

“A CASA COME IN PRIGIONE!”

#TuttiInsiemeInQuarantena

Dr.ssa Giorgia Abate & Dr.ssa Valentina Mellone

Tempo di lettura: 2/3 minuti.



Con la quarantena, nelle nostre case spesso c'è un sovraffollamento a cui non siamo abituati. Improvvisamente tutta questa gente... ma chi sono? Chi li ha mai visti? Ah già, dicono di essere la mia famiglia.

Dal “buongiorno” al volo la mattina siamo passati a **condividere ogni momento** della giornata. È dura. La lotta per il telecomando è

perennemente in atto, così come l'occupazione del suolo della cucina. Dobbiamo stare a casa, è vero. Ma come si fa a **sopravvivere a tutta questa gente...**per di più in isolamento, senza la possibilità di uscire, come invece potevamo fare prima?

Ci serve un po' di pazienza, tolleranza ma anche strategia!

QUAL È IL RISCHIO?

Se conoscere finalmente i membri della nostra famiglia e passare un po' di tempo con loro può rivelarsi addirittura una piacevole scoperta, la perenne condivisione degli spazi potrebbe portare a:

1. sentirci più tesi, frustrati o addirittura esasperati, con il rischio di discutere o litigare, aumentando il livello di **nervosismo** in casa;
2. sentirci letteralmente “invasi” dagli altri, come se non ci fossero più **confini** (anche mentali!) a proteggere la nostra **privacy** e non potessimo mai stare tranquilli, per conto nostro;
3. sentirci sotto pressione o addirittura criticati perché stiamo sempre connessi sullo **smartphone** (che in realtà è solo un tentativo di stare per fatti nostri o con gli amici!);
4. infastidirci quando ci viene chiesto **continuamente** di fare qualcosa – ad esempio un servizio in casa o di passare del tempo **insieme** agli altri, magari per fare un gioco da tavola o qualcosa di utile.

COSA POTREMMO FARE?

Siamo in una situazione davvero eccezionale – chiusi a casa, e per di più con la famiglia sempre intorno! Può capitare di sentirci nervosi, frustrati, persino arrabbiati per la perdita della nostra autonomia...queste emozioni sono del tutto normali, ci fanno capire quanto possa essere difficile gestire una condizione così particolare, e quanto ci manca sentirci liberi, senza imposizioni, e vicini ai nostri amici. Che fare?

In tempo di guerra, può essere utile un **trattato di pace!**

Immaginiamo di proporre un accordo scritto alle nostre famiglie - è per la sopravvivenza di tutti! - in cui cerchiamo di essere più collaborativi e partecipiamo alla vita familiare mettendo però bene in chiaro quali sono i nostri bisogni. In altre parole, possiamo ottenere dei “vantaggi” per noi stessi, ovvero privacy e tranquillità, cercando noi per primi di essere più cooperativi a casa.

Alcuni momenti della giornata saranno dedicati a noi stessi altri alla famiglia. Questi momenti devono essere ben chiari a tutti, per questo può essere utile fare un “accordo”, o contratto, o trattato di pace che dir si voglia!

Ad esempio, possiamo concordare con genitori e fratelli di impegnarci a fare tutti i giorni almeno una o due **attività utili** dentro casa – sparecchiare, aiutare a cucinare o a fare la spesa, spolverare-, a patto di avere un po’ di tempo tutto per noi senza intrusioni né essere disturbati – per esempio due ore in cui nessuno entra in camera!

Esempio di ACCORDO (sì, è un trattato di pace!):

1. mi impegno a fare qualcosa di **utile** in casa tutti i giorni, scegliendo una o due attività fisse per dare il mio contributo alla famiglia (sparecchiare, aiutare a cucinare, pulizie, aiutare il fratellino con i compiti ecc);
2. cercherò di partecipare e proporre **attività piacevoli** con la famiglia: film, gara di cucina, challenge di ballo, giochi da tavola, un dolce... ;
3. sono un adolescente e ho bisogno di **privacy**, se sono in bagno, in camera o in balcone vi prego di rispettare i miei spazi e avere pazienza;
4. stabiliamo dei **turni** per guardare la tv o usare il PC;
5. uso lo **smartphone** per svagarmi, scacciare l’ansia, e soprattutto per stare con gli amici online! Non mi criticate per questo...nei momenti in cui faccio attività per la famiglia, mi impegnerò a metterlo da parte;
6. se la porta della stanza è chiusa, vi prego di bussare!

QUALI SONO I VANTAGGI DI QUESTE AZIONI?

Con questa strategia, ci impegneremo a fare qualcosa di **utile e piacevole** con la nostra **famiglia**, anche rinunciando allo smartphone nei momenti dedicati ai familiari, e avremo il **vantaggio** di avere più privacy, di non essere sgridati o interrotti mentre siamo in chat con gli amici, di avere un turno per guardare la tv, in altre parole per stare tutti più tranquilli e sentirci più capiti e rispettati per i nostri **bisogni** di adolescenti (rispettando gli altri)!