



## CONSIGLI PER STARE BENE A CASA, FIGLI E GENITORI, AL TEMPO DEL COVID-19

**Fondazione AIRC** per la ricerca sul cancro, grazie al progetto AIRC nelle scuole, diffonde e promuove il valore dei corretti stili di vita tra bambini e bambine, ragazzi e ragazze, come fondamentale elemento di prevenzione per la tutela della salute delle future generazioni. Oggi, in piena emergenza per il Covid-19, vogliamo condividere un decalogo, realizzato con la consulenza della psicologa dell'età evolutiva Evelina Molinari, che contribuisca a favorire armonia e benessere nelle famiglie con figli, costrette a rivedere le loro abitudini trascorrendo le giornate in casa. È il momento per tutti noi di imparare a mettere in atto alcuni comportamenti per rafforzare le nostre strategie adattive e ridurre lo stress. Scopriremo come nella quotidianità è sufficiente compiere gesti molto semplici per stare meglio.

## 1. CONOSCI E RESPIRA, PER ARGINARE LO STRESS

Lo stress nuoce al nostro benessere psicofisico: conoscere cosa sta accadendo aiuta ad arginare le paure, quindi è fondamentale spiegarlo ai bambini e ragazzi, a ognuno con un linguaggio adatto all'età. Gli adulti devono avere un atteggiamento rassicurante che potrà favorire le domande dei bambini e il dialogo con i più grandi. Qualsiasi attacco di paura o di smarrimento, così come le emozioni forti e le arrabbiate, possono essere gestite facendo respiri profondi.

### *Alcuni suggerimenti*

- La respirazione corretta è quella profonda e diaframmatica, che come un'onda deve partire dalla parte bassa della pancia, far gonfiare il petto e salire le spalle. Le fasi di cui si compone sono 4: inspiro, trattengo, espiro, pausa; ognuna deve compiersi lentamente in tempi uguali, se possibile cinque. Tenendo gli occhi chiusi si percepisce un maggior beneficio. Per rendere questa esperienza un gioco, sedetevi tutti a terra, posizionando un oggetto leggero come un pupazzo sulla parte bassa della pancia, sarà così ben visibile se si è imparato a respirare facendo iniziare il movimento dalla parte bassa dell'addome.

### *Lo sapevate che...*

Stimolare con la respirazione le endorfine, le cosiddette "sostanze del piacere" (serotonina e dopamina), genera una sensazione di benessere.



## 2. IL TEMPO È UNA CORNICE DI RIFERIMENTO

Per i nostri figli, il tempo è un elemento determinante nel delineare la realtà quotidiana. Le azioni di routine che scandiscono le giornate rassicurano, trasmettono fiducia e senso di continuità. Ecco perché è indispensabile anche oggi portarle avanti, se pur faticosamente e con le variazioni necessarie data l'emergenza.

Ciò non toglie che l'aspetto positivo di questa situazione, da valorizzare, sia la possibilità di riscoprire un tempo diverso e maggiore per stare insieme, una nuova dimensione da creare ed esplorare con i nostri figli.

### *Alcuni suggerimenti*

- Con i più piccoli creiamo una tabella che scandisca i tempi della giornata differenziando i momenti dedicati allo studio e ai compiti da quelli di svago;
- con i più grandi concordiamo insieme come ridefinire la quotidianità, magari indirizzandoli dopo aver ascoltato le loro esigenze. È importante differenziare i giorni settimanali dal weekend, mantenere costanti gli orari dei pasti, dedicare la mattinata allo studio e ai collegamenti con la scuola a distanza, lasciare che i ragazzi abbiano del tempo libero nel pomeriggio, e verificare che vadano a letto più o meno sempre alla stessa ora.
- Usando il cellulare, il tablet o altri dispositivi elettronici, spesso perdiamo la dimensione del tempo noi adulti, figuriamoci i più giovani. Aiutiamoli allora con cronometri e clessidre: possono diventare un ottimo regolatore.

### *Lo sapevate che...*

Nell'era del tutto subito, dove il tempo sembra non bastare mai, oggi ci troviamo in una situazione in cui possiamo dare ai nostri figli più possibilità di scoprire le loro qualità e capacità, e di commettere errori da cui potranno imparare.



## **3. UNO STILE DI VITA SANO GARANTISCE UN BUON EQUILIBRIO PSICOFISICO**

Dormire, bere e mangiare, sono i nostri bisogni primari: come compiamo queste azioni ci dice molto di noi e di come stiamo. Andare a letto al solito orario e riposare il numero di ore sufficienti è indispensabile per avere la giusta carica per affrontare la giornata; mangiamo in modo sano, senza eccessi causati dalla noia, favorendo spuntini leggeri; beviamo molto e idratiamoci.

### *Alcuni suggerimenti*

- Per garantire una sana e corretta alimentazione dei bambini e dei giovani, permettiamo loro di mettersi alla prova in cucina e di viverla come un luogo in cui sperimentare e sperimentarsi. Più che mai ora il cibo, con le opportunità di relazione che offre, ha bisogno di essere non solo consumato, ma anche “vissuto” insieme. Per il sonno, ricordatevi che gli adulti dovrebbero dormire almeno 8 ore a notte, mentre bambini e i ragazzi dovrebbero dormire da 9 a 11 ore. Per garantire un buon sonno, evitiamo l'utilizzo di dispositivi elettronici prima dell'orario del dormire e lasciamoli fuori dalla camera, se possibile, durante la notte.
- Per spuntini e ricette salutari vedi il link
- <https://www.airc.it/news/consigli-per-una-sana-alimentazione-restando-a-casa-0320>

### *Lo sapevate che...*

Durante il sonno, grazie anche alla produzione di melatonina, viene inibito il cortisolo, l'ormone dello stress. Dormire garantisce un rilassamento generale del corpo.



## 4. MOVIMENTO FA RIMA CON DIVERTIMENTO

Pur dovendo trascorrere le nostre giornate in casa, non dimenticatevi dell'esercizio fisico. Fate partecipare i vostri figli alle azioni quotidiane: coinvolgeteli nelle pulizie domestiche, salite con loro le scale di casa a piedi e pause con esercizi di stretching per intervallare studio e lavoro. È indispensabile trovare dei momenti dedicati al movimento sia per i più piccoli così come per i più grandi. Ai bambini proponete attività ludiche dinamiche, come il salto della corda (potete usare anche una cintura dell'accappatoio), un percorso a ostacoli usando oggetti casalinghi, una gara di salto in lungo in corridoio, giocare a basket lanciando palline di carta nei cestini, mantenersi in equilibrio su una striscia di nastro adesivo attaccata al pavimento, muoversi imitando gli animali...

Ai più grandi suggerite di guardare e mettere in pratica tutorial per sperimentare nuove discipline, collegandosi magari in chat con gli amici per poter condividere l'allenamento giornaliero.

## *Alcuni suggerimenti*

- Fare esercizio fisico mentre ascoltiamo musica rende questa attività più facile e gradevole e apporta benefici fisiologici, a tutte le età. Inoltre, ha un effetto ergogenico, ovvero migliora il rendimento, ci aiuta a essere tutti più performanti. Nell'arco della giornata date spazio a momenti dedicati alla musica, ascoltate quella preferita dai vostri figli e fate scoprire loro il vostro genere preferito.
- Il movimento fisico è indispensabile; troverete spunti per i vostri esercizi al link
- <https://www.airc.it/news/consigli-per-mantenersi-attivi-restando-a-casa-0320>

## *Lo sapevate che...*

La musica influisce sul battito cardiaco, la pressione sanguigna, la respirazione (aumenta la quantità di ossigeno disponibile) e il livello di alcuni ormoni, in particolare quello dello stress, le endorfine, dette anche ormoni della felicità per l'effetto euforizzante che hanno.

La produzione di endorfine può essere stimolata con lo sport, con il cibo, ma anche attraverso la meditazione, la respirazione e ridendo.



## 5. LA CASA IL NOSTRO MONDO, UN LUOGO DA REINVENTARE

In questo particolare momento la casa è il nostro mondo, l'unico spazio a disposizione che le famiglie e i giovani hanno per soddisfare i loro bisogni. Non parliamo solo di mangiare, dormire, riposare e di dedicare momenti alla convivialità. La casa diventa oggi il luogo dello svago e del divertimento, della socializzazione con i pari, così come, per gli adolescenti, di quella ricerca di solitudine e distacco che li caratterizza. Ecco quindi che, per ogni età, è necessario reinventare gli spazi e la loro destinazione.

Organizzate giochi d'acqua nella vasca e nella doccia per i piccoli, esercizi di motricità e giochi motori in corridoio o in sala per i più grandi, momenti di privacy per preadolescenti e adolescenti in camera, sulle scale o sul balcone, se c'è. Indispensabile per poter farli crescere autonomi è dare loro compiti e mansioni, in base all'età, così potranno sentirsi utili, essere stimolati, imparare cose nuove e vivere meglio il tempo che hanno a disposizione.

## *Alcuni suggerimenti*

- Fate un elenco delle cose che ci sono da fare in casa e condividete con i vari componenti della famiglia la distribuzione dei compiti. La pulizia della casa, così come il cucinare, si può fare in compagnia in modo da viverla come un passatempo che può essere anche piacevole e divertente.

## *Lo sapevate che...*

Ridere fa bene alla salute: attenua il dolore, rafforza il sistema immunitario, rilassa, rende euforici grazie al rilascio delle endorfine e fa sentire felici.



## 6. SCUOLA A DISTANZA

Percepita come un epocale cambiamento della società, la scuola on line ha suscitato entusiasmo ma anche timore, e ora sta entrando a far parte della nostra quotidianità, con buoni risultati e grandi difficoltà. Dopo averci costretto a confrontarci con l'efficacia dei dispositivi a nostra disposizione, ha messo a dura prova molti genitori nel dover partecipare a una nuova grande comunità, quella delle piattaforme di formazione a distanza. Per gli studenti il "collegamento" con docenti e compagni è un momento non solo formativo, ma fondamentale e significativo, che permette di sentirsi ancora parte di una collettività: un senso di appartenenza di cui hanno bisogno, ognuno per la propria età. Per questo l'impegno della famiglia nel sostenere l'attività a distanza, anche per il ruolo educativo che le figure genitoriali rivestono, è fondamentale.



Da un lato è importante dimostrare fiducia nei confronti dei propri figli e delle loro capacità tecnologiche, in taluni casi maggiori di quelle genitoriali, dall'altro non bisogna far mancare il supporto che ogni genitore potrà dare in base alle proprie capacità. Dopo questa esperienza di smart working e studio a distanza saremo tutti più capaci di gestire i nostri tempi e capire l'impatto ambientale dei nostri spostamenti.

### *Alcuni suggerimenti*

- Se prima, alla sera, c'era il momento di preparazione della cartella o dello zaino, ora c'è il momento della pianificazione dei collegamenti della mattinata successiva, così da non farsi trovare impreparati. Condividete con i vostri figli il programma della giornata e i loro bisogni. Al mattino è utile puntare la sveglia calcolando i tempi della cura della persona, della colazione e del riordino delle proprie cose.

### *Lo sapevate che...*

Airc ha scelto di dedicare alle scuole una pagina del proprio sito istituzionale in cui ha raccolto tutti i contenuti multimediali gratuiti per lezioni digitali e a distanza con webinar, video, kit didattici e giochi online, da fare anche in famiglia!

Ecco il link

<https://www.airc.it/news/didattica-a-distanza-webinar-kit-didattici-0320>



## 7. LA NOIA: UN NEMICO DA FARSI AMICO

Si dice che la noia aiuti a sviluppare la creatività, ma sono sicuramente pochi i bambini e i giovani che hanno potuto sperimentarlo. Le loro giornate sono sempre state scandite da attività e impegni programmati, lasciando poco spazio a momenti di stasi e inerzia. Oggi il maggiore tempo libero a disposizione può portare anche a momenti di noia. È importante permettere ai ragazzi di scoprire questo nuovo stato, esplorarlo e percepire che effetto suscita in loro. Spesso così hanno origine nuove idee, progetti e pensieri. Ricordatevi di stare in ascolto e di incoraggiarli a esprimere le loro opinioni.

## *Alcuni suggerimenti*

- Mettete a disposizione dei più piccoli una scatola o uno spazio con il necessario per favorire la loro creatività. Usate materiali di riciclo come stoffe, fili, carta, colori, pennelli....
- Per i più grandi la noia è un'occasione per imparare cose nuove in ambito tecnologico, per scrivere, per ascoltare musica o abbandonarsi alle proprie passioni.

## *Lo sapevate che...*

Con l'isolamento forzato è arrivato il momento di potersi lasciar rapire dalla noia. Stimola pensieri creativi e introspettivi.



## 8. FAI RETE NELLA RETE

In questo momento più che mai abbiamo la consapevolezza di come grazie alla rete web sia per noi possibile lavorare, studiare, socializzare, pur restando in casa. La rete è il mezzo di comunicazione, scambio e informazione prediletto dai giovani, e diventa, in questa emergenza, l'elemento indispensabile per avere contatti con il mondo esterno. Ancor di più ora come genitori è importante prestare attenzione all'uso che i figli fanno dei device. Per i più piccoli, suggeriamo di fargli utilizzare i dispositivi sempre insieme a voi, allo stesso tempo concedendo loro momenti di socializzazione con i compagni e amici, in modo che si possano sentire meno soli. Per i più grandi, bisogna cercare di verificare con loro almeno le fonti delle notizie e dei messaggi condivisi che ricevono. È importante per i ragazzi, così come per gli adulti, riuscire a filtrare le informazioni che arrivano dai canali di comunicazione, come la televisione, la radio o le notizie online, affidandosi a fonti valide che non trasmettano fake news.



### *Alcuni suggerimenti*

- È fondamentale mantenere una scansione dei momenti dedicati alle
- tecnologie, dando al loro utilizzo un significato. Con i più piccoli definite
- prima le modalità d'uso, con i più grandi trovate un accordo condiviso sul
- tempo di utilizzo, cercando di essere comprensivi ma mantenendo il ruolo di
- contenimento e guida di cui hanno bisogno.

### *Lo sapevate che...*

AIRC ha realizzato un webinar proprio sulle fake news.

Lo trovate al link <https://webinarscuola.airc.it/webinar/15>



## 9. VIA LIBERA AL CONFLITTO, BASTA CHE NON DIVENTI GUERRA

Stare insieme tutto il giorno data la convivenza forzata mette a dura prova le relazioni famigliari, favorendo intolleranze e incomprensioni, che possono generare conflitti ma non devono diventare “guerre”.

Il conflitto, visto nella visione tradizionale come elemento di distruzione, ha di per sé una valenza positiva e funzionale nel momento in cui è l'espressione di cambiamento e innovazione. Essendo i bambini e i giovani promotori del cambiamento è facile immaginare che il conflitto sia loro utile e indispensabile. Importante è contenerlo affinché non diventi una guerra con l'antidoto indispensabile: il rispetto! Se questo viene a mancare è molto probabile che l'obiettivo comune si perda e si generi solo sofferenza, proprio come nelle guerre.

### *Alcuni suggerimenti*

- Organizzate dei momenti per sfogare la rabbia repressa: mettete la musica a un volume un po' alto e cantate insieme; fate il gioco obbligo o verità, usando dei bigliettini (se pescate "obbligo" vi tocca la penitenza, mentre pescando "verità" bisogna rispondere con sincerità alla domanda scelta dal gruppo); sfidatevi a ballare o comunque a eseguire performance il più possibile dinamiche. Esercitatevi tutti a fare tre bei respiri profondi prima di esprimere la vostra rabbia, quando qualcosa non va. Eleggete ogni settimana il membro della famiglia che è stato più "gentile" per stimolare un comportamento virtuoso.

### *Lo sapevate che...*

La gratificazione è un "balsamo" per l'anima. Incoraggiate i vostri figli nelle attività in cui riescono meglio e spronateli a migliorarsi, senza sottovalutarli. I conflitti spesso scaturiscono da una bassa autostima o un bisogno di farsi valere.



## 10. NUOVE RELAZIONI DI GIOCO

L'isolamento forzato è una situazione nuova, che influisce non solo sugli equilibri individuali ma anche sulle relazioni familiari. Oltre gli spazi fisici, anche gli spazi interiori sono da ridefinire, e a volte ci si può sentire smarriti, a qualsiasi età.

Sforzatevi però di essere ai loro occhi rassicuranti, capaci e pazienti. I genitori sono un importante "modello" e riferimento, sta a voi il primo passo per instaurare in questo momento relazioni armoniose e rispettose. Sì, perché ora ciò che mancava prima, il tempo, la vicinanza, la presenza, la cosiddetta "occasione" di stare insieme, è a disposizione, sta a noi farne tesoro. Solo così ci sentiremo meglio nel nostro ruolo e compito educativo e daremo ai ragazzi la possibilità di trovare le risorse per vivere al meglio questa nuova esperienza.

## *Alcuni suggerimenti*

- Oggi avendo tanto tempo per stare insieme è più che mai importante osservare, non anticipare i bisogni o quello che direbbero i nostri figli, stare in ascolto; siamo diversi, e ora è l'occasione per vedere le cose che abbiamo in comune ma, anche, scoprire le differenze.
- Alternate momenti individuali, in cui ognuno possa avere i propri spazi, ad altri comunitari, in cui poter riscoprire ricordi e situazioni, oppure divertirvi con giochi in scatola, con le carte o con il gioco dei mimi, per esempio, adatto ad ogni età. Ricordiamo che stare insieme significa anche condividere spazi e azioni individuali nella stessa stanza, come leggere o vedere un film.

## *Lo sapevate che...*

La famiglia e le relazioni familiari, come realtà soggette a continui mutamenti nel tempo, possono evolvere e il cambiamento positivo anche di un solo elemento della famiglia può apportare modifiche in tutto il sistema.

Provare per credere!

