

Cari insegnanti, genitori e tutti noi che, all'improvviso, ci troviamo a vivere una situazione talmente nuova a cui non eravamo preparati, con la casa sempre piena e costretti a condividere uno spazio h24 ...

Ce le immaginavamo le fatiche psicologiche relative a questa emergenza ?? No, credo proprio di no.

Se mettiamo un attimo da parte l'idea iniziale e un pò sognante "del tutti a casa come magnifica occasione di riscoperta del valore dello stare assieme" e ci guardiamo alla quarta settimana, ci rendiamo conto che non tutto è così facile e immediato.

Leggendo tra vari scritti, ho messo insieme un pò di semplici accortezze che ci possono essere utili e ve le dono, certa che ognuno, con creatività, troverà la sua:

- scegliete come informarvi e proteggetevi dalla pioggia di notizie sull'emergenza: per essere informati basta un tg, uno o due sguardi al giorno alle news: il resto è un'esposizione deleteria all'ansia e alla paura

- scegliete accessi social positivi: in questi giorni in cui non possiamo compensare con relazioni esterne di alleggerimento, cercare di esporsi a scambi mediatici positivi è fondamentale; e allora cerchiamo di limitare gli scambi con gli allarmisti, i cinici, i sempre arrabbiati e se lo facciamo, usiamo un filtro per non farci inondare!!

- fate tutto il possibile per tenervi connessi con le persone positive per voi; anche se non è possibile incontrarle, potete darvi lunghi appuntamenti telefonici, potete scrivervi a lungo, fate in modo di tenerle vicine nella vostra quotidianità.

- rispettate gli spazi di autonomia reciproci all'interno della casa: ricordiamoci che non si è più affezionati o più fighi se si fa tutto insieme! Siamo abituati a vivere molte ore al giorno a distanza, avere spazi di solitudine è fondamentale anche in questa situazione.

- ciascuno conosce quello che gli fa bene fare, le proprie "azioni confort" e fate il possibile per ricrearle in casa: scegliete un bel film da guardare, fate sport davanti alla tv, fatevi un bagno, preparatevi un aperitivo, chiudetevi da qualche parte a leggere o a scrivere quello che provate...

- guardate spesso fuori dalla finestra: sembra una sciocchezza ma è fondamentale mantenere il senso della realtà attraverso il contatto con ciò che accade fuori. Quando vi accorgete che in casa si sta alzando la tensione uscite in balcone, affacciatevi alla finestra, guardate cosa accade in strada, i colori del cielo, le nuvole, sentite la temperatura dell'aria...

- nei momenti di tensione e di discussioni, imparate a disinnescare: relativizzate l'importanza di una parola o un gesto imperfetti, siamo tutti in una condizione innaturale e sbagliare si può. Ricordiamocelo!!

- i bambini sono portati ad adattarsi e a scoprire nel cambiamento nuove risorse personali. Per loro è molto più naturale che per gli adulti, e cercare di intrattenerli tutto il giorno è un carico emotivo eccessivo per voi e inutile per loro. Non abbiate paura della loro noia, è l'epicentro della creatività alla quale ora possono finalmente attingere, liberati dai troppi stimoli e impegni quotidiani. È un'occasione ottima per loro!

- lasciate che i ragazzi più grandi si isolino a lungo: per loro la finestra sul mondo è il telefono, il pc, non voi. Fate sentire la vostra presenza rassicurante ma permettetegli di vivere i loro spazi.

- e poi amate! Dedicatevi a nutrire l'amore per chi o cosa amate davvero: per le vostre passioni, i vostri desideri. Proteggeteli da tutti i brutti pensieri, dalle rabbie che appartengono a questa situazione. Amate senza limiti ciò che amate davvero.

Questa è la libertà che dobbiamo a tutti i costi mantenere.

Buona quarantena a tutti noi !!