca): Elisabetta Biffi (responsabile scientifico), Daniela Bianchi, Eleonora Farina, Maria Benedetta Gambacorti Passerini, Stefano Malatesta, Alessandro Pepe. Collaborazione al progetto: Lucia Carriera, Chiara Carla Montà.

Erasmus+ DEPCIP Project no: 2019-1-TR01-KA204-077577:

Kutahya Dumlupinar University (Turchia, Capofila); Hellenic Mediterranean University (Grecia); Università degli Studi di Milano-Bicocca (Italia); Mykolo Romerio Universitetas (Lituania); M&M Profuture Training S.L. (Spagna); Kutahya Provincial Directorate of Family, Work and Social Services (Turchia).

IN USCITA...

... nella primavera 2021

Webinar dedicati alla formazione dei genitori

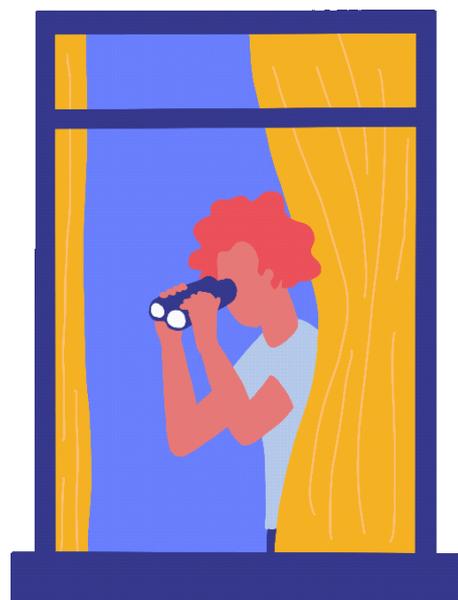
PER INFORMAZIONI

www.depcip.com

depcip@unimib.it

© Università degli Studi di Milano-Bicocca 2020

You may copy, distribute, display, download and otherwise freely deal with this work for any purpose, provided that you attribute University of Milan-Bicocca (within DEPCIP project) as the owner.



"Funded by the Erasmus+ Program of the European Union. However, European Commission and Turkish National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein" Project no: 2019-1-TR01-KA204-077577.