

CORONAVIRUS: MAMME E PAPA' A CASA COI PROPRI FIGLI
NO ALLA NOIA, SI' ALLE OPPORTUNITA'!
PER VOI 10 CONSIGLI UTILI A CURA DI ELISABETTA SCALA -
PEDAGOGISTA E VICEPRESIDENTE DEL MOIGE

Con lo spirito collaborativo di voler seguire tutte le indicazioni di sicurezza date dal Governo, raccomandando alle famiglie di restare quanto più possibile a casa, il Moige invita i genitori, con qualche semplice consiglio, a volgere in positivo questo tempo difficile, trasformandolo in una preziosa opportunità:

1. Dire la verità con un atteggiamento positivo e costruttivo: dire la verità non significa instillare ansia o paura, ma spiegare, anche ai più piccoli, come stanno le cose, perché dobbiamo stare a casa e quali regole seguire. In proposito esistono video molto carini e adatti a tutte le età che possono essere di aiuto. I ragazzi faticano molto a rinunciare a incontrare gli amici ma se ne comprendono il motivo saranno più collaborativi. C'è chi sta disegnando un grande arcobaleno da appendere con su scritto "Tutto andrà bene!"
- 2.Cogliere la forzata "reclusione" come un'opportunità di recuperare spazi per le relazioni familiari: siamo costretti a fermarci? Godiamoci i figli, coccoliamoli, parliamo con loro, giochiamo e facciamo tutto ciò che è possibile insieme
3. I pasti sono un momento di incontro da riscoprire: che bello condividere una chiacchiera mangiando! Pranzo e cena ma anche colazione (quest'ultima è spesso sacrificata dai frenetici tempi prima di scappare a lavoro e a scuola)
4. È importante stabilire i tempi di lavoro (per chi è in smart working) e le pause: così i figli si adatteranno e accetteranno che in alcuni momenti mamma e papà sono occupati ma in altri sono tutti per loro. Se mamma e papà lavorano entrambi da casa possono alternarsi per dedicare più tempo ai figli. È prezioso per un lavoro sereno il tempo mattutino quando i figli (si spera) prolungano il sonno
5. Pensare alcune attività che i figli possono svolgere quando i genitori sono occupati a lavorare: inventare costruzioni con il lego, ascoltare fiabe sonore, disegnare o dipingere, per chi sa leggere riscoprire la bellezza della lettura (mamma e papà possono leggere il primo capitolo e poi... si prosegue da soli). Alcuni programmi scelti possono essere un buon passatempo: Rai Ragazzi, Rai Storia e Rai Scuola stanno offrendo una programmazione dedicata a tutte le età di qualità e di aiuto anche per lo studio (www.raicultura.it/speciali/scuola2020, www.raiscuola.rai.it), ma ci sono anche ottimi canali youtube ad esempio con video sui pianeti (Paxi), sulla natura e tanto altro.
6. Lasciare che i figli possano esprimere in casa con maggiore libertà la propria creatività: non succede nulla se si lascia che mettano sottosopra la cameretta o anche il salone per costruire un rifugio o una "casa sull'albero" usando lenzuola, sedie,... giocando con i vestiti di carnevale o di mamma e papà. Tanto non aspettiamo ospiti!
7. Pensare un tempo per far scaricare energie fisiche: se si ha la fortuna di avere spazio all'aperto, un giardino privato, o si vive in campagna si può fare una passeggiata, gioco

libero, ginnastica, ma solo se si ha la certezza di poter rispettare CATEGORICAMENTE le indicazioni governative, EVITANDO IL CONTATTO CON ALTRI; altrimenti organizzare movimento casalingo: salti, capriole, ballo, battaglie coi cuscini, ginnastica, fino a esaurimento delle energie accumulate dal forzato riposo (anche qualche buon videogioco che preveda movimento può aiutare) .

8. Il tempo per lo studio è prezioso: i genitori dovranno aiutare i più piccoli a ricevere i compiti assegnati e svolgerli; per i più grandi basterà agevolare le loro capacità organizzative e di uso della tecnologia per ricevere i compiti e formare gruppi di studio video-collegati: la dimensione sociale, seppur via web, li aiuterà a darsi tempi e obiettivi di studio.

9. Evitare che si isolino nella propria cameretta: specialmente i più grandi. I social sono una buona occasione per non farli sentire lontani dagli amici, ma se non ben gestiti sono un rischio di isolamento, estraniamento dalla realtà e pericolo. Programmarne insieme l'utilizzo e i tempi, scegliere le serie da seguire, stimolare all'uso del web anche per studio, ricerca, approfondimento di sane curiosità.

10. Insieme si possono fare tante cose belle: un cineforum familiare riscoprendo film con buoni contenuti o anche semplicemente divertenti ma sani, magari in lingua inglese; musica e canto per chi ama quest'arte e ha uno strumento, giochi da tavola e tornei a carte, costruire un puzzle, cucinare insieme (magari anche una ricetta più elaborata che non si ha mai il tempo di fare), riordinare armadi e sgabuzzini con roba accumulata negli anni, piccoli lavori domestici tanto rimandati, spostare l'arredamento di una stanza inventando una nuova disposizione, ...fare tutto con allegria e buon umore!