



Carissime mamme e carissimi papà,

eccoci con il nostro secondo appuntamento settimanale della rubrica “Lo stare bene insieme a casa”.

Trovate qui di seguito spunti di attività e qualche piccola indicazione per migliorare il vostro tempo a casa in queste giornate.

1- La Scatola dei desideri e delle promesse

Materiali: scatola di cartone da rivestire con carta colorata, ritagli di giornale, stickers ecc.

E' probabile che in questi giorni capiti spesso di fare programmi o di pensare a qualcosa da dover/voler fare *“quando tutto questo sarà finito e si potrà tornare alla normalità”*... o che si senta a tal punto la mancanza di qualcuno da non vedere l'ora di riabbracciarlo *“quando finalmente si potrà di nuovo uscire di casa”*.

Ecco, potreste donare ancora più valore a questi pensieri e desideri scrivendoli su un foglietto o i più piccoli, potrebbero disegnare la persona che vorrebbero presto riabbracciare, e riporre il biglietto/disegno all'interno della scatola.

La promessa da fare ai bambini e anche a noi stessi è quella di riaprire la scatola, non appena si potrà tornare alla quotidianità e di fare tutte le cose scritte e custodite al suo interno.

Questo *“rituale di speranza”* può aiutare voi adulti, ma specialmente bambini e ragazzi ad avere la certezza che emozioni, stati d'animo, pensieri legati a questo momento hanno un “posto” dove poter essere custoditi e protetti e restituisce la sicurezza, soprattutto ai più piccoli, che ci sarà un domani in cui si potrà tornare ad abbracciarci e che ci stiamo, con l'aiuto della scatola, preparandoci a quel momento. Se avete figli più piccoli potrete accompagnarli a riabbracciare quelle persone per consegnare disegni e pensieri fatti per loro.



2. Scambi culturali, scambi musicali...

L'ascolto della musica, è noto, ha numerosi effetti benefici sulla psiche e sulla salute in generale. Riduce gli stati ansiosi, rinforza il sistema immunitario, riduce lo stress. (sappiamo tutti quanto questo periodo ci stia mettendo a dura prova!).

In particolare in questo periodo, dunque, la musica può fare da collante e creare una grande opportunità di condivisione di esperienze musicali tra genitori e figli (in particolare adolescenti). Con i bambini piccoli le attività musicali sono piuttosto comuni, si cantano più frequentemente ninna nanne e filastrocche. Con i teenager invece sono meno frequenti ed è proprio per questo che, quando succede può essere un'occasione preziosa per consolidare la relazione in maniera sana e appagante. I gusti musicali dei ragazzi variano dal pop, al rap, al trap, generi non semplici da comprendere e non sempre apprezzati dagli adulti. Questa diversità di preferenze crea spesso distanza, mentre un altro dei vantaggi della musica è quello di migliorare le relazioni interpersonali.

Potreste dunque proporre ai vostri figli una sorta di *"scambio culturale musicale"*, chiedendo loro di farvi ascoltare una canzone che a loro piace, e che, per quanto possibile, cercherete di imparare o di ascoltare più volte insieme, e voi farete la stessa cosa, proponendogli/le una vostra canzone da ascoltare e cantare insieme. Sarà un'occasione per chiedere ai vostri figli cosa le parole del brano musicale rappresentano per loro, quale messaggio del testo li colpisce di più e quale emozione sentono nell'ascoltarla.

Essere concentrati sulla stessa musica attiva e "sincronizza" il sistema emotivo di entrambi promuove empatia, l'interesse reciproco e migliora il dialogo.

Perciò mamme e papà, adesso che avete più tempo, potete incuriosirvi di più nel mondo musicale dei vostri figli, **ascoltate musica e ascoltatela insieme!**



Attenzione alla comunicazione!

È possibile che in questo momento bambini e ragazzi stiano vivendo con preoccupazione le notizie che ascoltano in televisione o che arrivano loro dai discorsi degli adulti; è possibile che si spaventino sentendo parole come “morte”, “ricoveri in ospedale”, “malati in rianimazione”, “misure di isolamento”, anche perché non possiedono ancora tutti gli strumenti per comprendere appieno questi messaggi. Come è noto, bambini e ragazzi assorbono tutto ciò che viene detto, lo interpretano come possono e lo interiorizzano. Siamo noi adulti a dover curare la comunicazione e la qualità delle informazioni !

Televisione e notizie sul web possono offrire uno spunto utile per dare informazioni serie e comprensibili ai vostri figli, e, specialmente per i ragazzini, è ancora meglio se li stimolate con qualche domanda o riflessione in modo da creare una conversazione serena: “Ma tu hai capito bene cosa succede?”, “Hai parlato con i tuoi amici del coronavirus? Loro cosa dicono?” “Hai paura del coronavirus?” “Se mamma e papà sono preoccupati, non temere, è solo un momento, ma passerà”.

Un dialogo rilassato rimanda ai vostri figli l’idea che di questa cosa si può parlare, che non c’è nulla che gli state nascondendo; permette inoltre di correggere informazioni imprecise e li rassicura sul fatto che quello che stiamo facendo (in primis lo stare a casa, lavarsi spesso le mani, uscire solo per necessità e con la mascherina ecc.), ci sta proteggendo e ci tiene al sicuro da una malattia da cui in genere si guarisce, ma che si trasmette più in fretta di altre influenze, per cui è importante fermarla al più presto, evitando che troppe persone prendano il virus e lo diffondano.

Questi discorsi e riflessioni vanno ribaditi spesso e in più occasioni, specialmente per rassicurare e proteggere i bambini più piccoli che hanno bisogno di un tempo di elaborazione più lungo per interiorizzare informazioni così complesse.

È importante inoltre coltivare la speranza: evitate discorsi fatalistici (non fanno bene neanche ai voi adulti!), tipo “Tutta questa è una tragedia, siamo in guerra!” “Chissà se e quando finirà”.



Certo è difficile, ma meglio, in presenza dei vostri figli, puntare sul valore dell'impegno e della responsabilità di ognuno: "Se tutti facciamo bene la nostra parte, presto la situazione tornerà alla normalità".

Un breve cortometraggio

Vi consiglio di guardare questo cortometraggio sul valore del rapporto genitori-figli. La qualità e la cura della vostra relazione fa la differenza sempre, specialmente nei momenti più difficili e di disorientamento. Buona visione!

Alike

<https://www.youtube.com/watch?v=NHKZFbMzGQM>

Una lettura per riflettere

Messaggio di Aquila Bianca, indigena Hopi,

Questo momento per il quale sta passando l'umanità, lo si può vedere come un portale o come un buco nero.

La decisione di cadere nel vuoto o attraversare il portale spetta a ognuno di voi.

Se provate colpa e passate tutto il giorno a divorare le notizie dei telegiornali, passivamente, sempre nervosi, con pessimismo, cadrete nel buco nero.

Se invece approfitterete di questa opportunità per osservare voi stessi, riflettere sulla vita e la morte, prendervi cura di voi stessi e degli altri, attraverserete il portale.



Prendetevi cura delle vostre case, del vostro corpo.

Connettetevi con la vostra "Casa Spirituale".

Quando vi occupate di voi stessi, vi state occupando anche degli altri. Non ignorate la dimensione spirituale di questa crisi, fate come l'aquila che dall'alto ha una visione d'insieme.

C'è una denuncia sociale in questa crisi, però anche una denuncia spirituale, entrambe vanno mano nella mano.

Senza la dimensione sociale si sfocia nel fanatismo, però senza il piano spirituale si cade nel pessimismo e nell'assenza di significato.

Avete i mezzi per passare questa crisi, prendete la vostra "scatola degli attrezzi" e usate tutte le risorse che avete a disposizione..

Imparate dalla resistenza dei popoli indigeni e africani: da sempre veniamo sterminati e continueremo ad esserlo, però non abbiamo smesso di cantare, ballare, accendere un fuoco e divertirci. Non dovete sentirvi colpevoli di essere felici in questo momento difficile.

Non siete di nessun aiuto se siete tristi e privi di energia.

Potrete essere d'aiuto se in questo momento sarete in grado di emanare la positività dell'Universo.

È attraverso l'allegria che si resiste. Inoltre, una volta passata la tempesta, ognuno di voi sarà molto importante nella ricostruzione di questo nuovo mondo.

Dovete stare bene ed essere forti e per riuscirci non c'è altro modo che mantenere una vibrazione bella, allegra e luminosa. Questo non ha nulla a che vedere con l'alienazione.

Questa è una strategia di resistenza.

Nello sciamanismo esiste un rito di passaggio che si chiama Ricerca della Visione.

FUORICLASSE IN MOVIMENTO



Save the Children



Bisogna passare alcuni giorni isolati nel bosco, senza acqua, senza cibo, senza alcuna protezione. Una volta attraversata questa prova si ottiene una nuova visione del mondo perché si hanno affrontato le proprie paure, le proprie difficoltà.

Questo è ciò che vi si chiede:

Datevi la possibilità di approfittare di questo tempo per portare a termine il vostro rituale della Ricerca della Visione. Che mondo volete costruire per voi stessi?

Per il momento questo è quello che potete fare: Siate sereni nella tempesta. Restate calmi, meditate tutti i giorni. Stabilite una pratica quotidiana per riconciliarvi con ciò che c'è più sacro, ogni giorno.

Le cose buone emanano; ciò che emanate voi in questo momento è la cosa più importante. Cantare, ballare, resistere attraverso l'arte, l'allegria, la fede e l'amore. Resistete e rinascete!