Ponte Lambro, 08/04/2020

Buongiorno a tutti,

scrivo qualche pensiero che può fornire indicazioni in risposta a queste domande :

* *Come posso vivere al meglio questo periodo difficile?*
* *Come aiutare i figli, bambini e ragazzi, a superare ansie e paure legate alla pandemia e alla quarantena?*

**# INIZIO IO!** Se io adulto vivo con tranquillità e serenità, anche l'ambiente casalingo sarà un luogo tranquillo per i figli, che a loro volta vivranno serenamente questo tempo.

* *Come posso io adulto essere sereno se io stesso sono in ansia?*

**# ACCOLGO** ciò che provo, ciò che sento dentro di me e mi metto in ascolto: che cosa mi vuole comunicare l'ansia? La mia paura che senso ha? Riconosco le mie emozioni e le accolgo per come sono, le ascolto, le vivo… e lo stesso faccio con le emozioni dei figli: **ASCOLTO E ACCOLGO**.

STO NEL PRESENTE, vivo l'adesso, il momento, cioè muovo un passo per volta, non corro avanti immaginando scenari negativi o catastrofici… Capita spesso che dare spazio alle emozioni crei un senso di paura, una fretta di sistemarle, incasellarle, ridimensionarle… insomma, metterle via, da parte! Oppure anche nasca la voglia di fuggire nel futuro o nel passato, per evitare di maneggiare le emozioni, queste sconosciute!

Senza giudicare, quindi, ascolto quello che provo. Ascolto ciò che prova ciascuno dei miei famigliari che desidera condividere il proprio mondo interno.

**#** Insieme possiamo aprire un **DIALOGO** e renderci conto di che cosa ognuno prova dentro di sé; diamo spazio alle nostre **INTERIORITÀ**: è un'esplorazione interessante! Un universo da esplorare, senza muoverci da casa!

Diamo anche un nome preciso alle varie emozioni, impariamo a conoscerle e riconoscerle.

**#** Posso poi **ESPRIMERE** le mie emozioni utilizzando tanti canali diversi: con il linguaggio verbale, con il disegno, i colori, la musica, la danza, il movimento, il timbro di voce, la scrittura… inventiamo con creatività!

* *Una volta espresse ansie, paure, rabbia, tristezza, felicità… che cosa ce ne facciamo?*

**#** Insieme possiamo TROVARE MODI PER **VIVERLE**, affrontarle, superarle, modificarle… per esempio cambiando i colori, i movimenti, stracciando un disegno, scrivendo una storia, mettendo in scena un teatrino… come preferisco, come piace a ciascuno.

**# PRENDO TEMPO** e do spazio al PENSIERO, metto ordine non solo in casa, ma anche dentro di me. Imparo a distinguere tra **SENTIRE**, **PENSARE** E **AGIRE**.

Tengo conto del fatto che le EMOZIONI sono come sono, non le posso scegliere; hanno però una durata limitata nel tempo. Ogni emozione inizia, ha una durata, poi finisce.

**#** Io posso invece, utilizzando il PENSIERO, **SCEGLIERE COME AGIRE**, cioè quali azioni compiere con una determinata emozione. Per esempio, se sono arrabbiato, posso scegliere se urlare, picchiare il fratello, dare calci al pallone, cantare a squarciagola… dipende da me, dalle mie scelte. In questo caso, gli esiti possono essere molto diversi e non tutti apprezzabili o accettabili allo stesso modo!

**#** Ricordo che **SONO** **LIBERO** e attivo: anche chiuso in casa posso SCEGLIERE come vivere ciò che sento e ciò che succede. Lascio spazio a CREATIVITÀ, FANTASIA, CURIOSITÀ…

Posso dedicarmi a qualcosa di BELLO, anche nel senso di BUONO: telefono a qualcuno che è solo, ascolto, leggo, studio, scrivo un diario, organizzo qualche attività da fare in famiglia, canto, scrivo lettere o messaggi agli amici...

Posso contribuire a rendere questo un tempo ricco di conoscenza, affetto, umanità, solidarietà…

Buona “esplorazione” a tutti e a ciascuno!

Marta Rigamonti