

## VareseNews

### Il tempo con i figli che nutre il rapporto e accresce le autonomie

**Pubblicato:** Venerdì 17 Aprile 2020



Abbiamo chiesto [Alberto Pellai](#) (medico e psicoterapeuta dell'età evolutiva seguitissimo anche sui social) come “rimanere a galla” chiusi in casa con i figli da settimane e abbiamo scoperto tra i tanti problemi anche splendide opportunità da cogliere. Basta (provare a) prenderla nella giusta prospettiva.

Con qualche piccola strategia: “**Curare la propria emotività** per evitare di trasmettere eccessiva ansia o insicurezza anche solo con il tono di voce o le espressioni del viso e **dire sempre la verità**”. **Certo, con parole commisurate all'età** e quindi alla capacità di comprensione, ma senza nascondere nulla, neppure i lutti: “Altrimenti come adulti rischiamo di perdere la fiducia del minore e soprattutto gli neghiamo la possibilità di condividere la sua tristezza con chi la può consolare”.

Altro elemento da coltivare il tempo: “Prima il tempo con i nostri figli era soprattutto un tempo per fare mille cose. Ora **abbiamo la possibilità di coltivare un tempo con i nostri figli, semplicemente da condividere per stare bene insieme**”.



#### Infanzia (0-9 anni)

Ai bambini piccoli piace avere i genitori a casa: “questo li rende più sicuri, anche se a volte tendono a diventare un po' cozze”, scherza Pellai prima di svelare il rovescio della medaglia. E cioè che **i bambini allo stesso tempo soffrono tantissimo l'azzeramento delle routine cui erano abituati, la negazione dei rapporti con gli amici, i pari e la mancanza dell'esplorazione, dimensione di cui la loro crescita si nutre**. “**Il risultato sono spesso delle regressioni**, dal dormire nel lettone alla pipì a letto”, avverte l'esperto.

Il consiglio per i genitori è di lavorare sulle autonomie, per consolidare quelle acquisite o conquistarne di nuove, per obiettivi.

Molto utile in questo senso il gioco simbolico che in casa si sviluppa **coinvolgendo i bambini nelle attività domestiche**: “Questo non solo li aiuta a crescere ma, attraverso la condivisione, coltiva la relazione con i figli”.

Quando tutto ripartirà bisognerà allenarli a tenere di nuovo un ritmo e una struttura, persi nei mesi senza scuola e aiutarli a riallacciare le relazioni “magari già dall'estate”, suggerisce Pellai tenendo presente che per chi aveva appena iniziato il nido o la materna ripartire sarà ancora più difficile. Come ricominciare da capo.

#### Adolescenti e preadolescenti (dopo i 10 anni)

“I ragazzi sono stati incredibili nell'adattarsi a misure di legge che gli toglievano la linfa vitale – afferma Pellai – il rischio ora è che si chiudano nelle loro camerette. Cerchiamo di essere per loro dei buoni allenatori”. Come? Ad esempio, anche in questo caso, **aiutandoli a sviluppare le loro autonomie e coltivando il rapporto con loro**.

“**Evitiamo di essere ossessivi sulle performance, dalla camera in ordine ai risultati scolastici: non è**

## **il momento”.**

LA SCUOLA: “La didattica a distanza, così immediatamente pronta, anche se poi ridefinita e riassetata, ha salvato per molta parte il mondo dei ragazzi. E ha permesso a noi genitori di entrare o ascoltare un mondo cui siamo sempre stati esclusi ma per i ragazzi è difficile trovare la concentrazione nell’aula virtuale allora aiutiamoli a stare in quella situazione evitando il multitasking che li porta nel frattempo a chattare con gli amici. Ma **lasciamoli liberi di organizzarsi ad esempio per i compiti**. Devono consegnarli, vigiliamo su questo, ma evitiamo di correggerli: non ci compete. Aiutiamoli ad essere più autonomi nel gestire la scuola e meno dipendenti dal nostro intervento”.

VIDEOGIOCHI: in questa situazione, anche l’esperto concorda sulla possibilità di **dilatare il tempo dedicato ai videogiochi**. “**Magari però proviamo a evitare che sia sempre lo stesso**. Scegliamone magari uno per ogni giorno della settimana, confrontiamo difficoltà e obiettivi”.

CONDIVISIONE: dalla tv alla musica ai passatempi, sono tanti i terreni su cui si può creare condivisione con i figli: “Proviamo ad esempio a scegliere una serie tv che sia nuova per entrambi e guardiamola insieme. Può diventare argomento o spunto per dialogare a tavola. Oppure, senza paura, proviamo a scambiarci le playlist per discutere, possibilmente senza giudicare, cosa ci piace, o quanto meno salviamo, l’uno della musica preferita dell’altro.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it