WE LEARN EVERYWHERE

Numero progetto: **2021-1-BE01-KA220-ADU-000029710**

Europe's Parents Stand Up

Affrontare le crisi presenti e future

Make Mothers Matter · Università degli Studi di Torino · UNESSA · acción familiar · symplexis · ReadLab · CANDIDE International

Esclusione di responsabilità:
il presente opuscolo è stato cofinanziato con il sostegno della Commissione Europea. Il progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione Europea. La presente pubblicazione riflette esclusivamente le opinioni degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi eventuale utilizzo delle informazioni in essa contenute.

Cofinanziato dall'Unione europea

Sommario

Parte 1 **4**
Famiglie sotto pressione e nuove forme di equilibrio **4**
1.1 Perché questo opuscolo? 4
1.2 La sfida della pandemia 4
1.3 Le famiglie di fronte alla sfida della pandemia 6
1.4 La famiglia in mezzo alla tempesta 10
1.5 L'altra faccia della medaglia: esperienze positive nella crisi 13
1.6 Uscire dall'emergenza più forti di prima 15
[Riquadro: il ruolo del sistema nervoso autonomo di fronte al pericolo] 17

Parte 2 **19**
Famiglie con bambini di 0-6 anni **19**
2.1 Affrontare le sfide del ciclo di vita 19
2.2 Affrontare le emozioni difficili 20
2.3 Ostacoli nelle traiettorie di sviluppo: il significato delle regressioni infantili 24
2.4 La necessità di regolarità e prevedibilità: gestire la vita quotidiana 27
2.5 La necessità di esplorare e imparare: incontrare il mondo “in sicurezza” 30
2.6 La necessità di "connessione sociale": l'importanza delle amicizie infantili 33

3. Famiglie con bambini di 6-11 anni **36**
3.1 La scuola e le sue sfide 36
3.2 L'esperienza del lockdown scolastico e della didattica a distanza 37
3.3 L'utilizzo dei dispositivi 38
3.4 Ritorno a scuola: ripristinare le relazioni sociali 42
3.5 Ritorno a scuola: problemi emotivi e risultati scolastici 44
3.6 Sostenere la motivazione e la gioia di imparare 45

4. Famiglie con pre-adolescenti e adolescenti (11-18) **49**
4.1 Adolescenti e genitori 49
4.2 In che modo i genitori possono guidare i figli verso l'autonomia? 49
4.3 Il ruolo del conflitto con i genitori 49

4.4 Il ruolo della comunicazione con i genitori: stili educativi genitoriali 50
4.5 La pubertà: cambiamenti fisici e psicologici 51
4.6 I genitori di fronte alla pubertà dei figli 51
4.7 Le nuove capacità di pensiero degli adolescenti 52
4.8 Cambiamenti di identità 54
4.9 In che modo i genitori possono aiutare lo sviluppo dell'identità degli adolescenti? 54
4.10 E per quanto riguarda l'educazione sessuale? 55
4.11 Adolescenti e coetanei 56
4.12 Adolescenti a scuola: quale ruolo familiare? 56
4.13 Abbandono scolastico 56
4.14 Adolescenti e comportamenti a rischio 57
4.15 La depressione nell'adolescenza 58

5. Glossario 60

PARTE 3 – Risorse aggiuntive 62
Risorse per le famiglie 63
Risorse multilingue 63
Inglese 63
Spagnolo 64
Portoghese 66
Francese 67
Greco 68
Italiano 69
Turco 71
Risorse per i professionisti 72
Risorse multilingue 72
Inglese 72
Spagnolo 74
Francese 76
Greco 76
Italiano 77

Parte 1
Famiglie sotto pressione e nuove forme di equilibrio

1.1 Perché questo opuscolo?

"Desidero tornare alla vita di prima"; "Vorrei lasciarmi tutto alle spalle e non pensarci più"; "Voglio svegliarmi da questo incubo e tornare alla normalità". Sono frasi che, almeno una volta, ciascuno di noi ha pensato o pronunciato durante il lungo periodo pandemico. A volte abbiamo sperato di poter cancellare tutto, immaginare che non fosse successo nulla e riprendere da dove eravamo rimasti. Ora che il contagio sembra meno preoccupante rispetto alla fase più critica, potrebbe sembrare strano avere tra le mani un opuscolo che parla di crisi dovuta alla pandemia e dei suoi effetti. Scopriremo insieme la possibilità di guardare indietro per imparare ad affrontare nuove sfide, sia quotidiane sia eccezionali e impreviste. La COVID-19 è soltanto una delle tante sfide che abbiamo affrontato e certamente non sarà l'ultima. In questa prima parte dell'opuscolo esamineremo insieme l'impatto (negativo e positivo) che la "tempesta" ha avuto su tutti noi e sulle nostre famiglie, mentre nella seconda parte rifletteremo sul rapporto tra genitori e figli, tenendo conto delle specificità delle diverse fasce d'età di bambini[1] e giovani. Inoltre, immagineremo alcune strategie che i genitori possono attuare per promuovere il proprio benessere e quello dei figli, anche in situazioni critiche.

1.2 La sfida della pandemia

L'esperienza connessa all'emergenza COVID-19 ha costituito un punto di svolta nella vita della maggior parte delle persone: un momento di crisi e rottura nella continuità degli eventi, capace di segnare una divisione tra un prima e un dopo. La pandemia e le restrizioni che ne sono seguite hanno comportato un brusco cambiamento delle nostre abitudini quotidiane: il lockdown in casa e l'obbligo di distanziamento hanno profondamente mutato i nostri schemi mentali relativi all'organizzazione della nostra vita, destabilizzato i nostri equilibri, a livello personale, familiare e collettivo, causando

1. Per esigenze legate alla leggibilità, si utilizzerà a volte il genere maschile, sia al singolare che al plurale, per descrivere persone appartenenti ad entrambi i generi, o che potrebbero non identificarsi in nessuno dei due generi. È tuttavia importante sottolineare che, a meno che non sia esplicitamente indicato, le questioni descritte sono valide per bambini e bambine, figli e figlie, madri e padri. Lo stesso vale per le persone, anche molto giovani, che non si identificano in un genere in particolare.

disorientamento, ansia, sentimenti di precarietà e minaccia alla nostra sicurezza e incolumità, esercitando un forte impatto in tutto il mondo non solo sulla salute fisica, ma anche psicologica e sociale di bambini, giovani e adulti. I bambini e gli adolescenti si sono rivelati particolarmente vulnerabili perché il loro sistema nervoso non è completamente sviluppato, per cui la loro capacità di gestire lo stress e regolare le emozioni e il comportamento è ancora limitata.

Le ricerche mostrano che le difficoltà emotive e comportamentali sono aumentate nei bambini e negli adolescenti: irritabilità, maggiore distraibilità, disturbi del sonno e dell'alimentazione, sintomi psicosomatici (ad esempio, mal di testa, nausea, mal di stomaco senza una spiegazione medica). Questi sintomi di disagio sono stati perlopiù presenti durante i periodi di lockdown ma hanno avuto postumi importanti anche dopo la ripresa delle normali attività quotidiane. E i genitori? L'incertezza legata al COVID-19, la paura di ammalarsi e la paura per la salute dei propri cari, le nuove abitudini familiari e la drastica riduzione delle attività sociali e ricreative, le preoccupazioni per la situazione economica e lavorativa e la tensione della gestione della didattica a distanza sono state fonti di stress nella maggior parte delle famiglie. Irritabilità, problemi di concentrazione, noia e sentimenti di solitudine sono stati riscontrati anche nei genitori.

1.3 Le famiglie di fronte alla sfida della pandemia

La situazione critica, terribile e totalmente inaspettata che abbiamo affrontato ha evidenziato la centralità del ruolo della famiglia e la sua capacità di rispondere e adattarsi al cambiamento, anche così improvviso e significativo. Il periodo di restrizioni che abbiamo vissuto ha chiarito quanto la famiglia sia centrale per la cura dei figli e come sia il luogo privilegiato in cui le nostre esigenze di adulti in termini di intimità, condivisione, benessere e vicinanza possono (o non possono) essere soddisfatte, compresa la necessità di salvaguardare il nostro spazio personale e la nostra autonomia.

Di solito, nella nostra esperienza quotidiana non ci rendiamo conto di quanto la famiglia sia un gruppo caratterizzato da dinamismo, soggetto a continue (piccole) trasformazioni, in grado di adattarsi e cambiare di fronte alle diverse situazioni e ai cambiamenti. Queste piccole trasformazioni quotidiane, che solitamente non osserviamo, diventano più evidenti se prendiamo un arco di tempo più lungo e ripensiamo a com'era la nostra famiglia

qualche anno fa, quando i nostri figli erano piccoli o quando non erano ancora nati... la sensazione è davvero strana: siamo ancora noi, è ancora la nostra famiglia, ma tante cose sono cambiate! Pensiamo agli spazi della casa, ai mobili e ai giochi, al tempo che trascorriamo con i nostri figli e ai comportamenti che adottiamo per prenderci cura di loro, al tempo che abbiamo per noi stessi e per il nostro partner e agli argomenti di conversazione con l'altro genitore o con i nostri amici...

Possiamo osservare, in base alla nostra esperienza, due compiti fondamentali che ogni famiglia deve affrontare: la necessità di trasformarsi, di adattarsi ai cambiamenti e, allo stesso tempo, di mantenere la propria stabilità e identità. La pandemia ci ha posto di fronte a un cambiamento improvviso, imponente, che ha interessato ogni livello della vita familiare. Innanzi tutto, sarà facile per voi riconoscere l'impatto che ha avuto, a livello individuale, su di voi e su tutti gli altri membri della famiglia, poiché ha cambiato gli spazi di vita, le abitudini e le routine. Pensate poi a come sono cambiate le relazioni tra voi e gli altri componenti della famiglia a livello interpersonale: è cambiata la quantità di tempo dedicata a discutere, sono cambiati i compiti e i contenuti che hanno caratterizzato le conversazioni e le giornate (pensate all'impegno di seguire la didattica a distanza dei figli...), le opportunità di comunicazione e confronto sono diverse e più numerose (e con queste, spesso anche le opportunità di discussione e, talvolta, di conflitto). Avete senza dubbio osservato i cambiamenti che si sono verificati a livello del gruppo familiare più ampio: le relazioni e il sostegno dei nonni o di altri membri della famiglia, ad esempio, sono scomparsi al fine di salvaguardare la salute della popolazione più a rischio in caso di infezione. Provate infine a pensare agli ovvi cambiamenti avvenuti a livello sociale: la vostra famiglia ha dovuto chiudersi all'interno dei propri confini, tra le mura della propria casa, recidendo i legami sia con gli amici sia con le organizzazioni su cui facevate affidamento (i vari servizi presenti sul territorio, la scuola, il luogo di lavoro, il medico di famiglia, ecc.).

Ogni famiglia, all'interno della propria casa, ha dovuto far fronte alla pandemia, alle restrizioni, in molti casi anche alle difficoltà lavorative, alla precarietà economica e, soprattutto, alle ansie e ai timori associati a una situazione nuova, inaspettata e inimmaginabile fino a pochi giorni prima. Soprattutto nelle fasi di lockdown, l'equilibrio tra interno ed esterno (tra tempo trascorso all'esterno e all'interno della famiglia, tra relazioni vissute fuori e dentro la famiglia, ecc.) è profondamente cambiato. Per tale

motivo, per tutte le famiglie si è reso necessario cercare un nuovo assetto, una nuova forma di equilibrio nei rapporti non solo con l'esterno (scuola, lavoro, amicizie, altri parenti non conviventi), ma anche all'interno della casa, nella coppia, nel rapporto con i figli, nonché nel rapporto con noi stessi! Quante volte, prima della pandemia, ci è capitato di pensare alla nostra famiglia, alla nostra casa come a un rifugio sicuro, al quale non vedevamo l'ora di tornare, soprattutto nei momenti in cui ci sentivamo in difficoltà, stanchi o preoccupati per qualcosa?

Durante il lockdown questa immagine è cambiata: la nostra famiglia, la nostra casa è diventata il nostro unico spazio di vita (anche fisico), la nostra unica possibilità di movimento e di relazione; i limiti hanno trasformato la nostra famiglia e la nostra casa in spazi ristretti in cui spesso ci sentivamo costretti, con la sola tecnologia come mezzo di comunicazione con il mondo esterno. Come genitori a volte abbiamo reagito diventando più intolleranti con coloro che condividevano (e invadevano) i nostri spazi, o siamo stati più permissivi con i figli per evitare conflitti. Semplici regole domestiche (pasti, sonno, TV, gioco) sono state talvolta spazzate via dalla tempesta: spesso la casa si è trasformata da un ambiente organizzato e prevedibile in uno spazio caotico. Non sempre siamo riusciti a "tenere la rotta", pur consapevoli che per i bambini e i giovani (ma anche per noi adulti) occorrono regole e limiti chiari, comprensibili, condivisibili, stabili e coerenti. Nonostante le difficoltà a vivere in casa come unico spazio abitativo, per molto tempo questo è stato l'unico luogo sicuro di fronte al rischio di contagio.

Questa situazione ha determinato un forte senso di isolamento, in quanto le famiglie non potevano avvalersi dell'abituale sostegno sociale offerto da parenti, amici e vicini. L'epidemia è stata infatti accompagnata da una "disconnessione sociale" e spesso anche da un sentimento di sospetto nei confronti del mondo esterno. L'altro è stato visto, in molti casi, come un potenziale vettore di virus, piuttosto che come un potenziale alleato contro i problemi associati alla pandemia. La paura proveniva "dall'esterno", dove si annidava un pericolo invisibile e dove tutto poteva essere contaminato. Anche dopo la fine del lockdown e nelle fasi più miti della pandemia non è stato sempre facile riprendere le proprie attività abituali. Un'ansia da lockdown è sorta in alcuni casi e alcune persone, spesso giovani, hanno sofferto della "sindrome della capanna": lasciare il proprio nido (la propria "capanna", la propria casa), percepito come l'unico luogo sicuro, genera ancora una sensazione di insicurezza e ansia.

È importante ricordare che uno dei compiti della famiglia è proprio quello di mediare tra il contesto interno e il contesto sociale esterno: i genitori aiutano i bambini, fin dalla tenera età, a comprendere il mondo e a trovare i modi più appropriati per interagire con le altre persone. La famiglia dovrebbe essere un trampolino di lancio, una base sicura dalla quale avvicinarsi al mondo e diventare gradualmente sempre più autonomi. E se l'immagine del mondo che gli adulti trasmettono ai bambini fosse quella di un luogo pericoloso? Il nostro modo di guardare il mondo deve riacquistare fiducia e speranza, affinché i nostri figli riacquistino a loro volta fiducia e speranza. Iniziamo a concentrarci sul positivo, sottolineiamo con i nostri figli il fatto che nei momenti di dolore si possono trovare persone disposte a offrire aiuto e solidarietà (ricordiamo, ad esempio, il prezioso lavoro di medici e infermieri durante l'emergenza sanitaria): in questo modo, non nascondiamo le difficoltà, ma mostriamo che è possibile trovare una via d'uscita.
Non è possibile evitare le esperienze difficili, ma possiamo aiutare i bambini a integrare queste esperienze nella loro comprensione del mondo e imparare da loroesse. Il modo in cui i bambini danno un senso alla loro vita dipende anche dalle reazioni mostrate dagli adulti. È altresì importante far capire ai nostri figli che è normale provare paura di fronte al pericolo percepito.
Il nostro sistema nervoso autonomo reagisce automaticamente, al di fuori del nostro controllo, in caso di minaccia[2]. Durante i periodi di "picco" della pandemia ognuno di noi ha sperimentato ansia e disorientamento; sono sentimenti spiacevoli che, se avessimo potuto, avremmo fatto sparire immediatamente. Tuttavia, la paura, emozione primaria, è fondamentale per la nostra difesa e sopravvivenza: se non provassimo paura, non saremmo in grado di salvarci dal pericolo. Ed è proprio attraverso la paura che diventiamo coraggiosi. Non si può essere coraggiosi senza passare attraverso la paura. È un messaggio importante per i vostri figli; è un messaggio che anche le fiabe tradizionali insegnano: i protagonisti devono sempre affrontare una difficoltà, un periodo buio, provare emozioni forti e negative, per trionfare alla fine e diventare, in qualche modo, eroi/eroine. Non esiste un lieto fine che non comporti un grande problema da superare.

---

2. Se volete saperne di più su questo meccanismo, date un'occhiata al riquadro alla fine di questo capitolo!

1.4 La famiglia in mezzo alla tempesta

Da quanto detto finora è chiaro che non solo la vostra famiglia, ma tutte le famiglie si sono trovate ad affrontare un grande cambiamento improvviso, una situazione critica che ha modificato la vita personale e familiare e ha richiesto l'attuazione di strategie e meccanismi di trasformazione e adattamento per far fronte alla situazione. E sono soprattutto i genitori che hanno avuto il compito più difficile di guidare la famiglia e traghettarla attraverso la tempesta. Possiamo davvero immaginare la famiglia come una squadra, l'equipaggio di una canoa, che ha un obiettivo comune e condiviso; i genitori sono i capitani di questa squadra all'interno della quale ognuno ha un ruolo, partecipa attivamente e aiuta remando al ritmo degli altri membri della famiglia. Ovviamente, ognuno contribuisce alla navigazione con le proprie forze e caratteristiche; quando uno dei membri è stanco o perde il ritmo, gli altri membri della famiglia possono venire in suo aiuto, mostrare come procedere, incoraggiare a riacquistare forza o ritmo, o compensare, almeno temporaneamente, il rallentamento o il procedere in una direzione diversa, in modo che la barca possa continuare a navigare verso la sua destinazione. È soltanto così, lavorando e remando nella stessa direzione, che la barca può affrontare le eventuali tempeste in modo più sicuro. Il ruolo dei capitani di equipaggio è particolarmente centrale quando si incontrano difficoltà durante il viaggio: la loro capacità di far fronte e gestire le turbolenze tenendo la rotta è fondamentale.

La genitorialità, il lavoro più difficile del mondo e che nessuno può insegnare, si è rivelato un compito ancora più arduo a seguito di quella tempesta forte e inaspettata che abbiamo cercato di descrivere nelle righe precedenti e che, senza dubbio, è un ricordo vivido nelle nostre menti. La pandemia e le restrizioni che ne sono seguite hanno costituito un importante fattore di stress al di fuori della famiglia, che ha colpito duramente tutti i suoi componenti. I genitori sono coloro che hanno dovuto guidare la famiglia in mezzo alla tempesta, cercando di assumere e gestire non solo il proprio disagio e le proprie paure, ma anche e soprattutto quelle dei propri figli, continuando a fare il proprio mestiere: prendersi cura dei figli, nell'intento di promuoverne il benessere e aiutarli a crescere serenamente. Le ricerche condotte negli ultimi due anni hanno evidenziato livelli molto più elevati di stress percepiti dai genitori ed un elevato impatto negativo sulla capacità dei genitori di prendersi cura e rispondere alle emozioni e alle richieste dei figli. Quante volte negli ultimi anni ci

siamo sentiti sopraffatti dal nostro compito di genitori, abbiamo perso la pazienza con i nostri figli, ci siamo arrabbiati e abbiamo risposto a loro in modo distaccato o sbrigativo, sentendoci poi in colpa per quello che abbiamo detto o fatto!
E quante volte ci siamo sentiti stanchi, nervosi, senza tempo ed energie da dedicare ai nostri figli, sentendo anche di avere meno tempo da dedicare a noi stessi! Negli ultimi anni, pertanto, il nostro livello di stress individuale, ovvero il disagio prodotto da varie condizioni personali e anche esterne a noi (in questo caso il disagio prodotto dalla pandemia, dalle restrizioni, dalla precarietà economica, ecc.) ha influito anche sul nostro livello di stress genitoriale, ossia il livello di richieste legate alla genitorialità e al rapporto con i figli. Un livello più elevato di stress individuale e genitoriale è associato a una maggiore difficoltà per i genitori a prendersi cura del/i proprio/i figlio/i e questo è associato a un livello inferiore di benessere manifestato dal/i bambino/i e anche dai genitori stessi, quindi da tutta la famiglia. D'altra parte, i genitori che sono stati in grado di attuare strategie corrette per gestire i livelli di stress di sé stessi e dei loro figli sono stati in grado di mediare e mitigare gli effetti negativi della pandemia

e dell'isolamento sociale sull'adattamento e sul benessere dei loro figli.
Le ricerche dimostrano che minore è il disagio psicologico dei genitori, minore è l'ansia e la depressione nei ragazzi e nelle ragazze; al contrario, i genitori più stressati hanno spesso figli e figlie più stressati. Quando si è pervasi da emozioni troppo forti e difficili da controllare, è più difficile essere di supporto ai propri figli. Ragazzi e ragazze notano le incongruenze degli adulti. Se, per esempio, diciamo: "Non avere paura!" ma poi ripetiamo costantemente "Non toccare nulla!", "Non avvicinarti troppo al tuo amico!" "Non baciare il nonno!" e così via, possiamo generare confusione. Inoltre, quando siamo stressati è più probabile non reagire nel modo migliore alle emozioni negative di nostro figlio (già lottiamo con le nostre emozioni!), magari ignorandole, svalutandole o punendole. In tal modo, tuttavia, non stiamo fornendo loro gli strumenti per imparare a gestire al meglio queste emozioni.
Lo stress[3] è contagioso: le tensioni passano di mente in mente molto facilmente: avete mai cenato con una coppia di amici che litigano tra loro e si fanno costantemente dispetti a vicenda? Alla fine della serata, probabilmente vi siete sentiti esausti e nervosi perché siete stati contagiati! In questo caso si tratta di un effetto temporaneo leggero, sia perché la serata è finita (per fortuna!) o perché voi, come adulti, avete la capacità di gestire i vostri sentimenti negativi, ad esempio, distraendovi e pensando a qualcosa di piacevole. Ma cosa accade quando un bambino, che non ha ancora sviluppato capacità di gestione emotiva, è esposto quotidianamente a un elevato livello di stress? I bambini sono molto più vulnerabili e gli effetti negativi possono essere più intensi e duraturi.
Diventeranno irrequieti, incapaci di concentrarsi, probabilmente aggressivi o ansiosi e svilupperanno sintomi psicosomatici.
I problemi comportamentali del bambino, a loro volta, renderanno la vita ancora più difficile per il genitore già stressato, creando un cortocircuito difficile da gestire. In situazioni di forte stress può capitare di sentirsi sopraffatti e inadeguati. Un certo livello di stress è insito nel ruolo genitoriale, ma a volte la situazione degenera e può verificarsi un "burnout genitoriale". Quando si parla di burnout, in ambito lavorativo e non solo, ci si riferisce a una situazione di forte stress e malessere progressivo, accompagnata da esaurimento psicofisico. È bene essere consapevoli del

3. Se desideri sapere qualcosa in più su cosa significano le parole evidenziate, in questo libretto è presente un glossario con alcune definizioni e risorse per approfondire!

proprio livello di stress, ed esistono diversi campanelli d'allarme per un possibile **burnout**:

- Affaticamento e stato di debolezza, stanchezza.
- Difficoltà a dormire, sonno disturbato (risvegli notturni continui, insonnia).
- Irritabilità, impazienza.
- Stato di allerta e preoccupazione costanti.
- Pensieri negativi costanti.
- Difficoltà a stabilire un contatto emotivo con i figli, distacco.

Se si verificano questi problemi, forse lo stress nella vostra casa è diventato eccessivo, quasi tossico[4]. Se avete la sensazione che la situazione vi stia sfuggendo di mano, se temete di non avere il controllo di vostro/a figlio/i, se avete perso il piacere e la gioia di condividere con loro momenti affettuosi e piacevoli (giocare insieme, le coccole, ecc.), non esitate a parlare con qualcuno di cui vi fidate e/o chiedere aiuto a un esperto. Accettate i consigli. Vi sono dei momenti in cui è impossibile reggere il carico da soli: accettate di condividere il peso con qualcuno. Starete meglio voi e vostro/a figlio/a.

1.5 L'altra faccia della medaglia: esperienze positive nella crisi

Abbiamo esaminato gli aspetti negativi dell'impatto della pandemia e gli aspetti "più oscuri" del lockdown, ma non è stato tutto negativo! Se chiudete gli occhi, riuscite a ricordare almeno un momento piacevole trascorso con vostro figlio durante il lockdown? Sicuramente sì! Molti genitori riferiscono che, durante quel periodo trascorso a casa, i bambini hanno avuto l'opportunità di inventare nuovi hobby e collaborare alla vita familiare. I genitori hanno avuto maggiori opportunità di dialogo e condivisione con i figli. Genitori e bambini hanno spesso apprezzato la possibilità di trascorrere più tempo a giocare e divertirsi insieme. Non è poco. Il gioco condiviso, non solo per i bambini, ma anche per gli adolescenti e per gli adulti, è più di una semplice esperienza piacevole. Il gioco consente di esprimere la propria creatività, di allenarsi nella risoluzione dei problemi, di trovare uno spazio mentale di tregua dai problemi quotidiani, di esprimere e gestire le emozioni e persino di negoziare i conflitti. Avete mai iniziato un gioco con i vostri figli a malincuore perché eravate stanchi e nervosi e vi siete poi trovati molto coin-

4. Se siete interessati a saperne di più, potete dare un'occhiata a questo video (in inglese): https://www.youtube.com/watch?v=sutfPqtQFEc

volti, divertendovi e sentendovi rigenerati alla fine? Naturalmente non sempre accade, perché a volte i nostri pensieri vengono catturati da preoccupazioni, impegni, stanchezza.
Tuttavia, quando gli adulti riescono a "staccare la spina" per un momento, entrando completamente nel gioco, proprio come fanno i ragazzi e le ragazze, trovano certamente un mezzo per recuperare energia e buon umore. Non sorprende che alcuni studiosi abbiano identificato il gioco come uno degli ingredienti di una dieta sana per la mente. Secondo questo approccio, vi sono sette ingredienti a cui dovremmo dedicare un'adeguata quantità di tempo durante il giorno: sonno, attività fisica, concentrazione, relazioni, riflessione interiore, ozio e, naturalmente, gioco[5]. Le neuroscienze ci insegnano che esperienze piacevoli e divertenti, come il gioco, sono associate a una scarica di dopamina, una sostanza chimica del cervello legata alla gratificazione. Il rilascio di questa sostanza ci induce a ripetere l'esperienza piacevole (è lo stesso meccanismo delle dipendenze, ma in questo caso senza i rischi e gli effetti collaterali). Questo non significa solo che il vostro bambino vi chiederà più spesso di giocare insieme (questo può anche spaventare, dal momento che non si può sempre essere disponibili per i loro giochi!). Ha anche un altro effetto, molto più importante: se i bambini hanno molte opportunità di sperimentare il fatto che stare insieme è piacevole e gratificante, saranno più aperti ad altre persone in futuro e avranno fiducia nella possibilità di avere altre relazioni piacevoli e gratificanti.
Quindi, mentre giochiamo con i nostri figli, lavoriamo per il loro futuro. Inoltre, bisogna considerare che non è soltanto lo stress che si trasmette: le emozioni positive possono anche “contagiare” chi ci è vicino! I momenti in cui le emozioni positive sono condivise sono molto preziosi. Naturalmente, significa anche che per prendersi cura di vostro figlio, dovete anche prendervi cura di voi stessi, fare attenzione a come siete (non è banale, non è ovvio). Dedicate del tempo a voi stessi (potreste seguire la dieta sana di cui abbiamo parlato prima): sarete in grado di dedicare del tempo di qualità a vostro/a figlio/a e ai vostri cari. Le neuroscienze ci ricordano che il cervello del bambino è modellato dalle esperienze che i genitori gli offrono: grazie alla neuroplasticità cerebrale, l'architettura e il funzionamento del cervello cambiano a seguito delle esperienze con l'am-

5. Se siete interessati a saperne di più, potete dare un'occhiata a questo video (in inglese): https://www.youtube.com/watch?v=3EQ2tzHl3Ks

biente[6]. La relazione è l'humus in cui si radica lo sviluppo dell'individuo e la sua capacità di far fronte alle sfide, quotidiane ed eccezionali, come quella al centro della nostra riflessione.

1.6 Uscire dall'emergenza più forti di prima

Di fronte a una situazione così critica come quella indotta dalla pandemia, forse possiamo affermare che sia già un successo averla superata. Tuttavia, è possibile considerare questa crisi (come molte altre che abbiamo superato in passato e che supereremo in futuro) come un'opportunità per "prosperare", "crescere". La pandemia è stata un evento disorientante, ma anche un "attivatore" di risorse funzionali per il cambiamento. La speranza è di uscire dall'emergenza più forti di prima. E, a maggior ragione, i genitori lo augurano ai loro figli: non solo che sappiano superare i momenti difficili, ma che affrontino i problemi e imparino da essi, diventando resilienti.
Che cos'è **la resilienza**? Può sembrare una parola difficile, tecnica, da "addetti ai lavori"; invece, si tratta di processi che tutti noi mettiamo in atto quotidianamente e che ci consentono di sentirci meglio, nonostante i momenti difficili. Possiamo pensare alla resilienza come a un sistema immunitario della mente. Il concetto nasce nel campo della meccanica e indica la capacità dei materiali posti sotto pressione di cambiare senza rompersi. Essere resilienti non significa adattarsi passivamente a un cambiamento oppure tornare allo stato precedente una volta passata la "tempesta": significa essere in grado di cambiare per far fronte alle difficoltà, trasformando un evento di vita negativo in un arricchimento positivo (è persino possibile parlare di "crescita post-traumatica"). I genitori resilienti sostengono più facilmente i loro figli di fronte allo stress; in un circolo virtuoso, i figli che sono in grado di gestire le proprie emozioni e i propri comportamenti anche in situazioni difficili mostrano ai loro genitori di aver fatto un "buon lavoro" e i genitori, di conseguenza, aumentano la fiducia in sé stessi e la resilienza. Cosa ci ha insegnato l'esperienza della pandemia? L'immagine di una famiglia capace di adattarsi, di rispondere alle varie difficoltà attraverso strategie e meccanismi che possiamo utilizzare anche in altre situazioni e circostanze. Oggi stiamo vivendo una "nuova normalità". Possiamo imparare dalla tempesta che abbiamo attraversato e imparare le migliori strategie e modalità per tornare a vedere, e soprattutto

6. Se siete interessati a saperne di più, potete dare un'occhiata a questi due video (in inglese):
https://www.youtube.com/watch?v=VNNsN9IJkws
https://www.youtube.com/watch?v=m_5u8-QSh6A

a vivere, la famiglia come rifugio sicuro, dove possiamo ricreare la nostra serenità, dove possiamo sentirci (e far sentire i nostri figli) protetti e dove possiamo bilanciare l'insicurezza avvertita all'esterno, ad esempio, a causa dell'ansia per il futuro e della paura della precarietà economica. La resilienza può aiutarci in futuro ad affrontare nuove possibili tempeste, nuove difficoltà o, comunque, accompagnarci a trarre il meglio dalla vita quotidiana. Come genitori dobbiamo imparare che per prenderci cura dei nostri figli è fondamentale prendersi cura anche di noi stessi, delle nostre paure, delle nostre emozioni. Soltanto così possiamo davvero ascoltare e rispondere alle paure, alle emozioni e ai bisogni dei nostri figli, indipendentemente dalla loro età. Nella seconda parte di questo libro, parleremo in maniera più dettagliata del ruolo dei genitori nel sostenere lo sviluppo e il benessere dei figli nelle diverse fasi della crescita.

[Riquadro: il ruolo del sistema nervoso autonomo di fronte al pericolo]
La necessità di sicurezza è un bisogno primario per tutti gli esseri viventi. Per garantire la sopravvivenza della specie, una sorta di "sistema di vigilanza interno" è attivo negli animali e negli esseri umani, agisce senza che ne siamo consapevoli ed è sempre in allerta per "fiutare" i segni di possibili minacce nell'ambiente. Se percepisce un pericolo, prepara immediatamente il nostro corpo a reagire. Il sistema nervoso autonomo (SNA) svolge un ruolo chiave in questo processo. Regola importanti funzioni corporee, aiutandoci a respirare, aiutando il nostro cuore a pompare, aiutandoci a digerire il cibo e, infine, scansionare, interpretare e rispondere ai segnali di pericolo. All'interno del nostro sistema nervoso autonomo due sistemi distinti sono coinvolti nella risposta a una minaccia:
- sistema nervoso simpatico. Innesca le nostre reazioni di "lotta o fuga" di fronte a situazioni pericolose: attiva una scarica di adrenalina che ci consente di allontanarci prontamente dal pericolo o di combatterlo. Si pensi ad esempio a un animale di fronte a un predatore: l'aumento del ritmo respiratorio e cardiaco, la pressione e la tensione muscolare rendono più facile per l'animale intraprendere un'azione improvvisa per salvarsi (fuggire o attaccare il predatore). È possibile che il nostro sistema autonomo simpatico si attivi spesso in risposta all'invisibile minaccia della COVID-19. Quale effetto ha avuto la scarica di adrenalina in questo caso? Ovviamente, non potevamo scappare o combattere. Ci siamo sentiti irrequieti, incapaci di stare fermi, ansiosi, oppure più nervosi e aggressivi del solito. Potrebbe essere successo a voi, a un membro della vostra famiglia o a vostro figlio.
- sistema nervoso parasimpatico. È il sistema che regola il nostro rilassamento e riposo. Quando ci rendiamo conto che non c'è pericolo, il nostro corpo inizia a calmarsi e a conservare energia, il ritmo rallenta: il sistema nervoso parasimpatico abbassa la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna. In particolare, il percorso vago ventrale del sistema parasimpatico ci consente di relazionarci con gli altri e facilita l'ascolto e l'apprendimento (impossibile quando ci sentiamo in pericolo). Il sistema parasimpatico entra in gioco anche quando il sistema di vigilanza interna percepisce una minaccia estrema di fronte alla quale non si può fare nulla. In tal caso, il percorso vago dorsale, invece di rallentarci, ci immobilizza. Conoscete un animale che finge di essere morto per ingannare il predatore? Questo meccanismo automatico e inconscio ci fa svenire oppure ci porta a sentirci paralizzati/congelati, incapaci di ragionare, confusi, disorientati. È mai successo a voi o a vostro figlio? Naturalmente, la pandemia non è l'unica fonte di minaccia che potremmo dover affrontare quotidianamente. Sapere come agisce il sistema nervoso autonomo può aiutarci a dare un senso a certe sensazioni e a certi comportamenti (nostri e dei nostri figli), comprendendo che si tratta di reazioni fisiologiche automatiche e inconsce in risposta a un pericolo.

Parte 2
Famiglie con bambini di 0-6 anni

2.1 Affrontare le sfide del ciclo di vita

Ogni fase del ciclo di vita familiare ha le proprie specificità e vulnerabilità, legate alle fasi dello sviluppo che i bambini devono affrontare per crescere come individui e come membri della società. Allo stesso tempo, i genitori attraversano fasi di cambiamento, rispetto, ad esempio, al loro rapporto di coppia, alla cura delle generazioni più anziane, al loro impegno e investimento nel lavoro e nelle amicizie. È molto diverso, ad esempio, avere figli molto piccoli e ritrovarsi a fare i conti con la vecchiaia dei propri genitori, oppure avere figli adolescenti quando si è già un po' più grandi. In ogni fase, la dinamica tra la spinta al cambiamento e la spinta a mantenere la propria identità come unità familiare, menzionata nel capitolo precedente, riappare e viene ridefinita, e il proprio benessere dipende dal numero e dall'entità delle sfide da affrontare in relazione all'individuo, alla famiglia e alle risorse sociali su cui possiamo contare in quel momento. Se la sfida è eccessiva e/o le nostre risorse sono poche, rischiamo di innescare processi di deterioramento psicologico, con varie manifestazioni di disagio. Se, invece, gestiamo le crisi perché la sfida è alla nostra portata - ad esempio, siamo ben attrezzati - allora ne usciremo con qualcosa in più che diventerà, nella vita, “una nuova freccia per il nostro arco”, una nuova competenza o abilità che può tornare utile in altri momenti critici. A volte, però, le normali sfide che ogni famiglia attraversa - la nascita dei figli, il loro ingresso nel mondo della scuola, l'adolescenza, un trasloco, un nuovo lavoro... - sono aggravati da altri, più difficili da superare. Vi sono altri eventi, denominati paranormativi, ossia eventi inaspettati, di fronte ai quali avvertiamo molto stress perché non sappiamo come affrontarli (ad esempio, un lutto in tenera età, una malattia invalidante, oppure eventi macro-sociali come la pandemia che abbiamo attraversato, o ancora guerre e crisi economiche che tornano a preoccuparci). Gli eventi macro-sociali hanno quindi l'effetto di amplificare le difficoltà e le sfide “ordinarie e normali” delle famiglie, con un effetto tanto più dirompente quanto più le attrezzature sono carenti o difettose, sia in termini di risorse materiali - ad esempio economiche - ma anche in termini di risorse psicologiche, emotive, sociali e relazionali.

Come abbiamo visto nel capitolo precedente, essere il capitano di una

nave che attraversa una tempesta non è semplice, essere il capitano quando ci mancano i remi oppure quando la barca si sta riempiendo d'acqua diventa un'impresa quasi impossibile.
Quando nascono i figli, ad esempio, la coppia è chiamata ad assumere il ruolo genitoriale, che va amalgamato e armonizzato con la dimensione del rapporto di coppia, senza oscurarlo e trovando un nuovo equilibrio: diventare genitori è un'impresa di per sé piena di gioie ma anche di incertezze, di disorientamento e di fatica, esperienze che durante la pandemia sono state accentuate dalla paura del contagio e dall'isolamento sociale vissuto dai neogenitori.
La paura di ammalarsi e l'isolamento sociale hanno avuto un impatto anche su altri compiti tipici della fase di sviluppo dei bambini in età prescolare, come acquisire fiducia nel mondo e poterlo esplorare e conoscere in modo sempre più autonomo e autodeterminato, partecipando alle prime comunità sociali come l'asilo nido e la scuola materna, costruendo i primi rapporti di amicizia con i coetanei e acquisendo gradualmente la capacità di regolare il proprio comportamento e le proprie emozioni.
Di seguito, cercheremo di concentrarci su alcune di queste sfide dello sviluppo, su cosa significa affrontarle durante la pandemia e quali strategie di coping possiamo imparare da questa esperienza al fine di promuovere il nostro benessere e quello dei nostri figli, anche in situazioni critiche e stressanti.

2.2 Affrontare le emozioni difficili

In età prescolare, i bambini si trovano nelle prime fasi dello sviluppo di quella che viene chiamata **competenza emotiva**, ovvero la capacità di esprimere le proprie emozioni in modo regolato senza lasciarsi sopraffare, di comprendere le cause del proprio stato emotivo e di condividere le proprie e altrui emozioni. Il modo in cui noi adulti esprimiamo le nostre emozioni, il modo in cui reagiamo quando proviamo emozioni molto intense e la misura in cui siamo in grado di entrare in empatia con le emozioni degli altri sono i primi punti di riferimento per i nostri figli nell'arduo compito di imparare a districare il groviglio di emozioni che sperimentano quotidianamente.
Ad esempio, è difficile per un bambino imparare a esprimere la propria rabbia in modo controllato se ogni volta che ci arrabbiamo per qualcosa che lui o lei non avrebbe dovuto fare, ci abbandoniamo alla collera, gridi-

amo e diciamo o facciamo cose di cui spesso ci rammarichiamo perché sappiamo che non solo sono inutili ma anche dannose (come usare espressioni umilianti, infliggere punizioni eccessive o, peggio ancora, picchiare i bambini).
Ovviamente accade che anche il genitore più premuroso e sensibile perda occasionalmente il controllo di sé e adotti atteggiamenti o comportamenti inappropriati: si è soliti dire che errare è umano, e decenni di studi e ricerche sul rapporto affettivo tra genitori e figli ci hanno insegnato che gli errori occasionali - definiti come "fallimenti interattivi" - non sono dannosi se l'adulto è in grado di "correggersi" e riparare il legame con il bambino.
Un noto pediatra e psicanalista infantile di nome Donald Winnicott ha affermato che i bambini hanno bisogno di genitori che siano abbastanza bravi ma non perfetti. Ciò che è dannoso, tuttavia, e genera tanta sofferenza e disagio nei bambini, nella misura in cui può portare allo sviluppo psicopatologico, è vivere ripetutamente situazioni in cui le proprie emozioni non sono comprese dagli adulti e in cui le risposte ricevute non sono rispettose dei loro bisogni di sviluppo: se sbagliare è umano, persistere è diabolico.
Certo, non è sempre facile capire gli stati d'animo dei bambini piccoli e non sempre abbiamo le risorse emotive per farlo. Più il bambino è piccolo, più esprime ciò che sente attraverso il comportamento - pianto, richieste di vicinanza, "capricci", comportamenti distruttivi - o attraverso il corpo - difficoltà nell'alimentazione, addormentamento, problemi di linguaggio, disagio corporeo - che non possono sempre essere immediatamente e facilmente "decodificati" e ricondotti alla fonte che li ha generati.
Per affrontare con successo questo compito, l'adulto è in primo luogo tenuto a sintonizzarsi sulla stessa lunghezza d'onda del bambino per intercettare al meglio le sue comunicazioni emotive, proprio come quando con le vecchie radio era necessario posizionare attentamente la manopola in modo che il segnale arrivasse chiaro, forte e senza interferenze. Se l'adulto è a sua volta sopraffatto dalle proprie emozioni, ad esempio, perché è molto preoccupato, disorientato e talvolta sopraffatto da un senso di impotenza, come è accaduto durante la pandemia da COVID-19, diventa difficile per lui captare i segnali del bambino senza l'"interferenza" delle proprie esperienze.
Può quindi accadere che anziché avere un atteggiamento caloroso e accogliente nei confronti di un bambino che piange, si lamenta, protesta o si oppone, si risponde con impazienza, irritazione e talvolta anche con

modi bruschi e violenti. Anche se non è sempre facile, essere genitori in momenti di turbolenza emotiva nella vita di un bambino significa essere in grado di mantenere equilibrio e lucidità e ricordare che il comportamento del bambino, per quanto difficile possa essere per noi tollerare in quel momento, non ha lo scopo di metterci in difficoltà, rimproverarci, farci sentire carenti o inadeguati.
Più le emozioni del bambino sono intense per lui e più sono difficili da controllare, più il suo comportamento può diventare eccessivo: è proprio in questi momenti che non dobbiamo perdere l'orientamento, non lasciarci trasportare dall'onda emotiva del bambino e cercare di contenere le sue emozioni.
Durante la pandemia è capitato a tutti di attraversare momenti di forte attivazione emotiva: anche i bambini più piccoli, pur non comprendendo appieno cosa stesse accadendo, “raccoglievano” nell'atmosfera familiare segnali di allarme, tensione, ansia, paura, dolore, reagendo secondo modalità che, in un circolo vizioso, appesantivano ancora di più i genitori, che non sempre erano in grado, come dicevamo, di agire come contenitori emotivi.
Contenere significa prendere e tenere insieme “pezzi emotivi” che invece il bambino vive come “schegge impazzite” o pezzi di un puzzle che non riesce a mettere insieme; significa fargli sperimentare che, di fronte a tale impeto emotivo, non lo lasciamo solo, gli offriamo un ancoraggio a cui può aggrapparsi e gli mostriamo una via d'uscita, ossia un modo per affrontare le emozioni. In breve, facciamo ciò che l'autore di Peter Pan ha descritto come il compito delle buone madri, ovvero "mettere in ordine il cervello dei loro figli ogni notte".
Bene, un cervello che è ancora un work in progress, come quello dei bambini in età prescolare, ha bisogno di essere guidato verso la costruzione di modalità di relazionarsi con la realtà il più possibile funzionali al suo benessere.
Il contenimento emotivo da parte dell'adulto permette al bambino - e anche al suo cervello, come ha dimostrato la neuroscienza - di sperimentare che, anche di fronte a emozioni forti e difficili quali tristezza, paura, ansia, terrore, non siamo soli e possiamo “sopravvivere” alla tempesta emotiva.
Più piccolo è il bambino, più il contenimento deve essere raggiunto attraverso la vicinanza fisica - tenere, coccolare, abbracciare... -, modulazione della voce - toni calmi e rilassati - e, man mano che il bambino cresce, at-

traverso strategie più complesse per contenere e regolare le emozioni come il gioco, il disegno e il linguaggio verbale. Va sottolineato che un prerequisito per un contenimento efficace è il riconoscimento della legittimità di ogni emozione espressa dal bambino: non ci sono emozioni giuste o sbagliate.
Semmai, nel tempo il bambino può imparare a comportarsi in un modo più socialmente appropriato per esprimere le proprie emozioni; nessuno può dirci cosa provare in una determinata situazione, o giudicare ciò che proviamo, perché le emozioni sono reazioni soggettive.

2.3 Ostacoli nelle traiettorie di sviluppo: il significato delle regressioni infantili

Come abbiamo sottolineato finora, la sintonizzazione e il contenimento richiedono quindi la volontà e la capacità dell'adulto di ascoltare il bambino, accettando le sue manifestazioni emotive, ma anche osservando il suo comportamento, il modo in cui gioca, ciò che dice o disegna.
Poiché non sono ancora in grado di esprimere a parole ciò che sentono, i bambini in età prescolare possono dirci che "qualcosa non va", ad esempio, regredendo, ovvero tornando al comportamento, alle richieste o agli atteggiamenti che avevano quando erano più piccoli, come succhiarsi le dita o il pupazzo dopo aver smesso di farlo, iniziando a bagnare di nuovo

il letto una volta raggiunto il controllo dello sfintere, rifiutandosi di fare da soli cose che sono in grado di fare, come mangiare da soli.
Le regressioni sono abbastanza comuni in età prescolare e spesso rappresentano momenti fisiologici di affaticamento emotivo del bambino, che attraverso tale comportamento regressivo richiede più attenzione e vicinanza da parte dei genitori, comunicando che si sente "ancora piccolo" e ha bisogno di tempo per crescere e diventare indipendente. Quante volte capita che alla nascita di un fratellino o una sorellina, il primogenito chieda di nuovo un pupazzo oppure di dormire nel letto con i genitori? Se diciamo al bambino che capiamo come si sente e lo rassicuriamo che siamo presenti e disponibili per l'affetto, queste regressioni scompariranno presto e il bambino sarà ancora una volta pronto a progredire, essendo stato accolto e compreso in un momento difficile. Altre volte, invece, le regressioni possono essere causate da eventi emotivi "non fisiologici" eccessivamente stressanti per il bambino: il conflitto in casa, la separazione dei genitori, un lutto in famiglia o, situazione comune durante la pandemia da COVID-19, il perdurare di uno stato di emergenza che ha sconvolto la vita quotidiana.
Durante il lockdown e nei mesi successivi i bambini più piccoli hanno mostrato maggiore ansia e preoccupazione nei momenti di separazione quotidiana dai genitori, sebbene fossero già in grado di far fronte a tali momenti: **l'ansia da separazione** è generata dalla paura di non ritrovarsi, di perdere il proprio genitore o di essere abbandonati, ed è quindi facile capire come la pandemia abbia reso più concrete e realistiche le paure che tutti i bambini piccoli sperimentano nel graduale processo di apprendimento emotivo che riguarda la capacità di separarsi dagli adulti di riferimento. La preoccupazione che i bambini mostrano al momento della separazione non dovrebbe mai essere sminuita o aggirata (ad esempio, allontanandosi dal bambino quando non possono vederci perché sono distratti da un gioco). Quest'ultimo esempio ci porta a sottolineare quanto sia importante parlare con i bambini, anche se piccoli, delle emozioni che provano, anche quando sono emozioni molto dolorose legate a situazioni traumatiche come la perdita, la malattia o la morte. Quante volte durante la pandemia abbiamo voluto nascondere la verità ai bambini, per non parlarne, quando il nostro sguardo, le nostre espressioni del viso, le nostre posture non trasmettevano affatto il messaggio "va tutto bene".
Da adulti, a volte pensiamo erroneamente che parlare con i bambini li faccia soffrire ancora di più: è probabile che se diciamo a nostro figlio che

capiamo che ha paura che non torneremo a prenderlo all'asilo, innescheremo un bel pianto, ma così facendo, il bambino non dovrà fare lo sforzo di tenere tutto dentro, di farcela da solo, pensando che sia meglio non parlare di ciò che ci fa male. Dare un nome alle nostre emozioni, decodificarle e condividerle è un po' come rendersi conto, quando accendiamo la luce, che nel buio non c'è nulla di cui avere paura: “fare luce” su ciò che sta succedendo nella loro mente, con l'aiuto di un adulto di supporto, aiuta il bambino ad avere il coraggio di esplorare le proprie emozioni, di riconoscerle e imparare gradualmente a gestirle. Il comportamento regressivo non è l'unico modo in cui i bambini piccoli possono comunicare il loro disagio emotivo. Può capitare spesso che improvvisamente cambino le loro abitudini, ad esempio, mangiano di più o di meno, rifiutano il cibo, hanno difficoltà ad addormentarsi, perdono interesse nei giochi che li entusiasmavano...
Anche in questo caso è necessario ascoltare il bambino e capire insieme a lui le ragioni del suo disagio. Altre volte, invece, possono manifestarsi comportamenti di opposizione e sfida: la tristezza e la paura non riconosciute e accettate si trasformano in rabbia verso le cose e/o le persone. Tale comportamento è sempre una richiesta di aiuto e non dovrebbe essere etichettato come “capriccio” o “cattiveria”: la rabbia è infatti una conseguenza della sensazione di essere stati danneggiati, privati di qualcosa, feriti. Non è affatto facile contenere la rabbia di un bambino e non cadere nella trappola di un'escalation simmetrica, in cui rispondiamo con un comportamento duro e punitivo, pensando che sia la maleducazione, una sfida al nostro ruolo genitoriale o un tentativo di metterci in discussione che deve essere frenato in tempo utile. Né è funzionale ignorare tale comportamento, sperando che scompaia da solo: di solito se l'interlocutore a cui ci rivolgiamo non sente, alziamo la voce; anche il bambino, se ignoriamo ciò che sta facendo, “alzerà la posta” per suscitare una risposta da parte nostra.
Anche se è doloroso, dobbiamo invece metterci in gioco e cercare di capire cosa non funziona nel rapporto tra noi e il nostro bambino in quel momento: questa è sicuramente la strada meno comoda, ma l'unica da percorrere, non con l'obiettivo di incolpare noi stessi, ma di migliorare e riparare il rapporto con i nostri figli entrando in empatia con le loro esperienze. Le emozioni **mentalizzate**, ovvero il pensiero e la comprensione, non avranno più bisogno di essere espresse attraverso il corpo, il comportamento o le regressioni. Ma anche noi adulti dobbiamo essere

in grado di fare lo stesso con le nostre emozioni! La sensibilità emotiva e **l'empatia** sono quindi due strumenti che possono aiutarci al meglio nel rapporto con i nostri figli, nei momenti buoni e ancora di più nei momenti burrascosi, e quindi, lungi dall'essere qualità innate, devono essere coltivate e nutrite. Quando sentiamo di non avere più alcuno spazio emotivo per accogliere nostro figlio e i suoi bisogni emotivi, quando sentiamo troppa pressione, è importante ricevere aiuto dal nostro partner, parente,

amico o professionista, perché tutti a volte possiamo rimanere a corto di risorse emotive. Proprio come è importante per la madre nutrire il suo neonato in modo soddisfacente, per “nutrire” la mente dei nostri figli anche la nostra mente deve ricevere il giusto nutrimento emotivo che possiamo trarre dal nostro rapporto con gli altri.

2.4 La necessità di regolarità e prevedibilità: gestire la vita quotidiana

La pandemia ha messo a dura prova le capacità emotive di adulti e bambini, ma ha anche profondamente modificato la nostra vita quotidiana, specialmente nei periodi in cui non potevamo uscire di casa e svolgere le nostre normali attività, come andare al lavoro e far frequentare ai bambini l'asilo nido e la scuola materna. Durante i periodi di lockdown o isolamento, tutti abbiamo vissuto all'interno delle nostre case, tenendo contatti a distanza con parenti, amici, colleghi, insegnanti o educatori. La casa era il nostro rifugio, ma talvolta anche un ambiente un po' soffocante e limitante, soprattutto per quelle famiglie che, come abbiamo già detto, avevano poco spazio a disposizione e tante esigenze diverse da soddisfare, come lo smart working, la didattica a distanza per i più grandi e il gioco per i più piccoli.

Prima della pandemia avevamo i nostri ritmi, spesso pressanti, ma sicuramente rassicuranti, della nostra quotidianità. Poi improvvisamente tutto è cambiato. Abbiamo dovuto rivedere e rinegoziare spazi e orari familiari, e spesso abbiamo modificato anche le abitudini più “normali”, come i pasti o l’ora di coricarsi, con la conseguenza di trovarci, in certi momenti, in mezzo al caos. Pertanto, abbiamo sperimentato in prima persona quanto sia importante, per noi e soprattutto per i bambini più piccoli, avere una vita ordinata e prevedibile. I ritmi quotidiani che scandiscono la nostra giornata ci guidano nel sapere cosa succederà, proprio come il percorso di un treno è guidato dai binari che deve percorrere.

Abbiamo bisogno di tempi e spazi prevedibili e ricorrenti perché la prevedibilità e la regolarità generano in noi un senso di sicurezza, dettato dall'essere in grado di conoscere in anticipo, e quindi controllare, gli eventi della vita. Nel caso dei bambini piccoli, le abitudini quotidiane intervengono nel processo di costruzione dell'identità, li aiutano ad avere aspettative realistiche su "come va il mondo" e a sviluppare quello che viene chiamato un senso di padronanza sull'ambiente: se la mamma mi viene a prendere ogni giorno alle quattro, è più facile per me affrontare la giornata con serenità piuttosto che vivere nell'ansia che la mamma possa

tornare in un momento imprecisato, o temere che non possa tornare. I rituali, con la loro familiarità, ci aiutano a far fronte alle preoccupazioni tipiche della nostra esistenza e ai momenti di transizione.
Anche noi adulti abbiamo bisogno di rituali, ma, rispetto ai bambini, siamo in grado di tollerare maggiori richieste di flessibilità e adattamento alle novità. Per questo motivo, si è osservato frequentemente un aumento del nervosismo e dell'irritabilità nei bambini, innescato dalla perdita delle coordinate di riferimento spazio-temporali stabilite. Non è solo la nostra mente che ha bisogno di ordine e prevedibilità, ma anche il nostro corpo: sappiamo molto bene, per esempio, che se andiamo a letto all'incirca alla stessa ora e ci alziamo alla stessa ora, ci addormentiamo più facilmente e ci sentiamo più riposati al mattino, e sappiamo quanto ciò sia più difficile se abbiamo pasti irregolari. I bambini che hanno pasti e orari di riposo regolari sono anche più calmi ed è abbastanza facile capire se e quando hanno fame o sonno, rispetto ai bambini che sono più irregolari nei loro schemi alimentari o di sonno-veglia. Nella progressiva acquisizione di tale regolarità giocano un ruolo importante le nostre abitudini e la capacità di costruire una routine quotidiana organizzata e ordinata. Durante la pandemia questo non è sempre stato possibile, a volte siamo stati più flessibili perché eravamo chiusi in casa, altre volte siamo stati costretti a cambiare radicalmente le nostre abitudini ed è stato difficile trovare nuovi equilibri.
Tra tutte le abitudini sospese dal lockdown, quella di alzarsi per andare a scuola è sicuramente l'abitudine che ha avuto il maggiore impatto a tutte le età. L'orario scolastico è stato inizialmente sostituito dal tempo vuoto e poi da varie forme di didattica a distanza. Per i più piccoli, gli asili e le scuole dell'infanzia hanno attivato modalità per rimanere in contatto con i bambini e le famiglie attraverso dispositivi che sono arrivati a occupare sempre più spazio nella vita quotidiana anche dei più piccoli: dalle videochiamate, all'invio di clip audio e video, agli incontri online, la vita quotidiana di tutti noi si è improvvisamente digitalizzata e gli schermi hanno sostituito persone e oggetti nella nostra vita quotidiana. Coloro che hanno bambini piccoli sanno quanto possa essere faticoso a volte per i bambini adattarsi a ritmi e routine diversi durante il fine settimana e poi assumerne altri durante la settimana per il ritorno all'asilo nido o alla scuola dell'infanzia. Se un fine settimana o una vacanza possono già essere fonte di turbamento per i bambini perché la loro routine quotidiana viene interrotta, possiamo ben immaginare l'impatto psicologico della

perdita improvvisa e inspiegabile dell'opportunità di andare a scuola e vedere i loro amici, senza sapere quando questo sarebbe stato di nuovo possibile.
Questa sospensione “indefinita” della nostra routine quotidiana, che ha caratterizzato soprattutto i primi mesi della pandemia, ci ha fatto capire chiaramente quanto sia importante avere la possibilità di rimanere e ritrovarsi in spazi e tempi conosciuti, familiari, riconosciuti, rassicuranti. Dicevamo che di fronte all'impossibilità di andare all'asilo nido o alla scuola dell’infanzia, in molti casi sono stati i servizi educativi ad andare dai/verso i bambini: volti, suoni, immagini ci raggiungevano attraverso un cellulare, un pc o un tablet.
La possibilità di mantenere un legame anche a distanza con la scuola è stata certamente una risorsa importante in un momento di emergenza in cui era prioritario “salvare il salvabile”. Allo stesso tempo, ci siamo presto resi conto che la scolarizzazione in classe - su questo ci dilungheremo nel capitolo sui bambini in età scolare - non può in alcun modo essere sostituita da esperienze di apprendimento virtuale, poiché si basa principalmente su scambi e relazioni emotive tra bambini e tra bambini e adulti, nonché sulla possibilità di vivere in prima persona, con tutto il nostro corpo e tutti i nostri sensi. Inoltre, l'insegnamento a distanza ha costretto a confrontarci con i rischi legati all'uso eccessivo di dispositivi tecnologici, un problema comune a tutte le fasce d'età, ma certamente ancora più accentuato quando si tratta di bambini in età prescolare. Infatti, oltre al contatto con la scuola, durante la pandemia i vari dispositivi elettronici sono stati spesso utilizzati come “babysitter virtuali” quando i genitori non potevano prendersi cura del proprio bambino, o come riempitivi nei tanti momenti di noia, o ancora come elementi di distrazione per tamponare situazioni difficili.
Sono “abitudini” che dovremmo limitare, se non abbandonare, assicurando che i bambini abbiano tempo e spazio per giocare, muoversi, stare all'aperto, fare sport e godersi la compagnia di adulti e bambini in spazi fisici, piuttosto che digitali.
D'altra parte, pediatri e psicologi denunciano da tempo gli effetti negativi della sovraesposizione digitale sullo sviluppo cerebrale, linguistico, cognitivo e persino emotivo di questi bambini, sottolineando che per una crescita sana sono indicate altre esperienze, tra le quali certamente l'opportunità di esplorare e conoscere il mondo che ci circonda e condividere questa avventura con i coetanei.

2.5 La necessità di esplorare e imparare: incontrare il mondo "in sicurezza"

Lo psicologo svizzero Jean Piaget ha affermato già all'inizio del XX secolo che i bambini, per crescere e sviluppare le loro capacità di pensiero e ragionamento, hanno bisogno di interagire direttamente con il mondo che li circonda e di esplorarlo da soli. Piaget ha affermato che il bambino è come un piccolo scienziato che costruisce attivamente la propria conoscenza della realtà osservando, mettendo in discussione, esplorando, sperimentando, cercando di capire il perché delle cose. Dopo più di un secolo di ricerca scientifica, possiamo confermare quanto sia importante per i bambini piccoli essere in grado di acquisire un'esperienza concreta del mondo attraverso il proprio corpo e i propri organi di senso: portare, annusare, manipolare, assemblare e smontare, rotolare, arrampicarsi... sono attività divertenti a tutti gli effetti, nonché modalità con le quali i bambini piccoli possono imparare a conoscere il mondo che li circonda. Ad esempio, una palla per un bambino di due anni sarà un oggetto che può afferrare con le mani, lanciare o calciare, può essere dura o morbida, di un certo colore e forma; per un bambino di un anno un giornale non sarà qualcosa in cui vi sono cose importanti da leggere, ma qualcosa da toccare, annusare e forse anche strappare.

Fino all'età di due anni, i bambini imparano a conoscere il mondo attraverso le loro percezioni e le azioni che possono compiere con gli oggetti: è la fase della cosiddetta intelligenza sensomotoria. Negli anni successivi, fino all'età di 6 o 7 anni, i bambini hanno bisogno di mettere alla prova la loro laboriosità: fare, disfare, costruire, distruggere, trasformare... insomma, agire sulla realtà per conoscerla, ma anche per esercitare quel senso di padronanza che ci fa sentire in grado di operare nel mondo per raggiungere obiettivi specifici, per trovare risposte alle nostre domande e per capire cosa possiamo gestire. Sono infatti gli anni in cui prendono forma i fondamenti della nostra **autostima** - quanto sentiamo di valere - e della nostra **autoefficacia** - quanto ci sentiamo capaci in un certo ambito, come giocare a calcio o disegnare - esperienze che affronteremo anche in relazione alle sfide tipiche dell'età scolare. Tuttavia, per partire alla scoperta del mondo, abbiamo bisogno di un trampolino di lancio che ci dia la spinta giusta, incoraggiandoci, per avere fiducia nelle nostre capacità e vedere il mondo come un luogo in cui avventurarci. Per riprendere una metafora dello psicoanalista John Bowlby, si tratta di avere una **"base sicura"** da cui partire e dove tornare in caso di pericolo, certi di

trovare un rifugio: non si possono affrontare mari sconosciuti se non si ha la certezza di un porto sicuro. Essere una "base sicura" affidabile e incoraggiante è un aspetto molto importante della genitorialità: i bambini imparano a fidarsi di sé stessi e del mondo soltanto se qualcuno si è fidato di loro e "ha dato loro il permesso" di andare da soli e "stare in piedi da soli". È quindi fondamentale che gli adulti permettano ai bambini piccoli di esplorare il mondo esterno, che a questa età non può essere solo raccontato, rappresentato o immaginato: deve essere vissuto con gli occhi, le orecchie, il naso, la bocca, le mani, i piedi...
È anche importante che i bambini di questa età possano trascorrere del tempo nei giochi di movimento all'aria aperta e testare le loro capacità motorie, che non abbiano un "programma" completo di attività strutturate, ma abbiano degli spazi vuoti in cui possono scegliere liberamente come trascorrere il loro tempo, riposare o addirittura annoiarsi. È nel vuoto, nell'assenza, nella mancanza che la creatività, la fantasia e l'immaginazione dei bambini vengono stimolate. Troppo spesso i bambini sono “spenti” da un'eccessiva esposizione ai media, da un eccesso di attività prestabilite, da una miriade di giocattoli che gli esperti definiscono

strutturati, cioè giocattoli che prevedono un uso già stabilito a priori e che lasciano poco o nessuno spazio a un utilizzo creativo o alternativo. Un bastone di legno può diventare una spada per alcuni bambini, una bacchetta magica per altri, un cavallo da cavalcare per altri, e può essere utilizzato ogni volta per nuove interpretazioni e scenari; un gioco elettronico con pulsanti che, se premuti, consentono di sentire le grida degli animali, non può stimolare la giocosità dei bambini in nessuna forma di utilizzo se non premendo ripetutamente i pulsanti fino a quando la novità finisce e il gioco viene messo da parte.
La pandemia, prima impedendoci di frequentare luoghi diversi dalle nostre case e poi ricordandoci costantemente l'importanza di disinfettare mani e superfici per evitare il contagio, ha fatto sì che, anche con buone intenzioni per proteggerci, si trasmettesse ai bambini il messaggio che fuori casa il mondo è pericoloso: “non toccare, pulisciti, disinfettati, non sporcarti, non ci andremo più perché ci sono troppe persone” sono state tra le frasi più ripetute. In tal modo, il gioco libero all'aria aperta, nei parchi e nei giardini è diventato off-limits, così come la possibilità di giocare con materiali naturali e non strutturati all'interno delle strutture educative, poiché questi materiali non potevano essere disinfettati. Tutti questi divieti e restrizioni hanno reso difficile per alcuni bambini, durante i primi tentativi di ritorno alla normalità, poter fare nuovamente anche le attività più normali, come andare al parco o andare su una giostra. Alcuni di loro si sono persino rifiutati di uscire di casa e vedere i loro amici, con conseguenze anche per il loro sviluppo sociale, come vedremo nella prossima sezione.
Il tema della paura del contagio è emerso in molti casi anche nei giochi dei bambini: pezzi di stoffa sono diventati mascherine per bambole, lattine di vario genere sono diventati contenitori immaginari di gel disinfettante con cui giocare a disinfettare i giocattoli; il virus “brutto brutto” ha fatto la sua comparsa nei giochi al posto del famigerato “lupo cattivo”. A loro modo, attraverso il gioco simbolico, i bambini hanno cercato di venire a patti con paure e divieti che non erano solo incomprensibili, ma andavano completamente contro la natura del loro modo di vivere la realtà e l'apprendimento.
Consapevoli di questi gravi limiti, è stato ed è importante cercare di recuperare ciò che si è perso, avendo cura di investire in spazi e tempi educativi arricchiti e arricchenti che possano in qualche modo “compensare”, almeno in parte, le esperienze non vissute e consentire ai bambini di

tornare a essere protagonisti della loro crescita, sentendosi in grado di uscire tranquillamente nel mondo e affrontare il cammino della crescita in compagnia dei loro coetanei. La necessità di costruire relazioni sociali significative, infatti, è stato un altro dei diritti dei bambini che ha risentito profondamente dei limiti indotti dalla pandemia: i media ne hanno parlato spesso, riferendosi soprattutto agli adolescenti e al loro rischio di isolamento sociale; a volte si è sostenuto addirittura che, tutto sommato, i bambini più piccoli avevano la fortuna di "godere" della presenza dei genitori in misura prima inimmaginabile, dimenticando però che è proprio in età prescolare che si impara a stare con gli altri e che le relazioni con gli adulti, per quanto ricche e soddisfacenti, non possono fornire tutto il nutrimento esperienziale di cui necessitano i bambini.

2.6 La necessità di "connessione sociale": l'importanza delle amicizie infantili

Nelle pagine precedenti abbiamo sottolineato più volte che durante la pandemia, come in tutti i momenti di sovraccarico emotivo, i genitori possono avere provato un senso di esaurimento e stanchezza, paragonabile a una condizione di burnout, nel tentativo di svolgere contemporaneamente diversi compiti importanti.

Durante la pandemia si è trattato principalmente di far convivere la dimensione lavorativa con la cura del/i bambino/i, simultaneamente e per tutta la giornata: il sollievo iniziale del "siamo tutti uniti e vicini" si è trasformato a volte in "siamo troppo vicini", al punto che alcuni autori hanno parlato di una sorta di "indigestione infantile". Tuttavia, potremmo dire che anche i bambini hanno vissuto un"'indigestione genitoriale": i bambini che in precedenza erano abituati a trascorrere molte ore fuori casa all'asilo nido o alla scuola materna o in compagnia di adulti diversi dai loro genitori, si sono trovati costretti a relazionarsi esclusivamente con la mamma e il papà. Come abbiamo già accennato, ciò ha permesso molti momenti di vicinanza affettiva tra genitori e figli, nonché la condivisione di attività per le quali non vi era mai stato tempo prima, a scapito però del nutrimento sociale che i bambini, fin da giovanissimi, possono trarre dall'incontro e dal confronto con i coetanei.

Per molto tempo la psicologia stessa ha studiato in profondità l'influenza della qualità della relazione adulto-bambino sul benessere o sul disagio di quest'ultimo nei primi anni di vita, tralasciando il campo di indagine del rapporto con i coetanei, che è più approfondito nel caso di pre-adoles-

centi e adolescenti. A partire dagli anni '70 e '80, tuttavia, numerosi studi hanno evidenziato l'importanza dei legami tra i bambini anche in età prescolare, descrivendone la complessità, il ruolo che possono svolgere nello sviluppo cognitivo, linguistico, affettivo e sociale e ciò che li differenzia dalle relazioni con gli adulti.
Contestualmente si è consolidata l'immagine di un bambino che non è solo socialmente competente in tenera età, ma anche desideroso di stabilire relazioni con i coetanei.
Questa disposizione o predisposizione a costruire relazioni sociali è, come molti studi neuroscientifici ed evolutivi hanno ormai dimostrato, codificata nel nostro genoma, al punto che il nostro cervello è stato definito "cervello sociale": la natura lo ha dotato di aree e circuiti cerebrali - tra cui i famosi neuroni specchio - specializzati nella gestione delle relazioni con gli altri e responsabili, ad esempio, delle capacità umane come l'imitazione, l'empatia e la comprensione degli stati mentali degli altri, tutte abilità che ci consentono di "connetterci" con gli altri.
La connessione sociale è stata un importante vantaggio evolutivo, poiché attraverso la collaborazione con gli individui della stessa specie, gli esseri umani sono stati in grado di sopravvivere anche in ambienti e condizioni ostili. Trattandosi di una predisposizione innata, i bambini piccoli cercano

e hanno bisogno di sviluppare relazioni sociali soddisfacenti, sia con gli adulti, presso i quali trovano sicurezza, protezione e sostegno, sia con i loro coetanei, con i quali sono in grado di costruire legami sociali e persino amicizie profonde fin dalla tenera età. In una dimensione di relazione simmetrica, i bambini in età prescolare condividono esperienze di gioco tra loro, ma anche emozioni, storie e fantasie, sperimentando di essere partner "uguali" nel senso letterale del termine e vivendo come membri di un gruppo in cui è possibile "elaborare" intimità, collaborazione ma anche competizione, sostegno reciproco, condivisione di pensieri ed esperienze talvolta completamente sconosciute agli adulti, rispettando la diversità e gli spazi altrui, certi di "giocare alla pari". Potremmo quindi dire che è proprio grazie al nutrimento delle relazioni sociali fin dalla tenera età che possiamo costruire e coltivare quegli atteggiamenti verso l'incontro con gli altri che in seguito definiamo "competenze di cittadinanza" e che ora sono sempre più riconosciuti come parte integrante dell'istruzione e della formazione delle nuove generazioni.
Da quanto detto finora, è facile capire come il distanziamento sociale sia stato dannoso per lo sviluppo sociale dei bambini, comprese le conseguenze indotte dal timore che l'altro, anche se è amico, possa essere pericoloso e quindi debba essere tenuto a distanza. Le ricerche effettuate durante i mesi di lockdown, ma anche nei mesi successivi, hanno dimostrato che i genitori hanno osservato un cambiamento importante nei loro figli, spaventati dall'idea di avvicinarsi ad adulti e bambini che conoscevano, e ancor più dall'idea di avvicinarsi a persone nuove. Occorre pertanto riflettere su quanto il messaggio più o meno esplicito del "non avvicinarsi agli altri" abbia condizionato i bambini di questa età, i quali, d'altra parte, manifestano il piacere di stare con amici e compagni abbracciandosi, baciandosi, tenendosi per mano, condividendo giochi e persino, per i più piccoli, succhiando lo stesso ciuccio o portando lo stesso giocattolo alla bocca.
Vedere e sentire i propri compagni sullo schermo di un cellulare o di un computer ha suscitato inizialmente entusiasmo e curiosità, tuttavia ben presto genitori, educatori e insegnanti "hanno sperimentato con le proprie mani" la necessità di abbandonare quanto prima il percorso della "relazione a distanza". La pandemia ci ha insegnato l'importanza di far sì che anche i bambini più piccoli abbiano l'opportunità di stare "fisicamente" a contatto con gli altri, un tema che vedremo riproporsi con i bambini e gli adolescenti più grandi.

3.
Famiglie con bambini di 6-11 anni

3.1 La scuola e le sue sfide

Come abbiamo visto nel capitolo "Famiglie con figli di 0-6 anni", ogni fase della vita familiare è caratterizzata da specifiche attività di sviluppo, ovvero attività che devono essere affrontate in quel particolare periodo e che portano all'acquisizione di particolari competenze. Per quanto riguarda le famiglie con bambini di età compresa tra i 6 e gli 11 anni, queste attività sono principalmente legate all'ambiente scolastico e alle sfide che i bambini vi affrontano, sfide che diventano particolarmente complesse in presenza di eventi straordinari, che, come nel caso della pandemia, riducono le risorse personali, familiari e sociali disponibili. Per bambini e genitori l'inizio della scuola rappresenta una transizione estremamente significativa. La scuola è un'area di transizione tra famiglia e società, è una fase del processo di crescita, impone una serie di aspettative verso ciò che il bambino deve imparare a fare: ad esempio, raggiungere un certo livello di profitto, relazionarsi in modo adeguato con adulti e bambini, inibire il movimento fisico a favore dell'impegno mentale e le azioni impulsive a favore dell'autoregolamentazione, rispettare le norme sociali, comunicare, gestire i conflitti, negoziare e così via.

Anche per i genitori, la scuola può essere un banco di prova: i risultati scolastici del figlio sono spesso percepiti come conferma di avere svolto un buon lavoro, mentre quando il figlio riceve delle valutazioni negative ci si sente in qualche modo colpiti e feriti ("dove abbiamo sbagliato?"). Dopotutto, un bambino è spesso percepito, anche inconsciamente, come una parte di sé stessi, ed è naturale sentirsi profondamente coinvolti nei suoi successi e fallimenti. Forse è per questo che il rendimento scolastico è spesso la prima preoccupazione dei genitori ed è molto comune per un adulto chiedere a un bambino: "Come va a scuola?". A volte, però, noi adulti mettiamo in secondo piano un altro aspetto dell'esperienza scolastica, altrettanto importante: quello delle relazioni. Ricordiamoci quindi di chiedere più spesso ai bambini: "Andate d'accordo tra compagni di classe? Con chi vai più d'accordo? Ti senti a tuo agio all'interno della classe?". Il tempo che i bambini trascorrono a scuola è infatti fondamentale non solo per le opportunità di apprendimento, ma anche per le re-

lazioni: l'aula è un laboratorio in cui i bambini sviluppano le loro capacità cognitive, ma anche comunicative e relazionali.

3.2 L'esperienza del lockdown scolastico e della didattica a distanza

Il lockdown e la chiusura delle scuole hanno comportato la perdita di punti di riferimento importanti per la crescita. La didattica a distanza non è paragonabile alla didattica in presenza. Certo, ha assicurato la continuità dei percorsi educativi degli alunni e ha mantenuto il contatto tra i bambini e con gli insegnanti, ma a casa non ci sono compagni di classe, manca la complicità tra banchi di scuola, gli sguardi reciproci, la possibilità di ridere insieme alla stessa battuta; prestare attenzione alle lezioni è stato molto più difficile: lo sguardo davanti al computer è teso, l'insegnante non può usare la sua fisicità e i suoi gesti per attirare l'attenzione. È mancata anche la routine scolastica, molto importante per imparare a organizzarsi. Poter seguire le lezioni senza prepararsi ad uscire di casa, senza controllare lo zaino, senza l'ansia di arrivare in ritardo (e così via) ha privato i bambini di un'esperienza fondamentale per la loro autonomia e la loro capacità di essere responsabili. Come abbiamo visto nel capitolo prece-

dente, infatti, la necessità di regolarità negli orari, nell'organizzazione della giornata è importante per tutti noi, a maggior ragione per i bambini.
Durante la pandemia si è registrato un netto calo di interesse e motivazione verso le attività scolastiche. Anche prima della pandemia, non era insolito per un genitore riprendere un bambino che non voleva fare i compiti, ma durante la pandemia (e anche dopo, con la ripresa della scuola in presenza, come vedremo), i bambini hanno avuto maggiore difficoltà ad affrontare la scuola. Occorre considerare che il senso di appartenenza alla classe, i rapporti tra bambini e insegnanti, il coinvolgimento attivo nella vita scolastica, la dimensione emotiva e comunicativa influenzano fortemente la motivazione.
Disinteresse, apatia e rifiuto della scuola sono reazioni che possiamo aspettarci dai bambini, che sono stati privati di momenti molti importanti della loro vita. L'apprendimento avviene “insieme” ed è tanto più fruttuoso quanto più i bambini si sentono parte di una comunità e vanno d'accordo con gli altri protagonisti del contesto scolastico (compagni di classe e insegnanti): imparare nozioni in isolamento in realtà diminuisce le prestazioni.
La didattica a distanza ha coinvolto non solo i bambini, ma anche i genitori: durante il lockdown abbiamo sperimentato non solo la difficoltà di conciliare la vita familiare e professionale, ma anche la necessità di sostenere i bambini più piccoli nelle lezioni ed eventualmente, nel caso di più figli, gestire i conflitti tra fratelli, che facevano a gara per occupare la stanza della casa meglio servita dal Wi-Fi o per utilizzare l'unico computer disponibile. In effetti, i dispositivi elettronici sono diventati l'unico punto d'appoggio per rimanere in qualche modo connessi al mondo esterno, in un momento in cui gli spazi sociali, i centri sportivi e in alcuni casi anche i giardini pubblici erano "off limits" per i bambini.

3.3 L'utilizzo dei dispositivi

L’attuazione della didattica a distanza da parte delle scuole, come abbiamo visto, ha notevolmente ampliato l'impegno e il coinvolgimento delle famiglie nelle attività scolastiche. Da un giorno all'altro, i genitori hanno dovuto occuparsi di organizzare gli spazi e gli strumenti necessari (computer o altro dispositivo, connessione Internet, ...) e utilizzare dispositivi e modalità sconosciuti, per molti completamente sconosciuti, tecnologie di-

dattiche e bacheche virtuali. Se ripensiamo ai primi mesi del lockdown, ricordiamo sicuramente la nostra prima volta davanti alle numerose diverse piattaforme utilizzate per la condivisione di materiale didattico, la necessità di registrare i bambini su queste piattaforme e spiegare loro come accedere, scaricare il materiale, scansionare i compiti e caricarli direttamente sulla piattaforma o inviarli via e-mail agli insegnanti... Quanti messaggi sui gruppi dei genitori che chiedono aiuto e quanti video, meme e messaggi che scherzano sui nuovi metodi e sui nuovi compiti dei genitori di fronte alla didattica a distanza! Una fonte di stress e disagio per molti genitori, specialmente quelli che avevano meno dimestichezza con questi strumenti e il linguaggio del computer.
Oltre ai ricordi delle difficoltà, del sentirsi sopraffatti dalle esigenze legate alla didattica a distanza, le ricerche hanno evidenziato anche l'alto livello di stress e disagio provato dalle famiglie, in particolare in situazioni caratterizzate da scarsa conoscenza tecnologica, limitata disponibilità di dispositivi e poco spazio in casa. D'altra parte, i vari dispositivi sono stati, durante i mesi di lockdown, l'unico mezzo di contatto con il mondo esterno alla famiglia e hanno consentito ai bambini di mantenere il loro rapporto con la scuola e i compagni di classe, e a noi adulti di continuare a coltivare forme di socialità e condivisione (seppur virtuale) con amici e parenti. Abbastanza comuni, infatti, sono stati gli appuntamenti su piattaforme online per uno spuntino virtuale (o un aperitivo per adulti) o per festeggiare compleanni o altre occasioni con qualcuno lontano da noi.
L'interruzione della nostra routine quotidiana e degli impegni fuori casa a causa della pandemia ci ha portato, come diretta e inevitabile conseguenza, a ricorrere maggiormente all'uso dei dispositivi, aprendo il nostro mondo, e ancor più quello dei nostri figli, a una dimensione virtuale.
Nel periodo di lockdown i nostri figli (anche su richiesta di noi genitori e della società) sono stati iperconnessi per rispondere a diverse richieste: per ottenere informazioni e per la loro formazione (dovevano seguire le lezioni scolastiche e, per chi li frequentava, anche incontri extracurriculari, come corsi di lingua e musica, ecc.), per consentire la socializzazione e permettere loro di utilizzare Internet e di sfruttare al meglio Internet), per socializzare e mantenere le relazioni (salutare i parenti lontani, chiacchierare con gli amici) e per svago (giocare da soli oppure online in compagnia di amici o altri compagni di gioco). Per tutti questi aspetti, il mondo

virtuale si è rivelato davvero utile nella pandemia in quanto ha permesso ai bambini (ma anche a noi genitori) di continuare molte attività interrotte dal lockdown.
È importante, tuttavia, non continuare a promuovere esclusivamente l'uso del virtuale, per non correre il rischio di crescere generazioni iperconnesse, bambini che si ritirano e si chiudono esclusivamente in questo mondo parallelo, facendolo prevalere su attività concrete, reali, che comportano la vicinanza fisica ad altre persone, le relazioni frontali con gli amici, la pratica di attività sportive, educative e scolastiche svolte in classe, varie attività culturali, artistiche e sportive ricreative, rinunciando così ad esplorare, investire e quindi vivere nel mondo reale. Come genitori, dobbiamo insegnare ai nostri figli a usare i dispositivi in modo corretto e sicuro, ricordando che non sono né mostri pericolosi e malvagi da cui stare lontani, né luoghi sicuri in cui lasciare soli i bambini, ma sono strumenti che possono essere utili e funzionali, se usati in modo appropriato. È fondamentale, quindi, che i genitori supportino i bambini nell'uso di diversi dispositivi. I bambini devono essere seguiti, ascoltati, accolti, informati, formati e supportati nella conoscenza e nell'uso dei dispositivi affinché imparino ad utilizzare in maniera appropriata questi strumenti e affinché la realtà virtuale non diventi un rifugio per loro.
La pandemia ha reso più saliente una situazione che, tuttavia, era già presente prima. Entrare nella scuola primaria è spesso un momento di incontro (talvolta un primo incontro) con la tecnologia. A questa età (e sempre più presto), i bambini scoprono che il mondo online apre infinite possibilità. I bambini sono curiosi per natura e, naturalmente, la loro curiosità si apre a questo nuovo mondo, ma la loro capacità di capire cosa significa online, come e chi può interagire con loro o può pubblicare contenuti è ancora limitata.
Non hanno strumenti e conoscenze sufficienti per valutare se il contenuto, le parole, le immagini, le attività siano appropriate o meno; ecco perché il ruolo dei genitori come guide e tutori è fondamentale.
Non si tratta solo di limitare il tempo in cui utilizzano i dispositivi o di impostare un filtro per limitare la navigazione in Internet o la visualizzazione di determinati contenuti, ma anche (e soprattutto) di educare i bambini all'uso della tecnologia digitale, lavorando al loro fianco, ascoltando i loro dubbi, le loro domande, monitorando il modo in cui usano la tecnologia

e spiegando loro sia i benefici sia i rischi dell'uso dei dispositivi, in modo da ridurre al minimo i rischi e massimizzare le opportunità. Cosa possiamo fare come genitori? Un mezzo importante che dobbiamo usare sempre è la parola, il dialogo: non dobbiamo mai dimenticare di parlare con i nostri figli di ciò che è appropriato per la loro età e spiegare loro i motivi per cui, ad esempio, un determinato gioco o una determinata applicazione non sono adatti. In questo dialogo è importante ascoltare il loro punto di vista, riconoscere l'importanza della tecnologia per loro, coinvolgerli nel discorso in modo che possano sentirsi parte attiva del processo decisionale e possano lentamente sviluppare una maggiore consapevolezza e autonomia di giudizio.
Questi momenti diventano ottime opportunità per favorire lo sviluppo della capacità di pensiero critico e del senso di responsabilità. Possiamo parlare del loro benessere e di come le attività online possono influenzarlo (ad esempio, effetti sul sonno, concentrazione e apprendimento, emozioni e sentimenti); inoltre, possiamo stimolarli a impegnarsi in altre attività che non comportano la mediazione di uno schermo (uno sport, una passeggiata con gli amici, un'attività manuale e creativa, un giro in bicicletta o un’attività al parco giochi, per esempio).
Concordare con loro un tempo giornaliero di utilizzo adeguato alla loro età. Una volta che le regole sono state stabilite, spiegate e concordate (tempi e modalità di utilizzo dei dispositivi, ecc.), è fondamentale mantenere costantemente la nostra posizione; ciò significa, ad esempio, che quando nostro figlio/a ci chiede di scaricare un'applicazione (o un gioco) che non è adeguato alla sua età, anche se il loro amico lo usa, dobbiamo rimanere fermi nella nostra posizione e dire di no, senza cedere alla loro richiesta, ma spiegando perché diciamo di no.
Come genitori, dobbiamo anche essere consapevoli dei pericoli presenti online, essere informati (e formati) sulla sicurezza e sui rischi della condivisione di informazioni online e monitorare il comportamento online dei bambini (quali informazioni è opportuno condividere e quali no, con chi comunicare online...).
Ultimo aspetto ma non meno importante, non dimentichiamo che i bambini ci osservano e imparano da ciò che facciamo, non solo da ciò che diciamo: il modo in cui usiamo i dispositivi diventa un messaggio che influenzerà le scelte e il comportamento dei nostri figli.

3.4 Ritorno a scuola: ripristinare le relazioni sociali

Terminato il periodo dell'emergenza, con il ritorno a scuola i bambini hanno dovuto adeguarsi a nuove regole e restrizioni: in molti paesi del mondo, i bambini sono stati privati della possibilità di condividere momenti sociali come la ricreazione, i pasti in comune e le gite scolastiche. Lo spazio tra i banchi non ha consentito di ripristinare il senso di intimità e dialogo che solitamente si instaura tra compagni di classe e le mascherine hanno gravemente impoverito la comunicazione e lo scambio emotivo, nascondendo parzialmente le espressioni del volto. Le norme anti-COVID-19 hanno in molti casi limitato anche la possibilità di scambiare e condividere materiali e giochi; di conseguenza, i bambini hanno avuto meno opportunità di giocare insieme e collaborare nel lavoro di gruppo.

Infine, nei momenti di disperazione o ansia, non è stato possibile essere rassicurati e confortati dagli abbracci e dal contatto fisico di amici o insegnanti.

Insomma, i bambini spesso si sono sentiti soli, anche se in mezzo agli altri. A questo si aggiunge il clima di sospetto e paura degli altri che la pandemia ha in qualche modo seminato. In quante famiglie si sono sentiti commenti come questi: "Oggi una delle mie compagne di classe ha tossito

e mi sono immediatamente allontanata, perché potrebbe avere il covid"; "Oggi una delle mie compagne di classe non è venuta a scuola perché è malata e ieri io ho parlato con lei: sono malata?"; “Non possiamo invitare i miei amici a casa, perché se lo facciamo, porteranno il virus”. Gli adulti - genitori e insegnanti - hanno alimentato, con le loro raccomandazioni (ovviamente a fin di bene) una rappresentazione dell'altro come pericoloso: "non avvicinarti troppo ai tuoi amici"; "tieni sempre la mascherina perché potresti infettarti", e così via. Anche i mass media, spesso con slogan molto incisivi, hanno sottolineato la necessità di proteggersi tenendosi lontani dagli altri. In questo clima, in cui "stare insieme" e "stare in gruppo" sono diventati sinonimo di pericolo, stabilire e coltivare amicizie (che è un’attività di sviluppo fondamentale a questa età) è stata una vera sfida per i nostri figli. In particolare, coloro che hanno affrontato il passaggio da un ciclo di studi all'altro hanno avuto maggiori difficoltà a stabilirsi e costruire relazioni con i nuovi insegnanti e compagni di classe.
I bambini che hanno terminato l'asilo o la scuola primaria nel periodo pandemico non hanno avuto l'opportunità di concludere questo percorso con un momento di festa, un addio agli insegnanti e ai compagni di classe. Nessun rito di passaggio, per loro e per i loro genitori, che potesse segnare questo momento e sottolineare, in modo simbolico, questa transizione.
Si tratta di una tappa importante nella crescita dei bambini che rappresenta, allo stesso tempo, un cambiamento, una discontinuità all'interno di un percorso evolutivo di identità e immagine di sé. Se riflettiamo su quanto siano state difficili e disorientanti queste esperienze, possiamo comprendere più facilmente i comportamenti problematici che i bambini mostrano oggi: difficoltà nel relazionarsi con i coetanei, comportamenti aggressivi o introversi, paura di avvicinarsi a nuovi ambienti e persone sono in qualche modo reazioni “naturali” alla situazione atipica e in qualche modo traumatica che hanno vissuto. Di conseguenza, è più difficile stabilire un clima positivo in classe in cui i bambini rispettino il punto di vista degli altri, siano empatici, sappiano collaborare, si sentano compresi, accolti e sviluppino un rassicurante senso di appartenenza al gruppo. Ricordiamoci che in un luogo dove ci si sente bene (con sé stessi e con gli altri) si impara più facilmente: le emozioni positive facilitano e alimentano l'apprendimento. Purtroppo, è vero anche il contrario; dobbiamo quindi aspettarci che la difficoltà di relazioni interpersonali influisca negativamente sulle prestazioni.

È importante tenere presente che questi due aspetti sono strettamente interconnessi: non possiamo aiutare nostro figlio a migliorare a scuola, se non ci prendiamo cura dei suoi rapporti di amicizia, ad esempio creando occasioni di incontro, ascoltando eventuali paure che potrebbe avere nei confronti dei coetanei, aiutandolo a parlare delle sue difficoltà, sostenendolo nella riscoperta della positività dello stare con gli altri.

3.5 Ritorno a scuola: problemi emotivi e risultati scolastici

Tornando a scuola i bambini hanno portato con sé un carico emotivo molto pesante.
È come se, insieme a libri e quaderni, avessero messo nei loro zaini un groviglio di emozioni negative, che fungevano da freno ai loro progressi e rendevano più difficile il raggiungimento di buoni risultati. Come abbiamo già sottolineato, la pandemia ha causato un aumento dei livelli di ansia e stress: anche questi incidono negativamente sull'apprendimento. I dati delle ricerche mostrano che i bambini hanno maggiori difficoltà a concentrarsi, memorizzare e mantenere l'attenzione per lunghi periodi, manifestano alcuni comportamenti problematici, indicativi di una maggiore difficoltà nella regolazione delle emozioni. Tutto ciò è stato associato a un significativo deterioramento delle prestazioni. Le emozioni infatti influenzano le risorse di pensiero che sono fondamentali per l'apprendimento: attenzione, comprensione, memoria, percezione. Le emozioni piacevoli favoriscono l'approccio allo studio, sono alleate dell'intuizione, della creatività, del ragionamento.
Nel caso di emozioni spiacevoli si verifica il contrario: immaginiamo un bambino che, durante un test, ha paura di fallire: la sua mente sarà invasa da pensieri come “Non sono capace; fallirò; otterrò un brutto voto”, che toglieranno spazio alla possibilità di ragionare e raggiungere l'obiettivo.
Questo tipo di ansia, chiamata ansia da prestazione, assorbe le risorse della memoria di lavoro, ossia il tipo di memoria che ci consente di tenere a mente le informazioni e i dati necessari per risolvere un problema o eseguire un’attività cognitiva. Ad esempio, un bambino che ha studiato molto, ma ha il terrore di commettere un errore e fare una brutta figura davanti alla classe, potrebbe non capire nemmeno la domanda dell'insegnante o potrebbe non ricordare le informazioni che conosce (e potrebbe ricordarle dopo l’interrogazione o il test, quando la tensione improvvisamente diminuisce e smette di "tenere sotto controllo" la mente,

che è libera di accedere alle informazioni memorizzate). Sfortunatamente, in questa situazione, è facile che la paura di ottenere un brutto voto diventi realtà e quindi confermi l'idea di fallimento. Questo tipo di ansia riduce la capacità del bambino di realizzare il proprio potenziale e migliorare i propri risultati e influisce sull'immagine di sé. Tenendo conto di tutte le difficoltà che i bambini hanno attraversato e stanno attraversando, come possiamo aiutarli a (ri)trovare il piacere di imparare?

3.6 Sostenere la motivazione e la gioia di imparare

Una delle parole chiave che potrebbe guidarci nel sostenere i nostri figli nel processo di scolarizzazione è "fiducia". Affinché i bambini possano credere di riuscire a scuola (come in altri settori), noi adulti dobbiamo essere i primi a credere in loro. Se il bambino sente che abbiamo fiducia nelle sue possibilità, che siamo certi che saprà affrontare le difficoltà con coraggio, che saprà imparare dai suoi errori e raggiungere i suoi obiettivi, questa convinzione si trasformerà in "carburante" disponibile per il suo "viaggio". I bambini si specchiano nei nostri occhi e costruiscono la loro immagine di sé in gran parte sulla base di come noi li vediamo. La fiducia che abbiamo in loro si trasforma quasi magicamente nella fiducia che ripongono in sé stessi.

Quando parliamo di immagine di sé, dobbiamo fare riferimento a due concetti importanti e interconnessi: **l'autostima**, che è l'insieme dei giudizi valutativi che ogni persona ha di sé stessa, e **l'autoefficacia**, che è la percezione che ogni persona ha della possibilità di raggiungere il successo in una determinata attività, ovvero il senso della competenza, della capacità. Le ricerche condotte in molti paesi del mondo mostrano che l'autostima diminuisce durante l'età scolare. I bambini in età prescolare, quando giudicano sé stessi, tendono spesso a sopravvalutare i loro aspetti positivi e ad enfatizzarli (non è raro sentire un bambino dire: "Posso saltare fino al decimo piano"; o "Sono forte come Superman"), mentre quando crescono iniziano a valutare le loro capacità in modo più realistico e imparano a confrontarsi con i loro coetanei.

Come genitori, possiamo essere sorpresi dal fatto che il nostro bambino precedentemente sicuro di sé improvvisamente si interroghi e tenda a svalutarsi: "Non capisco nulla di matematica"; "Sono il bambino più brutto della classe", ecc.

A scuola i bambini sono chiamati a "produrre", a raggiungere obiettivi predeterminati, sono soggetti a giudizio e ciò può portare a una convalida

delle proprie capacità, ma anche a sentimenti dolorosi di inferiorità e inadeguatezza. A scuola, il ruolo dell'autoefficacia è anche particolarmente significativo, perché i bambini si confrontano costantemente con esperienze stimolanti. Immaginiamo un bambino di 8-9 anni alle prese con lo studio di una materia scientifica complicata. Se ha un buon livello di autoefficacia, e di conseguenza pensa che sia un compito alla sua portata, il suo approccio allo studio sarà permeato da sentimenti piacevoli, come curiosità, soddisfazione, orgoglio. Se, invece, vive l'apprendimento di quella materia come un ostacolo troppo grande per lui, a causa di una ridotta percezione dell'autoefficacia, probabilmente rimanderà o eviterà di lavorarci, per sfuggire alle emozioni negative (ansia, paura di fallire, rabbia) associate a quell'attività.
Come in una profezia che si autoavvera, i bambini che sentono di non poter avere successo a scuola si scoraggeranno immediatamente di fronte agli ostacoli e lavoreranno meno, riducendo così le possibilità di avere buoni risultati. Risultati scadenti, a loro volta, rafforzano ulteriormente l'immagine negativa di sé: i bambini spesso credono che le loro difficoltà siano dovute a una causa immutabile e stabile ("Sono stupido, non ce la farò mai"; o "Non sono bravo a farlo, non capisco nulla"). Tuttavia, possiamo aiutarli a cambiare la loro interpretazione della situazione facendo riferimento a qualcosa che possono controllare e modificare, come il loro impegno, il metodo di studio, il modo di organizzarsi, prendere appunti e così via. In questo modo aumentiamo il loro senso di padronanza e controllo sulla situazione e agiamo per aumentare la loro autoefficacia e motivazione ("se cambio qualcosa nel mio approccio allo studio, posso migliorare i miei risultati e avere successo nel conseguire i miei obiettivi").
Quando il bambino riceve un brutto voto, il nostro primo istinto è ovviamente quello di intervenire in qualche modo. Ad esempio, possiamo essere tentati di dire: "Hai preso un brutto voto, quindi non guarderai la televisione per una settimana". La punizione, tuttavia, potrebbe essere controproducente, perché rafforzeremmo l'equazione scuola=rabbia oppure scuola=ansia. Se il bambino prova un'emozione mentre studia, ogni volta che trova le informazioni memorizzate nella sua memoria, riattiva anche l'emozione. Se il bambino studia serenamente, il messaggio sarà impresso nella sua memoria: "Questo ti fa stare bene, fallo di nuovo". Se, invece, mentre studia viene assalito dallo stress, dalla paura e dalla noia, la mente memorizzerà questo messaggio: "Questo ti fa stare male, non

farlo più”. Pertanto, quando arriva un brutto voto, piuttosto che ricorrere a punizioni frustranti, che certamente non alimentano la voglia di studiare, è meglio decidere insieme al bambino una strategia per rimediare al brutto voto. Si potrebbe anche decidere di limitare il tempo trascorso a guardare la televisione.
Tuttavia, deve essere una scelta razionale e pianificata, e non dettata dal nostro nervosismo momentaneo; una scelta possibilmente negoziata con il bambino, in modo che capisca che possiamo essere alleati contro un cattivo voto invece di fare la guerra l'uno contro l'altro. E quando invece arriva un buon voto? Alleniamoci a valorizzare e lodare l'impegno e la perseveranza ("Ci hai provato e ce l'hai fatta!") e non il risultato stesso. I complimenti al bambino formulati con espressioni generali che non si concentrano su ciò che ha fatto ("Sei davvero bravo!"; "Che bambino intelligente!") possono essere controproducenti perché, quando fallisce e porta a casa un voto insoddisfacente, il bambino può sentire di aver deluso le nostre aspettative o di non essere così intelligente come pensava, con evidenti effetti negativi sulla sua autostima. Cerchiamo quindi di superare l'idea che siano i voti a definire il valore dei bambini. Inoltre, ricordiamo che esistono molti tipi di intelligenza (gli studi parlano di “intelligenze multiple”) e non tutti trovano nella scuola il territorio ideale per manifestarsi ed essere valorizzati.
Oltre ai bambini dotati di intelligenza logico-matematica e intelligenza linguistico-verbale, che rendono la vita più facile a scuola, vi sono bambini più dotati di intelligenza fisico-cinestetica, oppure di intelligenza visivo-spaziale o intelligenza musicale (e così via), che trarranno il massimo in altri settori. Infine, possiamo coltivare una buona autostima e autoefficacia nei nostri figli, non solo quando sono occupati con i libri di scuola, ma anche quotidianamente, a casa, sfruttando le molte opportunità che si presentano.
Ogni volta che lasciamo che nostro figlio affronti piccole sfide (tenere in ordine le sue cose, aiutarci a preparare la cena o in piccole faccende domestiche) e mostriamo fiducia in lui, lo aiutiamo a credere in sé stesso. E anche quando commette qualche errore, dovremmo cercare di astenerci dal formulare giudizi eccessivamente critici o commenti negativi ("ecco, lo stai facendo male"; "non sai farlo"; "non sei bravo in questo") e cercare di non sostituirli ("lascia: ci penso io, finiremo più velocemente"): apprezziamo i loro piccoli progressi e diamo loro il tempo di migliorare le loro abilità, in modo da aumentare la fiducia in sé stessi.

4
Famiglie con pre-adolescenti e adolescenti (11-18)

4.1 Adolescenti e genitori

Non è vero che durante l'adolescenza i genitori perdono la loro importanza. Tutte le ricerche dicono che per gli adolescenti i genitori rimangono un riferimento a cui rivolgersi soprattutto per scelte di vita importanti. Tenerlo a mente significa non rinunciare al ruolo educativo, anche se i figli stanno diventando grandi.

4.2 In che modo i genitori possono guidare i figli verso l'autonomia?

Il compito dei genitori è accompagnare i figli nel processo di acquisizione di una sempre maggiore autonomia. Gli adolescenti devono essere sempre più in grado di gestire i vari aspetti della loro vita in modo indipendente (scuola, amici, partner, attività domestiche, valori, programmi di vita). L'acquisizione dell'autonomia è un processo lungo e graduale. La crescente autonomia dei figli non equivale a una rottura del rapporto con i genitori; al contrario, gli adolescenti che sono in grado di esercitare la loro autonomia con responsabilità di solito hanno genitori che si fidano di loro e trasmettono loro fiducia. Ad esempio, l'autonomia di movimento di un quindicenne che, allo stesso tempo, richiede vicinanza e aiuto ai genitori per una situazione problematica che sta vivendo a scuola.
Le contromisure pandemiche hanno fortemente minacciato in particolare questo aspetto fondamentale per la crescita di ragazzi e ragazze. In un momento di graduale acquisizione di spazi di autonomia, i lockdown hanno riportato gli adolescenti a una vita esclusivamente domestica, in continuo ed esclusivo rapporto con i familiari, che ha generato forte stress e malessere negli adolescenti (e spesso anche nei genitori).

4.3 Il ruolo del conflitto con i genitori

Generalmente, gli adolescenti ottengono spazi di autonomia mediante trattative con i loro genitori (ad esempio, "posso uscire da solo nel pomeriggio?"; "posso uscire da solo la sera?"; "posso andare in vacanza qualche giorno con gli amici?" ecc.). A volte queste trattative generano conflitti; infatti, i genitori possono considerare le richieste dei figli in-

adeguate alla loro età ("sei troppo giovane per questo") o al loro livello di maturità ("non sei ancora pronto"). L'adolescenza è generalmente il periodo del ciclo di vita familiare in cui il conflitto è maggiore; attraverso il conflitto i figli spesso conquistano importanti spazi di autonomia. Sperimentare il conflitto in famiglia può contribuire allo sviluppo, ma può anche ostacolare la crescita se i conflitti sono troppo frequenti (ad esempio, una ragazza afferma: "A casa litighiamo per tutto") e generare un'escalation emotiva distruttiva per i partecipanti (ad esempio, un ragazzo afferma: "Quando litigo con i miei genitori ci insultiamo a vicenda"; "Quando litigo con mio padre finiamo per rompere oggetti per rabbia"; "Se discuto con i miei genitori finiamo per usare le mani"). Essere in grado di gestire il conflitto con gli adolescenti è un compito difficile per i genitori (gli adolescenti possono essere estenuanti!) ma fondamentale per aiutarli a crescere e imparare che il conflitto con gli altri può essere gestito mantenendo sempre il rispetto reciproco (ad esempio, il dialogo conflittuale tra genitore e figlio segnato dal rispetto reciproco).

4.4 Il ruolo della comunicazione con i genitori: stili educativi genitoriali

Abbiamo ripetutamente sottolineato la centralità del dialogo tra genitori e figli come principale strumento educativo, anche se di per sé non è sufficiente. Per aiutare i figli a crescere, è anche necessario stabilire chiaramente quali regole dovrebbero seguire all'interno e all'esterno della casa (ad esempio, per le attività domestiche, gli impegni scolastici, l'uso del tempo libero, l'orario di rientro).

Parliamo di uno stile educativo autorevole quando i genitori sanno coniugare bene dialogo e richieste di rispetto delle regole. In questo caso, i genitori usano la ragione piuttosto che l'imposizione per far rispettare le regole. Non è solo inutile, ma anche dannoso mettere in atto regole e non farle rispettare, creando disorientamento e favorendo comportamenti trasgressivi. È necessario riflettere attentamente su quali regole sono davvero importanti, spiegarle chiaramente ai figli, chiarendone il motivo e richiedendone il rispetto. I genitori possono contribuire alla gestione della vita dei figli adolescenti. Gli adolescenti sono alla ricerca di autonomia e autorealizzazione; i genitori possono sostenerli in questo viaggio, aiutandoli a identificare i loro obiettivi di crescita, selezionare le infor-

mazioni di cui hanno bisogno, valutare le scelte di vita e assumersi responsabilità adeguate all'età (ad esempio, compiti a casa, faccende domestiche, orario per andare a letto e così via).

4.5 La pubertà: cambiamenti fisici e psicologici

L'ingresso nell'adolescenza segna evidenti cambiamenti corporei connessi allo sviluppo puberale, dapprima tra le ragazze e successivamente tra i ragazzi. Tali cambiamenti sono spesso associati a forti emozioni: la sorpresa e la paura sono le più frequenti. Durante l'intero ciclo di vita, il corpo è il riferimento biologico della nostra identità, quindi i cambiamenti improvvisi e talvolta travolgenti della pubertà mettono in crisi gli adolescenti rispetto alla propria identità. Durante questo periodo è difficile per loro rispondere alla domanda: chi sono? Inoltre, generalmente i cambiamenti fisici della pubertà non sono armonici e i preadolescenti assistono a più cambiamenti nelle parti del corpo e spesso temono di non essere "normali" (ad esempio, "i miei piedi sono troppo lunghi"; "il mio naso è troppo pronunciato"; "la mia testa è troppo grande rispetto al corpo"). Durante la pandemia l'attenzione di molti adolescenti (soprattutto ragazze) sul proprio corpo è notevolmente aumentata e con essa sono aumentati anche i sentimenti di ansia e preoccupazione. Gli adolescenti hanno trascorso molto tempo in interazioni online attraverso varie forme di videochiamate, una modalità di scambio che generalmente comporta il rispecchiamento di sé stessi nel video in cui viene vista anche l'altra parte. Si è notato che durante le videochiamate gli interlocutori trascorrono più tempo a osservare sé stessi che a guardare la persona con la quale stanno parlando. Questa modalità di comunicazione non consente lo scambio di sguardi tra gli interlocutori e favorisce la concentrazione dell'attenzione sul proprio aspetto fisico. L'eccessiva attenzione su sé stessi, unita all'incapacità di incontrare amici con scambi frontali, può avere aumentato le preoccupazioni sullo sviluppo puberale, soprattutto tra le ragazze. In effetti, hanno trascorso più tempo in videochiamate rispetto ai ragazzi che hanno utilizzato Internet prevalentemente per i giochi online, dove l'attenzione è più sul gioco che sulla propria immagine.

4.6 I genitori di fronte alla pubertà dei figli

I genitori spesso provano emozioni forti e contrastanti di fronte ai cambi-

amenti improvvisi, fisici e psicologici, dei figli adolescenti. All'inizio nessuno sa a quale corpo adulto porteranno i cambiamenti in corso; quindi, può accadere che le preoccupazioni dei figli sul proprio sviluppo fisico diventino anche le preoccupazioni dei genitori. È il caso di un ragazzo di 17 anni molto concentrato sul suo naso, che, secondo lui, ha una forma strana ed è troppo grande rispetto al viso. Questa preoccupazione diventa un pensiero quotidiano che distrae l'adolescente anche dalle normali attività scolastiche e ricreative. I genitori, vedendolo così triste e preoccupato, accettano la sua richiesta di sottoporsi a un intervento di chirurgia estetica. Pensano che in questo modo restituiranno la serenità mentale al figlio. Mantenere aperto il dialogo tra genitori e figli è importante per conoscere il possibile motivo di preoccupazione dei figli, facendo attenzione a non rimanere intrappolati nelle loro emozioni dirompenti, in modo da mantenere la lucidità necessaria per aiutarli ad affrontare i problemi. Mantenere la mente lucida significa essere disposti a parlare con i figli delle loro preoccupazioni, collocandoli nei percorsi di crescita spesso non facili degli adolescenti. Negare o minimizzare i loro stati d'animo non serve ad aiutarli a risolvere i problemi, come nel caso di una ragazza di 14 anni che è molto preoccupata per il suo peso e si vede grassa. Quando parla di questa sua preoccupazione ai genitori, questi sorridono e le dicono che è solo una sua fantasia! Così facendo, rifiutano l'ansia della figlia e negano il problema affermando che non esiste e che sono tutte fantasie. Per far fronte alle difficoltà degli adolescenti, è importante:

- conoscere i cambiamenti associati alla pubertà e le preoccupazioni che possono generare nell'adolescenza
- dedicare tempo e attenzione al dialogo con i propri figli, prendendo sul serio ciò che dicono e lasciandoli esprimere liberamente; è già un primo modo per aiutarli
- favorire le amicizie con i coetanei
- ricordare che gli adolescenti possono sembrare adulti a causa del loro aspetto fisico, ma questo non corrisponde a maturità a livello cognitivo ed emotivo, che richiede più tempo.

4.7 Le nuove capacità di pensiero degli adolescenti

Nell'adolescenza il pensiero diventa astratto, gli adolescenti imparano a fare ragionamenti ipotetico-deduttivi e si divertono molto a esercitarlo (ad

esempio, ragionamento astratto: "Se gli esseri umani non esistessero, la terra esisterebbe ancora, ma sarebbe diversa ..."). Grazie a questa nuova capacità di pensiero, gli adolescenti ampliano le loro prospettive temporali e gradualmente immaginano sempre più precisamente come saranno da adulti, quale lavoro faranno, come imposteranno la loro vita. Imparare a pensare in forma astratta rende gli adolescenti molto più simili agli adulti e maggiormente in grado di sostenere un confronto paritario con loro. I genitori si rendono conto che i figli chiedono spiegazioni per le regole che devono seguire e talvolta li sfidano vigorosamente. Gli adolescenti si rendono conto di essere molto più efficaci con il loro pensiero di quanto non lo fossero qualche anno prima e questo li fa sentire al centro del mondo. Fino a circa 16-17 anni, i ragazzi e le ragazze sono molto egocentrici. (alcuni esempi di frasi che quasi tutti i genitori di adolescenti hanno detto al figlio: "In questa casa ci sei solo tu!"; "Pensi solo a te

stesso"; "Non sei l'ombelico del mondo"; "Questa casa non è un albergo"). I social media hanno contribuito ad amplificare questa caratteristica del pensiero adolescenziale. I social media più utilizzati dagli adolescenti (ad esempio, TikTok e Instagram) enfatizzano il corpo, aumentando ancora di più l'investimento nell'immagine da parte dei giovani. Molti adolescenti sono costantemente in mostra sui social media, dedicando molto tempo ed energia, vivendo come se avessero costantemente un pubblico davanti al quale esibirsi. Per i genitori oggi è più difficile aiutare i figli a ridurre il loro egocentrismo. I lockdown e l'uso massiccio di Internet da parte dei figli durante la pandemia hanno favorito un aumento dell'egocentrismo, in particolare in relazione all'uso dei social media (ad esempio, le videochiamate in cui gli interlocutori sullo schermo guardano più sé stessi che gli altri; la mancanza dello scambio di sguardi favorisce l'attenzione su sé stessi).

4.8 Cambiamenti di identità

I cambiamenti nel corpo e nel pensiero sono alla base della ridefinizione del sé da parte degli adolescenti. A partire dai 12-13 anni, ragazzi e ragazze iniziano a ristrutturare la loro identità. Occorrono molti anni per raggiungere un'identità adulta, è un processo molto impegnativo ed emotivamente carico di cambiamenti fisici e psicologici.
Di solito, gli adolescenti sperimentano diversi modi per dimostrare che stanno crescendo: abbigliamento e acconciatura, comportamenti come bere e fumare, impegno nell'allenamento personale, scelta di amici e partner.

4.9 In che modo i genitori possono aiutare lo sviluppo dell'identità degli adolescenti?

I genitori devono fare i conti con il loro figlio ideale, che spesso non corrisponde al figlio reale. Riconoscere nei figli le qualità e le caratteristiche è fondamentale per accompagnarli alla scoperta di sé. Al centro vi è il dialogo su questioni riguardanti il futuro, i programmi di vita, a partire dalle caratteristiche personali del figlio. Attraverso il dialogo i genitori aiutano i loro figli a coltivare i loro sogni e a riconoscere quali possono diventare progetti di vita in cui impegnarsi. Ad esempio, una ragazza di 13 anni dice a sua madre di voler fare la ballerina. La madre la ascolta e le chiede cosa intende fare per realizzare questo desiderio, la figlia risponde che deve pensarci, per ora guarda molti video su TikTok. È un esempio di un sogno

che l'adolescente non sa ancora chiaramente come realizzare. Durante i periodi di lockdown molti adolescenti hanno nutrito i loro sogni attraverso l'uso di Internet, esplorando numerose possibilità di realizzazione personale online. Dopo aver superato i periodi di severe restrizioni dovute alla pandemia, ora gli adolescenti fanno i conti con le reali possibilità di realizzazione. Alcuni sogni sono sfocati, altri devono essere tradotti in progetti in cui impegnarsi. È anche compito dei genitori accompagnare i propri figli nel percorso che trasforma i sogni in progetti, passo dopo passo, puntando sull'impegno personale. Nell'esempio riportato sopra, la madre può suggerire alla figlia di iscriversi a una scuola di danza, comprendendo così meglio se quell'attività fa per lei.

4.10 E per quanto riguarda l'educazione sessuale?

La sessualità deve figurare tra i temi del dialogo tra genitori e figli adolescenti.

Fate attenzione a non parlare di sesso soltanto in termini di rischio o problema. Le esperienze sessuali sono un aspetto normale dell'adolescenza e poi della vita adulta. Aiutare i figli a pensare alla sessualità come un aspetto importante, bello ed esclusivo delle relazioni romantiche intime è fondamentale per dare importanza a questa dimensione della vita.

Molti genitori non parlano di sesso con i loro figli e di solito sono le madri a farlo. È risaputo che i figli che possono parlare di sessualità con i loro genitori sono meno esposti al sesso non sicuro, usano più frequentemente metodi contraccettivi e sperimentano la sessualità in maniera più serena.

Durante la pandemia l'uso della pornografia online da parte degli adolescenti è aumentato. Molti hanno dichiarato di aver consultato siti pornografici per aumentare le conoscenze sul sesso. La sessualità compresa attraverso i siti pornografici è distorta, irrealistica e spesso caratterizzata da prevaricazione. Alla luce di ciò, il dialogo tra adolescenti e genitori su questioni legate alla sessualità è ancora più importante. Per aiutare gli adolescenti ad affrontare questa tematica è importante:

- sapere che il sesso è di solito un argomento di discussione molto interessante, ma allo stesso tempo imbarazzante per gli adolescenti, soprattutto quando ne parlano con i genitori
- dedicare tempo e attenzione al dialogo con gli adolescenti, prendendo

sul serio ciò che dicono e lasciando che si esprimano liberamente; è già un primo modo per aiutarli

- non giudicare né con le parole né con lo sguardo
- non parlare di sesso esclusivamente come di un rischio
- ricordare che le restrizioni dovute alla pandemia possono aver reso gli adolescenti più insicuri e meno abituati a trattare con i coetanei, soprattutto per quanto riguarda le relazioni intime.

4.11 Adolescenti e coetanei

Nell'adolescenza il ruolo dei coetanei assume un'importanza centrale per il benessere dei ragazzi e delle ragazze. Appartenere a un gruppo di amici e avere un buon amico di solito rende gli adolescenti più felici. Tuttavia, vi sono anche adolescenti che amano stare da soli e svolgere attività da soli. Le restrizioni legate alla pandemia hanno ridotto e spesso annullato le opportunità degli adolescenti di uscire con i loro amici, una situazione che è stata spesso vissuta con grande disagio e che ha talvolta favorito l'isolamento sociale. Oggi, molti adolescenti faticano a riprendere le relazioni frontali con i coetanei. Per alcuni, rimanere chiusi nella loro stanza e incontrare gli altri attraverso i social e i videogiochi è rassicurante e meno faticoso che essere coinvolti in esperienze frontali. Molti genitori sono preoccupati per l'isolamento dei loro figli e talvolta è necessario chiedere l'aiuto di un professionista.

4.12 Adolescenti a scuola: quale ruolo familiare?

Insieme alla famiglia la scuola costituisce uno dei principali contesti di sviluppo dell'adolescenza. L'importanza che i ragazzi e le ragazze attribuiscono alla scuola è strettamente correlata all'importanza che i genitori assegnano alla scuola. Il monitoraggio dei genitori può ridurre i problemi legati alla scuola e aumentare l'auto-responsabilità. Inoltre, il coinvolgimento dei genitori nell'apprendimento dei loro figli promuove la motivazione e l'impegno degli adolescenti.

4.13 Abbandono scolastico

Negli anni della pandemia la didattica a distanza ha favorito l'allontanamento degli adolescenti dalla scuola. Nel periodo pandemico l'apprendimento e le relazioni con insegnanti e coetanei vissute attraverso il

computer hanno ridotto l'impegno degli adolescenti in tutte le attività scolastiche e favorito l'abbandono scolastico. Quando gli adolescenti lasciano la scuola superiore prima di diplomarsi, si apprestano a vivere con carenze importanti che compromettono il loro benessere economico e sociale. Alcuni suggerimenti per promuovere risultati positivi degli studenti:

- Incoraggiate gli adolescenti ad apprendere nuove conoscenze, sottolineate l'importanza dell'apprendimento e dell'esperienza scolastica
- Siate coinvolti: esortate gli adolescenti a raccontare come si sentono in classe e come vivono le relazioni con i compagni
- Se l'adolescente ha problemi con l'organizzazione delle attività a scuola e dei compiti a casa, aiutatelo a pianificare le attività da svolgere in base alle scadenze
- Sostenete l'autonomia dei figli nei processi di apprendimento e autoregolamentazione, aiutateli a identificare obiettivi adeguati al loro livello di sviluppo
- Aiutate i figli a vivere un insuccesso scolastico come un'opportunità di apprendimento e di ulteriore impegno, piuttosto che un'esperienza esclusivamente negativa
- Siate positivi. Dite ai vostri figli che sapete che possono fare bene e superare le difficoltà
- Siate sensibili alle caratteristiche uniche dei vostri figli: ogni adolescente è diverso.

4.14 Adolescenti e comportamenti a rischio

Gli adolescenti possono adottare comportamenti a rischio per provare nuove emozioni, dimostrarsi adulti, trasgredire le regole e stabilire legami con altri coetanei devianti. In particolare, comportamenti quali il fumo e l'uso di alcol sono aumentati durante il periodo pandemico. L'aumento dei comportamenti a rischio è molto probabilmente correlato allo stress causato dall'isolamento ed è fortemente associato all'aumento dell'uso dei social media.

Durante la pandemia gli adolescenti hanno vissuto un importante abbassamento del livello di soddisfazione della propria vita. Per contrastare il coinvolgimento di un adolescente in comportamenti a rischio, è importante prima osservare cosa accade. Pertanto, occorre prestare attenzione

ai comportamenti dei figli al fine di identificare eventuali primi segnali di comportamenti rischiosi (ad esempio, sentire l'odore di fumo sui vestiti oppure osservare segni di alterazione dovuti all'alcool) ed essere disposti a parlarne con loro.
Alcuni suggerimenti:
■ Sapere cosa fa il figlio quando i genitori non lo sorvegliano (quando è lontano da casa ma anche quando è solo nella sua stanza). I genitori possono utilizzare tre modalità di controllo: a) auto-divulgazione da parte dei figli, b) fare domande e, quando i figli non collaborano, c) curiosare.
■ Non ignorare i segni di coinvolgimento nell'uso di sostanze psicoattive (ad esempio, uso eccessivo di denaro; odore di fumo; alterazione dovuta all'alcool, ecc.)
■ Affrontare il problema attraverso il dialogo con il figlio, cercando di capire le ragioni del problema
■ Disapprovare esplicitamente il comportamento, pur mantenendo un atteggiamento comprensivo
■ Valutare la richiesta di aiuto a un professionista, senza sentirsi genitori inadeguati.

4.15 La depressione nell'adolescenza

La prevalenza di sentimenti depressivi tra gli adolescenti è in aumento da alcuni anni; la pandemia e le restrizioni associate hanno ulteriormente aumentato questa dimensione di rischio. Le ragazze sono più esposte a sentimenti depressivi rispetto ai ragazzi, in particolare quando hanno alti livelli di empatia ma scarsa capacità di gestire le emozioni che provano. Le ragazze tendono ad avere un umore più negativo e sono più preoccupate per l'immagine di sé (soprattutto in riferimento al corpo). Il ruolo degli adulti, attraverso il dialogo e la vicinanza emotiva, è fondamentale per aiutare gli adolescenti a gestire le emozioni.
Alcuni suggerimenti:
■ Ricordate che l'umore dei genitori influenza l'umore dei figli
■ Il sostegno emotivo è centrale e si ottiene attraverso il dialogo e gesti di affetto (una carezza, un abbraccio, un sorriso sincero, ecc.)
■ Lasciate sempre spazio al dialogo
■ Cercate di convincere il figlio ad ottenere l'aiuto di un professionista senza abbandonarlo una volta intrapreso il percorso

5. Glossario

Burnout: “esaurimento fisico, emotivo o mentale, accompagnato da diminuzione della motivazione, riduzione delle prestazioni e atteggiamenti negativi verso sé stessi e gli altri. È la conseguenza di prestazioni caratterizzate da un elevato livello di stress e tensione, in particolare da uno sforzo fisico o mentale estremo e prolungato o da un sovraccarico di lavoro, che prendono il sopravvento.” (American Psychological Association [APA], 2023)
Competenza emotiva: “insieme di abilità che consentono a una persona di riconoscere, comprendere e rispondere coerentemente alle emozioni degli altri e di regolare le proprie emozioni.” (Albanese, 2008)
Empatia: “comprendere una persona dal suo quadro di riferimento piuttosto che dal proprio, oppure provare indirettamente i sentimenti, le percezioni e i pensieri di quella persona. L'empatia non comporta, di per sé, la motivazione ad essere di aiuto, anche se può trasformarsi in simpatia o disagio personale, che a sua volta può tradursi in azione. (APA, 2023)
Mentalizzazione: "la capacità di capire i propri stati mentali e quelli degli altri, comprendendo in tal modo le intenzioni e gli affetti propri e altrui". (APA, 2023)
Regressione: “ritorno a un precedente stato di funzionamento cognitivo, emotivo o comportamentale. [...] Un individuo può tornare a comportamenti immaturi o a uno stadio precedente di sviluppo psicosessuale quando è minacciato da problemi esterni o conflitti interni travolgenti. (APA, 2023)
Resilienza: “il processo e il risultato di adattarsi con successo a esperienze di vita difficili o impegnative, specialmente attraverso la flessibilità mentale, emotiva e comportamentale e l'adattamento alle richieste esterne ed interne.” (APA, 2023)
Base sicura: “luogo sicuro, rappresentato da una figura di attaccamento (ad esempio, un genitore), che un bambino utilizza come base di partenza per esplorare un nuovo ambiente. Il bambino spesso ritorna o si volge indietro verso il genitore prima di continuare ad esplorare.” (APA, 2023)
Autoefficacia: “la percezione soggettiva di un individuo della capacità di agire con successo in ogni contesto o di raggiungere i risultati desiderati.” (APA, 2023)
Autostima: “il grado in cui le qualità e le caratteristiche contenute nella pro-

pria concezione di sé sono percepite come positive, nella vita in generale e nei suoi vari contesti. L'autostima si sviluppa attraverso variabili individuali, familiari e sociali" (ISS, 2023). Si basa sul proprio modo di essere e sul feedback ricevuto al riguardo da figure di riferimento, membri della famiglia o persone al di fuori del contesto familiare.

Ansia da separazione: "la normale apprensione vissuta da un bambino quando è lontano (o di fronte alla prospettiva di essere lontano) dalla persona o dalle persone a cui è legato (in particolare i genitori). L'ansia da separazione è più attiva tra i 6 e i 10 mesi di età. La separazione dai propri cari negli anni successivi può suscitare un'ansia simile." (APA, 2023)

Stress: "la risposta psicologica e fisiologica che l'organismo mette in atto di fronte a compiti, difficoltà o eventi della vita valutati come eccessivi o pericolosi. La sensazione di una situazione stressante è di forte pressione mentale ed emotiva" (Istituto Superiore di Sanità [ISS], 2023). Può essere positivo, funzionale (eustress) o negativo, disfunzionale (distress).

Bibliografia:

American Psychological Association (2023). APA Dictionary of Psychology.. Disponibile su https://dictionary.apa.org/

Istituto superiore di sanità La salute dalla A alla Z. Disponibile su https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z

Albanese, O. (2008). Competenza Emotiva Tra Psicologia Ed Educazione. Franco Angeli.

PARTE 3 – Risorse aggiuntive

Di seguito si riporta un elenco accurato di documenti, guide, strumenti, raccomandazioni, suggerimenti e consigli relativi ai temi di questo opuscolo. Sono ordinati per target (famiglie e professionisti) e lingua. Se desiderate saperne di più, potete esplorare liberamente il contenuto dell'elenco copiando i link, cercando il sito sui motori di ricerca o scansionando il codice QR pertinente, che vi porterà direttamente alla risorsa.

Risorse multilingue

Le seguenti risorse sono disponibili in più lingue. Controllate sul sito web se la vostra lingua è disponibile.

Autori	Titolo	Breve descrizione	Link	Codice QR
Eurofamnet	COVID-19: 24/7 PLAYFUL PARENTING	Suggerimenti per una genitorialità giocosa basati sull'evidenza e disponibili in oltre 100 lingue	https://www.covid19parenting.com/#/home	
UNICEF	Suggerimenti per i genitori	Suggerimenti degli esperti per aiutare le famiglie ad affrontare le sfide della genitorialità durante la pandemia	https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips	
Rete per i diritti dell'infanzia	Gestione dello stress nel periodo del coronavirus	Risorse con attività e informazioni, per bambini, adolescenti e genitori, per gestire stress e situazioni difficili durante COVID-19 o pandemie	https://ddp.gr/useful-material-for-coronavirus/	

Inglese

Autori	Titre	Breve descrizione	Link	Codice QR
Campagna della Georgia per il Potere e il Potenziale degli Adolescenti	Parent Toolkit Una guida alla comunicazione genitore - figlio. Opzioni per una migliore comunicazione e connessioni più profonde con i giovani	Una guida che fornisce aiuto ai genitori per affrontare le sfide su diversi argomenti e situazioni all'interno del contesto familiare	https://online.fliphtml5.com/rflrh/plpw/#p=1	

Autori	Titolo	Breve descrizione	Link	Codice QR
UNICEF	UNICEF Parenting	Suggerimenti per genitori attraverso video, articoli e corsi di formazione per la comunicazione efficace genitori-figli (neonati, adolescenti) su diversi argomenti	https://www.unicef.org/parenting/	
Save the Children	Una guida per costruire sane relazioni genitore-figlio	Guida formativa per i genitori per creare relazioni positive con i figli	https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/6182.pdf/	
Associazione Coface	Skills4Parents Hub	Skills4Parents Hub è una piattaforma online che ospita cinque pacchetti formativi per i genitori che includono articoli, case study, video, risorse digitali, quiz ecc.	https://hub.skills4parents.eu/	

Spagnolo

Autori	Titolo	Breve descrizione	Link	Codice QR
Save the Children	APRENDER A EDUCAR: EL RETO DE LA EDUCACIÓN EN POSITIVO	L'obiettivo della guida "Imparare a educare: la sfida dell'educazione positiva" è consentire a madri, padri e famiglie di vivere l'esperienza di educare pienamente, positivamente e liberi da ogni tipo di violenza. Per capire cosa succede da un punto di vista emotivo e per conoscere la disponibilità di risorse pratiche che ci aiutano ad agire in modo rispettoso e positivo per tutti.	https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2021-07/aprender_a_educar_curso.pdf	

Acción Familiar	MEJORANDO LA CONVIVENCIA	L'adolescenza è spesso accompagnata da cambiamenti nei comportamenti e negli atteggiamenti che richiedono una certa trasformazione e un ripensamento del rapporto tra genitori e figli. I figli iniziano un processo di distacco dalla famiglia alla ricerca di nuovi spazi per le relazioni interpersonali e i genitori concedono gradualmente una crescente autonomia nel processo decisionale e nelle responsabilità. La diffusa convinzione che l'adolescenza sia una fase particolarmente difficile della vita deriva proprio dal fatto che questi cambiamenti sono sufficientemente intensi da provocare situazioni di conflitto e di tensione familiare.	https://accionfamiliar.org/mejorando-la-convivencia-2022/	
Save the Children	CRECER SALUDABLE (MENTE)	Problemi di salute mentale nell'infanzia e nell'adolescenza nella comunità di Madrid: prima e dopo la pandemia. Il dibattito generato sulla salute mentale, compresa quella dei bambini, è enormemente positivo in termini di destigmatizzazione del problema e promozione dell'azione pubblica. Tuttavia, non si può dimenticare che i bambini che vivono in condizioni di povertà o a rischio di esclusione sociale sono doppiamente penalizzati in termini di salute mentale. Da un lato, i bambini e gli adolescenti che vivono in famiglie con redditi più bassi o in una situazione di disoccupazione hanno una maggiore incidenza di disturbi mentali. D'altra parte, i soggetti più vulnerabili affrontano maggiori ostacoli nell'accesso a cure specialistiche di qualità, considerati i problemi di accesso al sistema pubblico e l'impossibilità di coprire i costi del sistema privato.	https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2022-04/Crecer_saludablemente_vComunidadMadrid.pdf	

UNAF	ESTUDIO DE CONCILIACIÓN	Co-responsabilità e riconciliazione tra vita lavorativa, personale e familiare in Spagna. Disuguaglianze e trasformazioni dopo COVID-19.	https://familiasenpositivo.org/system/files/unaf-estudio-de-conciliacion_vdigital.pdf	
UNAF	PREVENCIÓN DE CONDUCTAS DE RIESGO EN ADOLESCENTES	Programma finalizzato a prevenire comportamenti a rischio nei bambini e negli adolescenti legati all'abuso di tecnologia, all'uso di droghe, ai disturbi alimentari, al comportamento violento, all'insuccesso scolastico e alla sessualità.	https://unaf.org/prevencion-de-conductas-de-riesgo-en-adolescentes/	
ALDEAS INFANTILES	RECURSOS	Varie risorse da Aldeas Infantiles	https://educa.aldeasinfantiles.es/recursos-todos/	

Portoghese

Autori	Titolo	Breve descrizione	Link	Codice QR
Maria Juliana Vieira Lima & Fernanda Gomes Lopes	COMO COMUNICAR ÀS CRIANÇAS A MORTE DE UM ENTE QUERIDO POR COVID-19?	Breve guida per i genitori per consigliarli su come comunicare ai propri figli che una persona cara è morta di Covid-19	https://app.mhpss.net/?get=359/como-comunicar-as-criancas-a-morte-de-um-ente-querido-por-covid19.pdf	

Escola de Psicologia, Universidade do Minho	Adolescer em tempo Covid-19: GUIA DE BOAS PRÁTICAS PARA ADOLESCENTES EM DISTANCIAMENTO SOCIAL	Guida per aiutare le famiglie con adolescenti a sostenerli meglio durante il periodo della pandemia da Covid-19	https://www.aeceleiros.pt/attachments/article/621/Adolescer%20em%20tempo%20COVID-19.pdf	
Universidade de Coimbra	COMO SORRIR EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL?	Guida rivolta agli studenti per sostenere la loro salute mentale durante la pandemia da Covid-19. Suggerisce anche varie attività	https://app.mhpss.net/?get=359/manual-dos-estudantes.pdf	
Governo portoghese	GUÍA DE RECURSOS SOBRE SMAPS DURANTE A COVID-19	Raccolta di risorse esistenti a supporto della salute mentale durante la crisi Covid-19. Presenta una varietà di materiali rivolti a diverse tipologie di pubblico, tra cui bambini, adolescenti, anziani, migranti...	https://www.chpl.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/39/2020/08/Guia-de-Recursos-sobre-saude-mental-e-apoio-psicossocial_covid-19.pdf	

Francese

Autori	Titolo	Breve descrizione	Link	Codice QR
UMONS	Home Stress Home	Strumento sviluppato da ricercatori dell'Università di Mons in Belgio in risposta alla crisi del coronavirus. In breve, gli utenti che visitano il sito web possono facilmente trovare: - informazioni su Covid-19 e ansia che possono riguardare bambini, adolescenti e genitori in crisi, - uno strumento di valutazione dell'ansia per età, - un questionario (da compilare insieme a un genitore o da soli) + i risultati danno un'idea del livello di ansia che i bambini/giovani affrontano e come aiutarli a superare l'ansia.	https://www.home-stress-home.com/	

Greco

Autori	Titolo	Breve descrizione	Link	Codice QR
Università Nazionale e Kapodistrian di Atene, Scuola di scienze della formazione Dipartimento di istruzione primaria, Laboratorio di psicologia	Supporto psicosociale per bambini e adolescenti Istruzioni per i genitori	Linee guida per i genitori per aiutarli a fornire supporto psicosociale ai bambini in tempi di crisi	https://blogs.sch.gr/pekesipeir/files/2018/11/Fyllladio_gia_goneis.pdf	
Università Nazionale e Kapodistrian di Atene, Scuola di Medicina, Prima Clinica di Psichiatria	Linee guida per bambini e famiglie per affrontare le restrizioni COVID-19	Linee guida per i genitori per aiutarli a fornire supporto psicosociale ai bambini in tempi di crisi e isolamento sociale	https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/odigies_paidia.pdf	
Ministero della Salute	Restiamo a casa ma... restiamo fisicamente attivi e mangiamo in modo sano	Linee guida per rimanere in salute durante il lockdown, con capitoli dedicati a bambini e adolescenti	https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/04/covid19-askisi-diatrofi.pdf	
Rete per i diritti dell'infanzia	Discutere con i nostri figli dei cambiamenti indotti dal COVID-19 nella nostra vita quotidiana	Articolo su come discutere con i figli, in base alla loro età, le nuove realtà indotte dal COVID-19, informandoli e rassicurandoli	https://ddp.gr/syzitontas-me-ta-paidia-mas-gia-tis-allages/	

The Smile of the Child	Nous restons à la maison... pour préserver l'équilibre et la paix au sein de la famille.	Article contenant des conseils pour les parents sur la façon d'affronter le confinement en famille	https://www.hamogelo.gr/gr/el/tanea-mas/menoume-spiti-diatirontas-tin-oikogeneiaki-isorropia-kai-iremia/	
The Smile of the Child	Parlare di COVID-19 con i bambini: consigli utili per i genitori	Articolo su come discutere con i bambini, le nuove realtà indotte dal COVID-19, informandoli e rassicurandoli	https://www.hamogelo.gr/gr/el/tanea-mas/sizitontas-me-ta-paidia-gia-ton-koronoo-covid-19-chrisimes-simvoules-pros-tous-goneis/	
The Smile of the Child	Prima che suoni la campanella: dopo il Covid, usciranno con me?	Articolo su come preparare i bambini a tornare a scuola nella nuova realtà della COVID-19	https://www.hamogelo.gr/gr/el/tanea-mas/prin-chtipisei-to-koudouni-meta-ton-koronoo-tha-me-kanoun-parea/	

Italiano

Autori	Titolo	Breve descrizione	Link	Codice QR
TAGES Onlus	La famiglia in emergenza: riflessioni sulla risoluzione dei conflitti	Suggerimenti su come affrontare il conflitto familiare	https://www.tagesonlus.org/2020/03/30/famiglia-conflitti/	
Guida Psicologi	Bambini, adolescenti e famiglie nei periodi di emergenza	Suggerimenti su come affrontare le difficoltà di adattamento nei periodi di emergenza	https://www.guidapsicologi.it/articoli/bambini-adolescenti-e-famiglie-in-un-periodo-di-emergenza	

Ministero della Salute	Consultori	Elenco dei centri di consulenza familiare, elenco nazionale	https://www.salute.gov.it/portale/donna/consultoriDonna.jsp?lingua=italiano&id=4524	
Istituto Superiore di Sanità	COVID-19: affrontare lo stress a casa e in famiglia	Elenco di consigli per la gestione dello stress nella pandemia da COVID-19	https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-gestione-stress-ambito-domestico	
Unicef	Otto consigli per i genitori per parlare di conflitto	Offrire ai genitori alcuni suggerimenti per affrontare con i loro figli l'emergenza in Ucraina	https://www.unicef.it/media/otto-consigli-per-i-genitori-per-sostenere-bambine-e-bambini-violenza-conflitto/	
Unicef	Cambiamenti climatici: sei consigli su come parlarne ai bambini	Alcuni suggerimenti su come discutere con i bambini sul cambiamento climatico, senza ignorare la realtà e la portata del problema.	https://www.unicef.it/media/cambiamento-climatico-sei-consigli-su-come-parlarne-a-bambini-e-bambine/	
National Geographic	Eco-ansia: come aiutare i bambini ad affrontare la paura dei cambiamenti climatici	Suggerimenti sulla gestione della paura dei cambiamenti climatici nei bambini	https://www.nationalgeographic.it/famiglia/2021/04/eco-ansia-come-aiutare-i-bambini-ad-affrontare-la-paura-dei-cambiamenti-climatici	

Dipartimento per le politiche della Famiglia	Servizi di cura ed educazione della prima infanzia	Assegno familiare, assegno di natalità, bonus natalità, altri contributi economici alle famiglie.	https://famiglia.governo.it/it/politiche-e-attivita/contributi-economici/	
TAGES Onlus	La famiglia in emergenza: riflessioni sulla risoluzione dei conflitti	Suggerimenti su come affrontare il conflitto familiare	https://www.tagesonlus.org/2020/03/30/famiglia-conflitti/	

■ Turco

Autori	Titolo	Breve descrizione	Link	Codice QR
ACEV (Mother Child Education Foundation)	The Mother Support Program	Il programma di supporto alla madre include corsi di formazione che aumentano la fiducia della madre e il suo ruolo efficace nello sviluppo dei figli. Serve anche a fornire ai bambini un ambiente di supporto in cui la madre ha una maggiore sensibilità per lo sviluppo del bambino e quindi svolge un maggiore ruolo educativo nella vita dei figli.	https://www.acev.org/en/mother-support-program/	

Risorse multilingue

Autori	Titolo	Breve descrizione	Link	Codice QR
EquiMundo (ufficialmente nota come Pro-Mundo)	Programma P: MANUALE PER IL COINVOLGIMENTO DEGLI UOMINI NELLA PATERNITÀ, NEL CAREGIVING E NELLA SALUTE MATERNA E INFANTILE	Programma P è una risorsa sviluppata nell'ambito della campagna globale MenCare coordinata da Promundo e Sonke Gender Justice Network. Identifica le migliori pratiche per coinvolgere gli uomini nella salute materna e infantile, nell'assistenza e nella prevenzione della violenza contro donne e bambini, attraverso la lente dell'uguaglianza di genere. Sebbene l'obiettivo principale del Programma P sia quello di coinvolgere gli uomini attraverso il settore della salute pubblica, il manuale fornisce anche strumenti e risorse per individui e organizzazioni che vogliono lavorare più in generale con gli uomini come caregiver e padri per prevenire la violenza contro bambini e donne e promuovere l'uguaglianza di genere. È stato progettato e sviluppato dagli autori per l'utilizzo da parte di operatori sanitari, attivisti sociali, organizzazioni senza scopo di lucro (ONG), educatori e altri individui e istituzioni che mirano a favorire il coinvolgimento degli uomini come caregiver, quale una delle molteplici strategie per promuovere la salute materna e infantile, il benessere della famiglia e la parità di genere.	https://www.equimundo.org/resources/program-p-a-manual-for-engaging-men-in-fatherhood-caregiving-and-maternal-and-child-health/	

Inglese

Autori	Titolo	Breve descrizione	Link	Codice QR
National Institute of Adult Continuing Education	Family Learning Works Inchiesta sull'apprendimento familiare in Inghilterra e Galles	Ricerca su approcci e attività di apprendimento familiare	https://www.schooleducationgateway.eu/files/esl/downloads/53_NIACE_Family_learning_works_report.pdf	

UNICEF	The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promuovere, proteggere e prendersi cura della salute mentale dei bambini	Il rapporto cerca di approfondire la conoscenza e aumentare la consapevolezza delle questioni chiave che riguardano i bambini e promuove soluzioni che migliorano la vita dei bambini.	https://www.unicef.org/lac/en/reports/state-of-the-worlds-children-2021-on-my-mind	
Laure Bera, Mathilde Souchon, Audrey Ladsous, Vincent Colin, Jorge Lopez-Castroman	Impatto emotivo e comportamentale dell'epidemia COVID-19 negli adolescenti	Rassegna finalizzata a studiare l'impatto della pandemia COVID-19 e del lockdown sulla salute mentale degli adolescenti. Vengono distinti due gruppi: gli adolescenti a cui era già stato diagnosticato un disturbo mentale e la popolazione generale degli adolescenti.	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35102536/	
Konstantina Magklara, Helen Lazaratou, Anastasia Barbouni, Konstantinos Poulas, Konstantinos Farsalinos, Groupe de recherche Coronavirus Grèce	Impatto della pandemia COVID-19 e delle misure di lockdown sulla salute mentale di bambini e adolescenti in Grecia	Secondo le previsioni, gli effetti sulla salute mentale causati dalla pandemia COVID-19 e dalle successive misure di lockdown saranno profondi. Lo scopo del presente studio è quello di indagare l'impatto della pandemia e del lockdown sulla salute mentale dei bambini e degli adolescenti in Grecia.	https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.10.18.20214643v1.full-text	
Université Catholique de Louvain	"Il culto del bambino: un esame critico su genitori, insegnanti e bambini"	La ricerca “evidenzia un cambiamento radicale nella rappresentazione dei bambini” nella nostra società.	https://www.mdpi.com/2076-0760/11/3/141	

Commissione europea	Governare la qualità della formazione e dell'assistenza della prima infanzia nella crisi globale: prime lezioni apprese dalla pandemia da Covid-19	Il rapporto esplora le diverse modalità in cui gli Stati membri dell'Unione europea (UE) hanno tentato di garantire ECEC (educazione e cura della prima infanzia) di alta qualità per bambini e famiglie nell'era della COVID-19-19. Il rapporto si fonda sulle conclusioni del Consiglio europeo relative alla lotta contro il COVID-19 nell'istruzione e nella formazione, che stabiliscono la necessità per gli Stati membri di condividere informazioni e migliori pratiche e continuare a scambiare informazioni sulle modalità per adattarsi a questa nuova situazione a livello di istruzione e formazione (Consiglio dell'Unione Europea, 2020).	https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/f85b5bc8-e516-11eb-a1a5-01aa75ed71a1/language-en	

Spagnolo

Autori	Titolo	Breve descrizione	Link	Codice QR
INSTITUCIÓN NACIONAL DE TECNOLOGÍAS EDUCATIVAS	RISORSE EDUCATIVE PER L'APPRENDIMENTO ONLINE	Questo spazio offre informazioni e accesso a diversi tipi di risorse (itinerari didattici, video educativi, guide alla matematica, materiali curriculari, ConectaTIC, buone pratiche e raccomandazioni, ecc.), disponibili per l'uso online. È stato lanciato a marzo 2020, in occasione della crisi causata dal COVID-19 e si è sviluppato e arricchito nel tempo.	https://intef.es/recursos-educativos/recursos-para-el-aprendizaje-en-linea/	

Familias en positivo	VARIOS	La Guida alle competenze interprofessionali nella genitorialità positiva propone un impegno strutturato alla trasversalità e intende contribuire al raggiungimento di una buona formazione interprofessionale per lavorare con i bambini e le famiglie.	https://familiasenpositivo.org/noticias/presentada-la-guia-de-competencias-interprofesionales-en-parentalidad-positiva http://familiasenpositivo.org/politicas-familiares-buenas-practicas-en-europa http://familiasenpositivo.org/monograficos/guia-de-buenas-practicas-en-parentalidad-positiva-un-recurso-para-apoyar-la-practica	
ALDEAS INFANTILES	RECURSOS	Varie risorse da Aldeas Infantiles	https://educa.aldeasinfantiles.es/recursos-todos/	
UNICEF	Ambienti protettivi: risorse per facilitare l'attuazione della legge per la protezione globale dei bambini e degli adolescenti dalla violenza	A quasi un anno dall'approvazione - nel giugno 2021 - della legge organica per la protezione globale dei bambini e degli adolescenti contro la violenza (LOPIVI), UNICEF Spagna presenta il progetto Ambienti protettivi, che comprende una serie di risorse per contribuire all'attuazione della legge e alla generazione di ambienti protettivi per bambini e adolescenti.	https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/communication/guia-ver-para-proteger.pdf	

Francese

Autori	Titolo	Breve descrizione	Link	Codice QR
Office National de l'Enfance	Pour un accompagnement des familles en situation de vulnérabilités psychosociales	Strumento di riferimento sul tema del sostegno alla genitorialità destinato a tutti i professionisti della Federazione Vallonia-Bruxelles. È stato co-progettato con professionisti di vari settori. Il toolkit di riferimento "Per un sostegno ponderato delle famiglie" è previsto come strumento che invita i professionisti a riflettere. Contiene conoscenze scientifiche, principi di azione, valori condivisi ed esempi concreti	https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PRO/SOUPA/Accompagnement-des-familles-en-situation-vulnerabilites-psychosociales.pdf	
Parentalité.be	Pour un accompagnement réfléchi des familles	Riferimento pubblico per aiutare i professionisti a sostenere i genitori	https://parentalite.be/index.php?id=52	

Greco

Autori	Titolo	Breve descrizione	Link	Codice QR
UNICEF e Rete europea dei difensori civici per l' infanzia-ENOC	Gli impatti delle misure restrittive COVID-19 sui diritti dell'infanzia	Ricerca analitica sull'impatto del lockdown e di altri provvedimenti contro il COVID-19 sui diritti dei bambini e raccomandazioni per attenuare tale impatto	https://www.unicef.org/greece/media/1981/file/%CE%9F%CE%B9%20%CE%B5%CF%80%CE%B9%CF%80%CF%84%CF%8E%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82%20%CF%84%CF%89%CE%BD%20%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BF%CF%81%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8E%CE%BD%20%CE%BC%CE%AD%CF%84%CF%81%CF%89%CE%BD%20COVID-19%20%CF%83%CF%84%CE%B1%20%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%B1%CE%B9%CF%8E%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1%20%CF%84%CE%BF%CF%85%20%CE%A0%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BF%CF%8D.%20%20.pdf	

Italiano

Autori	Titolo	Breve descrizione	Link	Codice QR
Elena Zambianchi	Sostegno alla genitorialità: Tipologie di intervento e percorsi educativi	Rassegna sistematica delle principali tipologie di intervento e formazione a supporto dell'attività genitoriale.	https://core.ac.uk/download/pdf/322531921.pdf	
Ministero per il Lavoro e per le politiche sociali	Interventi con bambini e famiglie in situazioni di vulnerabilità	Linee guida per amministratori, decisori politici, professionisti pubblici e privati, associazioni, operatori che si occupano di bambini e famiglie in situazioni di vulnerabilità	https://www.lavoro.gov.it/temi-e-priorita/poverta-ed-esclusione-sociale/Documents/Allegato-2-Linee-guida-sostegno-famiglie-vulnerabili-2017.pdf	
Save the Children	CUIDAR – Cultura della resilienza ai disastri tra bambini e giovani	Proposte, metodologie e attività per costruire un percorso di partecipazione alla riduzione del rischio con bambini e adolescenti	https://s3.savethechildren.it/public/files/uploads/pubblicazioni/cuidar-la-cultura-della-resilienza-ai-disastri-tra-bambini-e-adolescenti.pdf	
Università di Pavia	VII Training Italiano certificato sul protocollo intervento di video-feedback per promuovere genitorialità positiva e disciplina sensibile (VIPP-SD)	Il VIPP-SD è un intervento di supporto genitoriale positivo basato su prove e ispirato alla teoria dell'attaccamento. È finalizzato ad aumentare la sensibilità dei genitori, promuovere la capacità di utilizzare strategie disciplinari sensibili ed efficaci e prevenire lo sviluppo di problemi comportamentali.	http://lag.unipv.it/en/formazione/vipp-sd/	

WE LEARN EVERYWHERE

Numero progetto: **2021-1-BE01-KA220-ADU-000029710**

Europe's Parents Stand Up

Make Mothers Matter

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO

UNESSA

acción familiar

symplexis

ReadLab

CANDIDE INTERNATIONAL

Esclusione di responsabilità:
il presente opuscolo è stato cofinanziato con il sostegno della Commissione Europea. Il progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione Europea. La presente pubblicazione riflette esclusivamente le opinioni degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi eventuale utilizzo delle informazioni in essa contenute.

Cofinanziato dall'Unione europea