

# Servizio Sociale dei Comuni Sile Meduna



Comune di  
Azzano Decimo



Comune di  
Chions



Comune di  
Fiume Veneto



Comune di  
Pasiano di Pordenone



Comune di  
Prata di Pordenone



Comune di  
Pravisdomini

## PROGETTO MONITOR – PILLOLE PSICOEDUCATIVE... A DISTANZA

### *Stimoli, Noia e Quotidianità Creativa tra genitori e figli in quarantena*

Da un lavoro in collaborazione con l'associazione "Il Barone Rampante" di Pravisdomini, abbiamo avuto l'occasione di incontrare alcune necessità e domande di alcune famiglie che stanno vivendo con noi questo Tempo.

Una mamma scrive: *"Propongo ogni giorno diverse attività per impegnare i miei bambini ma a volte sopraggiunge la stanchezza sia in me che in loro"*.

Per affrontare questa domanda dobbiamo accendere alcuni "riflettori":

1. Il primo lo accendiamo sul tema degli **stimoli**. In questi mesi i bambini hanno dovuto rinunciare a molti stimoli interessanti per la loro crescita ed è importante che ci possano essere, nella loro quotidianità, una serie di risorse interessanti che li aiutino a promuovere un sano equilibrio delle dimensioni che sono state compromesse in questo periodo (corporea, relazionale e cognitiva).

Le proposte legate alla loro quotidianità dovrebbero essere, pertanto, nutrienti, sotto questo punto di vista e toccare le diverse dimensioni di sviluppo.

Utile, quindi, in alleanza con la scuola, proporre giochi e attività coerenti con la loro età e con questi bisogni (*corporei*- come balli, canti, giochi di contatto fisico, lotta, imitazioni ecc.../*relazionali* che tengano conto del bisogno di confrontarsi con un "altro da sé", pari o adulto/ *cognitivi*, che stimolino curiosità e pensiero divergente).

Gli stimoli, i giochi e le attività le possiamo trovare nei libri, in internet o chiacchierando al telefono con un altro genitore che si trova nella nostra stessa situazione.

2. Il secondo riflettore lo accendiamo sul tema **dell'equilibrio** tra genitori che si attivano e bambini/ragazzi che si attivano.

Questa quarantena ci ha imposto necessariamente di fermarci e di *ripensarci come adulti*, nonché di *inventarci nuovi modi per stare insieme*. Siamo chiamati a metterci in gioco in modo creativamente attivo, per aiutare i bambini e ragazzi a trascorrere serenamente questo tempo, a fare i compiti, a mantenere i loro impegni, a giocare, da soli e con noi....insomma, un sacco di ruoli nuovi, diversi o comunque, anche se già conosciuti, necessariamente amplificati.

È, tuttavia importante che l'adulto non si iperattivi rispetto ai bambini per trovare soluzioni creative, generando uno sbilanciamento nella relazione, che pende dalla parte dell'adulto: è importante ricordare che bambini sono competenti e devono imparare a sentirsi efficaci nel trovare anch'essi soluzioni creative per soddisfare i loro bisogni.

Utile, quindi, con il crescere dell'età, che ci sia un **bilanciamento tra genitori che propongono e bambini che si attivano per riempire la loro giornata**. La programmazione, insieme, al mattino della giornata aiuta in questo e consente anche che ci sia uno spazio per il bambino e uno per l'adulto ("cosa possiamo fare oggi? Cosa ti piacerebbe fare? ...programmando insieme). Questo permette, inoltre di evitare l'iperstimolazione, il passivizzarsi dei bambini e l'iperattivazione dei genitori con conseguente stanchezza e senso di frustrazione in entrambi.

# Servizio Sociale dei Comuni Sile Meduna



Comune di  
Azzano Decimo



Comune di  
Chions



Comune di  
Fiume Veneto



Comune di  
Passignano di Pordenone



Comune di  
Prata di Pordenone



Comune di  
Pradisdomini

3. Il terzo focus si posa sul concetto di **noia**. I bambini sono poco abituati alla noia, ma, dentro una quotidianità tutta da organizzare è importante che ci siano occasioni in cui i bambini sentano la noia, perché questo li aiuta ad esplorare nuove risorse e interessi e a trovare nuove soluzioni creative per la loro crescita.
4. L'ultimo riflettore lo accendiamo sull'importanza di **nutrirci anche noi adulti, come persone e recuperare le energie**. Gli adulti, dentro questo nuovo tempo possono imparare a prendersi cura di sé per prendersi cura dei figli, in una danza di reciprocità in cui, accanto al nutrimento delle importanti dimensioni di crescita dei figli sopra citate, ci sia anche il nutrimento delle proprie, per sottrarci al senso di eccessiva stanchezza.

## Gli operatori del Monitor

*Katia, Martina, Sara e Cristian*