

PROPOSTA PER LA FASE DUE DEL CORONAVIRUS

# Vademecum per i genitori Prevenire le paure dei piccoli

**S**intonia con i bisogni emotivi dei figli; spiegazione delle norme e dei divieti adatta alle diverse età; coinvolgimento nell'utilizzo dei dispositivi di protezione individuale; rassicurazione di ansie e paure; narrazione chiara e costante di ciò che avviene intorno a loro. Sono i cinque punti del vademecum diffuso dal Comune di Milano e rivolto ai genitori. Un documento importante, perché come sottolinea **Laura Parolin**, presidente dell'Ordine lombardo degli psicologi che ha preparato il documento «nella fase 1 quasi una persona su tre ha vissuto la pandemia con ansia, temendo il contagio e di essere impreparato a gestire la situazione, tanto per sé quanto per i famigliari: lo ha riferito quasi il 30% delle persone che tra marzo e aprile ha chiamato il filo diretto coordinato dal nostro Ordine (02 82396234, attivo tutti i giorni dalle 9 alle 18)». E ora non è facile capire quanto tempo sarà necessario dal punto di vista psicologico per entrare nella fase due. «Mi preme sottolineare – riprende l'esperta – che i tempi della "digestione" psicologica del cambiamento non seguono necessariamente i tempi della politica e della normativa». C'è preoccupazione soprattutto per le situazioni di fragilità. «Soprattutto i

**Iniziativa del Comune di Milano e dell'Ordine degli psicologi lombardi**  
**La presidente Laura Parolin: capire i bisogni emotivi dei figli**

più piccoli – riprende **Laura Parolin** – fanno fatica a capire il senso del distanziamento sociale, delle misure di protezione, della prolungata chiusura delle scuole, delle attività sportive e ricreative. Pensando a loro e alla difficoltà dei genitori, insieme al Comune di Milano abbiamo realizzato questo vademecum (disponibile sul sito del Comune) con alcuni suggerimenti per sintonizzarsi meglio con i bisogni emotivi dei figli, spiegare le norme e i divieti con un linguaggio adatto alle diverse età, raccontare ciò che sta accadendo e rassicurare i bambini rispetto alle loro ansie e paure». Nel mondo delle fragilità non bisogna poi dimenticare le persone con disabilità psichica o fisica, le vittime di abusi e maltrattamenti, le coppie in crisi. «Ma in generale – spiega ancora la psicologa – a tutti è richiesto lo sforzo di integrare emotivamente l'esperienza di questi mesi, che ci ha fatto sperimentare pensieri e sensazioni spesso intensi e difficili. Chi riprende a lavorare fuori casa, ad esempio, deve riorganizzare le proprie giornate, ridefinire la gestione dei figli e affrontare il timore del contatto con colleghi e persone esterne al nucleo famigliare, o il disagio nell'usare i mezzi pubblici» (**L.Mo.**)

