

Come sopravvivere al Coronavirus stando a casa!

Published by [Chiara Giarrizzo](#) at [venerdì 13 Marzo 2020](#)

Tags [▼](#) Categories [▼](#)



di Chiara Giarrizzo

In questo breve elenco vorrei dare qualche suggerimento ai lavoratori e alle famiglie per affrontare al meglio una situazione di per sé estrema, senza farsi prendere dal panico ma utilizzando la permanenza a casa come un'occasione di riscoperta personale e familiare, sempre nell'osservanza e nel rispetto delle indicazioni fornite dalle autorità.

- 1. Informazione e Sincerità:** Per gli adulti è importante informarsi e comprendere la situazione, essere attenti ma senza allarmismi o panico, e se necessario si può chiedere aiuto telefonico a conoscenti o persone del mestiere. Anche con i bambini è importante spiegare cosa stia succedendo, modulando le informazioni e le spiegazioni in base all'età. Su questo ci sono in rete molti suggerimenti utili (es. [video](#)), senza mentire né allarmare i più piccoli.

2. **Continuare a lavorare** da casa, se possibile, e ritagliarsi momenti dedicati a questo. Se si è genitori organizzarsi per darsi il cambio nella gestione dei figli e anche trovare modo di dare loro, in base all'età, attività da fare autonomamente (ad es.: compiti, disegni, lettura, etc.). Per chi non può lavorare ma è costretto a casa, approfittare per dedicarsi a quei progetti abbandonati per mancanza di tempo, scrivere, leggere un libro, fare lavoretti in casa.
3. **Parola d'ordine organizzazione!** In questi giorni sospesi si rischia di perdere la cognizione temporale e di avere giornate che non passano mai, sempre a casa. Suggesto di creare un ritmo, sia personale, sia familiare che ci aiuti a strutturare la giornata. Ad es.: sveglia, colazione, attività, pranzo, riposo, attività etc. Senza essere rigidi e con maggiore flessibilità rispetto al solito, ma avere un impostazione ci aiuta a concepire questi giorni non come una vacanza ma come una variazione della normalità.
4. **Indipendenza e collaborazione:** in famiglia creare momenti separati di autonomia personale, per ovviare alle potenziali "crisi da stretto contatto". Se gli spazi della casa lo consentono sfruttarli, altrimenti gestire gli spazi comuni con momenti di divisioni in cui ognuno si occupa di qualcosa per un determinato tempo in autonomia. Questo anche per godere maggiormente poi dei momenti di condivisione, come i pasti e lo svolgere attività creative o ludiche tutti insieme, inventando nuovi modi di stare insieme (vedi suggerimenti sotto). In sintesi è necessario ritagliarsi momenti di libertà e di solitudine oltre a quelli condivisi, cui non siamo così abituati vista la vita frenetica che facciamo.
5. **Limitare dispositivi e tv:** il rischio di "appoggiarsi" alla tecnologia stando sempre in casa è grande, sia per grandi che per piccini, e per questo vanno definiti dei momenti o degli orari in cui farne uso. Si possono vedere i cartoni, serie tv o film ma senza esagerare o senza ricorrervi solo per noia e assenza di alternative. Questo aiuta a godersi il momento di intrattenimento e a ridurre la "passivizzazione" che di per se attivano questi strumenti. Piuttosto un suggerimento è quello di coinvolgere anche i piccoli nelle attività quotidiane di gestione della casa, che riguardano tutti, come riordinare, apparecchiare, trasformandole in gioco.
6. **Passeggiare all'aperto:** una passeggiata al parco vicino casa, nel rispetto delle indicazioni e della distanza dagli altri, può essere occasione preziosa per ricaricare le energie e entrare in contatto con la natura, sia per grandi che per i più piccoli.
7. **Comunicare:** per chi vive solo è molto importante avere uno scambio continuo e profondo con amici, parenti, attraverso telefonate e video, per non estraniarsi e chiudersi in una bolla di isolamento. Contattate e sostenete anche i parenti anziani. Per chi vive in famiglia invece lo stretto contatto può anche generare frustrazioni e dinamiche di tensione e conflitto, a volte inevitabili. Quello che si può fare è cercare di "prevenire" e "riparare", parlando sinceramente e comunicando il proprio malessere, chiedendo all'altro un ascolto attivo e dandolo a propria volta. Mi riferisco anche al confronto con i figli adolescenti, con i quali a volte è difficile comunicare davvero, cogliamo questa occasione per provare a capirli, parlarci, starli vicini e sostenerli, considerando che per molti loro la mancanza del gruppo dei pari è difficile da sostenere.
8. **Flessibilità e pazienza:** capacità che in questo momento, come non mai, vanno esercitate quotidianamente. Impariamo a tollerare la difficoltà che questa situazione ci comporta e cerchiamo anche di assaporarne l'aspetto positivo, in fondo siamo in casa circondati da comodità e strumenti che ci consentono davvero di fare molte cose. Per quanto sia drammatica la situazione, noi che restiamo a casa dobbiamo sentirci protetti e tutelati.

Idee e suggerimenti. Qualche idea o attività che si può fare da soli o in famiglia:

- Attività di giardinaggio per chi può (e ha un balcone, terrazzo o giardino).
- Sport in casa, online ci sono molti video o tutorial per tenersi allenati e in forma e combattere la pigrizia.
- Scaricare podcast con lettura di favole o libri (ad es, da radio 3).
- Studiare una nuova lingua.
- Tour dei musei virtuali di cui di seguito qualche link:
- https://www.piratinviaggio.it/travel-magazine/i-piu-bei-musei-da-visitare-stando-a-casa-tour-virtuali-e-collezioni-online_22103
- <https://www.goccediperle.it/musei-mondo/tour-virtuali-di-musei-on-line-in-3d/>
- Riscoprire album fotografici e raccontare storie
- Costruire qualcosa, o fare esperimenti scientifici casalinghi (ci sono tanti video istruttivi su vulcani, razzi e molto altro da fare con pochi elementi che si hanno in casa),
- Cucinare insieme dolci, piatti più elaborati, cibi esotici
- Curiosare sulla natura, animali o sui paesi lontani attraverso libri o documentari
- Giochi da tavola, di carte e di interazione



Chiara Giarrizzo

Lascia un commento

Devi essere [connesso](#) per inviare un commento.



**Società Italiana di Psicoterapia
Psicoanalitica dell'Infanzia,
dell'Adolescenza e della Coppia**

Via Ghirza, 9 00162 Roma
info@sipsia.org
+39 06/84242760

Siti amici

Istituto Winnicott
Centro Clinico Tana Libera Tutti
AGGIPsA
EFPP
SIEFPP

Mappa del sito

[Chi siamo](#)
[Attività scientifica](#)
[Attività clinica](#)
[Psicoterapeuti](#)
[Biblioteca](#)
[Contatti](#)
[Privacy](#)
[Area autori](#)

