

## Essere genitori durante una pandemia: Creare spazio per il benessere mentale



A quasi due anni dallo scoppio della pandemia di COVID-19, molti genitori si ritrovano ancora ad affrontare enormi sfide. In alcuni posti, le scuole non sono ancora tornate del tutto alle lezioni in classe. Nei casi in cui, invece, lo hanno fatto, lo stress delle quarantene dell'ultimo minuto quando un alunno si ammala costringe i genitori a dimenarsi per trovare qualcuno a cui affidare i figli o sono costretti a non recarsi a lavoro.

C'è tanto da gestire, e ciò si somma alle preoccupazioni dei genitori, che culminano con il timore di contrarre il COVID-19. Anche nei Paesi in cui i vaccini sono stati resi facilmente disponibili, non possono essere somministrati ai bambini più piccoli. E alcune persone hanno contratto l'infezione anche dopo il vaccino.

Se siete genitori e sentite la pressione di tutti i giorni provocata dalla pandemia, sappiate che non siete da soli. Quello che provate è reale, ed è normale sentirvi più stressati, tristi o frustrati del solito. Ma anche se non potete controllare la pandemia, potete provare le seguenti idee per creare una casa mentalmente sana.

**Dimostrate che rilassarsi va bene.** Se la vostra casa non viene pulita in alcuni giorni, va bene. Nei periodi stressanti, è importante sapere a cosa dare la priorità. Mantenere la stabilità mentale è più importante che soddisfare le aspettative stressandosi. A casa e a scuola, assicuratevi che la vostra famiglia non sia troppo sotto tensione. Sì, l'istruzione è importante. Ma aspettarsi la perfezione, o un risultato abbastanza vicino, può portare a bambini, adolescenti e universitari estremamente stressati.<sup>1</sup>

**Lasciate che i bambini facciano i bambini.** Poiché molte attività organizzate sono state cancellate e alcuni figli stanno a casa più del solito, i genitori potrebbero sentire la pressione di tenerli impegnati. Sebbene preparare dolci insieme o dedicarsi a un gioco da tavolo sia un ottimo modo per intensificare il legame familiare, non dovete per forza pianificare ogni momento. Gli studi hanno dimostrato quanto sia importante il tempo non orientato. È in quei momenti che i bambini sprigionano la loro creatività, inventando e trovando dei modi per intrattenersi da soli.<sup>2</sup>

**Osservate attentamente i comportamenti sbagliati.** Se il vostro bambino o adolescente si comporta male, siate empatici. Le azioni sono spesso guidate dalle emozioni, e vostro figlio potrebbe sentirsi triste, arrabbiato o stressato. Invece di partire subito con la punizione, create uno spazio in cui potete parlare dei sentimenti. Se siete aperti sui vostri sentimenti, avete più probabilità di riuscire a condividere i suoi. E potreste scoprire che quando un ragazzo "si comporta male" c'è qualcosa sotto.<sup>3</sup>

**Considerate ciò di cui ha bisogno un ragazzo.** Anche se alcuni ragazzi se ne vanno di casa dopo il diploma, nelle residenze universitarie o in appartamenti per conto loro, altri restano a vivere con la loro famiglia. Durante la pandemia, il restare a casa è diventato più comune; alcuni college hanno offerto solo lezioni online e alcuni ragazzi hanno perso il lavoro e sono tornati a casa. Negli USA, ad esempio, il numero di ragazzi tra i 18 e i 24 anni che vivono con i genitori è passato dal 63% al 71%.<sup>4</sup> Per alcune famiglie, stare tutti sotto lo stesso tetto è dura. Quello che una volta era un bambino, ora è diventato un adulto, e per capire come far evolvere la vostra relazione è necessaria una comunicazione aperta. Tenete presente che in questi anni è importante guadagnare l'indipendenza. Date al vostro ragazzo lo spazio per essere responsabili per conto suo, definendo comunque regole e aspettative.

Se il vostro ragazzo è all'università, è importante anche sostenerlo emotivamente mentre gli date lo spazio per crescere. Uno studio effettuato prima della pandemia ha dimostrato che l'85% degli studenti di college si sentiva "sopraffatto" e che, in alcuni periodi dell'anno, sentiva che "la situazione era senza speranza."<sup>5</sup> Considerando il fatto che gli studenti universitari hanno dovuto affrontare sfide aggiuntive durante la pandemia, la necessità di un sostegno alla salute mentale è senz'altro maggiore. Assicuratevi che il vostro ragazzo sappia che la transizione può essere difficile per tutti e che è normale se qualche lezione è più dura o non si stringono amicizie subito. Dite loro che, se hanno bisogno di un aiuto professionale, hanno delle risorse da poter contattare all'università o tramite il vostro Employee Assistant Program (EAP).

**Prendetevi cura di voi stessi.** Se al momento voi o la vostra famiglia state a casa più del solito, può essere difficile trovare dei momenti solo per voi. Anche solo una passeggiata nel quartiere è molto importante. Se non potete lasciare da soli i vostri figli, provate la meditazione in una stanza accanto o godetevi un bagno o una doccia prolungati.<sup>1</sup> Aiutate anche i vostri figli a prendersi cura di se stessi. Scoprite cosa li fa stare meglio quando sono stressati e trovate dei modi riconquistare la calma.<sup>6</sup>

Emozioni quali stress, tristezza e frustrazioni sono comuni durante la pandemia e, in effetti, sempre. Ma se capite che stanno influenzando sulle vostre relazioni o sul vostro lavoro, è arrivato il momento di chiedere aiuto. Contattate il vostro EAP. E ricordate state facendo del vostro meglio, e questo è sufficiente.

1. American Psychological Association (APA). Parenting during the COVID-19 pandemic. [apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic). April 20, 2020. Accessed September 23, 2021.

2. Clay RA. The serious business of play. APA. [apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play](https://www.apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play). May 11, 2020. Accessed September 23, 2021.

3. APA. Fostering children's emotional well-being during COVID-19. [apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf). August 2020. Accessed September 23, 2021.

4. Fry R, Passel JS, Cohn D. A majority of young adults in the U.S. live with their parents for the first time since the Great Depression. Pew Research Center. [pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/](https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/). September 4, 2020. Accessed October 3, 2021.

5. Rostain A, Hibbs BJ. Is your child emotionally ready for college? The Wall Street Journal. [wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377](https://www.wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377). August 22, 2019. Accessed October 3, 2021.

6. Burch JM, PhD. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! APA. [maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/](https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/). April 2, 2020. Accessed September 23, 2021.

Questo programma non deve essere utilizzato quando occorre ottenere cure urgenti o in casi di emergenza. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non possiamo fornire consultazioni legali per questioni che potrebbero riguardare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al chiamante (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.

Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.