

Scritto da Eva Forte
Giovedì 23 Aprile 2020 09:49



La metà degli italiani (49%) ha difficoltà a gestire bimbi e ragazzi tra le mura di casa, solo il 12% ha una prole collaborativa. Quasi 1 genitore su 10 (9%) ha ceduto sulle regole abituali circa l'uso di videogiochi, cellulare e tv, in particolare le mamme (72%). Quasi un quarto (23%) degli intervistati ha cancellato visite mediche per i propri bimbi o per sé, il 9% senza prima confrontarsi con uno specialista. Di seguito i suggerimenti dell'esperta [Marta Calderaro](#), neuropsichiatra infantile di Roma.

[MioDottore](#)

– piattaforma specializzata nella prenotazione online di visite mediche e parte del gruppo DocPlanner – ha coinvolto i propri utenti in un'indagine per scoprire quanto e in che modo l'attuale situazione di lockdown stia influenzando le abitudini familiari e la gestione dei piccoli di casa. Oltre a identificare i trend attuali – rilevando anche curiosi insight e differenze per genere – MioDottore ha coinvolto una delle proprie esperte, la dottoressa

[Marta Calderaro](#)

, neuropsichiatra infantile di Roma che ha aderito al progetto di video consulenza online attivato dalla piattaforma, per fornire utili suggerimenti che aiutino gli utenti a coordinare al meglio la vita di bambini e ragazzi tra le mura domestiche.

Ecco le principali evidenze:

- Difficoltà a gestire la routine dei figli:
 - Durante il lockdown quasi la metà dei genitori italiani (49%) confessa di incontrare problematiche nella gestione unicamente casalinga dei propri figli.
 - In particolare, per oltre 1 italiano su 10 (14%), lo scoglio maggiore è intrattenere e inventare attività che possano tener occupati i piccoli.
 - Per evitare ulteriori tensioni date dalla convivenza forzata, il 9% degli adulti ha ceduto su regole abituali, chiudendo un occhio sulle ore spese davanti a TV, videogiochi o smartphone. Nello specifico le mamme (72%) che - forse complice l'aumento esponenziale in questo periodo di carichi e stress tra lavoro e impegni domestici - hanno fatto eccezioni sperando di preservare la serenità familiare.
 - Benché in percentuali più ridotte, ci sono anche genitori (3%) – oltre un terzo dei papà (35%) – che trovano complesso far fronte alle ansie dei propri figli, e che sono in difficoltà a supportarli con i compiti e le attività di e-learning (2%). Solo il 12% delle famiglie vanta figli molto collaborativi che si sono adattati rivelandosi anche particolarmente creativi.
- Visite mediche per figli e gestanti:
 - Quasi un terzo degli italiani coinvolti (30%) aveva in programma visite mediche e ha dovuto attivarsi per capire come gestire la propria routine sanitaria in questo periodo.
 - Quasi un quarto (23%) degli intervistati ha cancellato gli appuntamenti. In particolare, tra questi il 12% ha ritenuto più opportuno eliminarli dall'agenda dopo aver consultato il proprio medico, mentre il 9% lo ha fatto in maniera autonoma senza confrontarsi con uno specialista.
 - Meno di 1 italiano su 10 (7%) ha mantenuto gli appuntamenti

Scritto da Eva Forte
Giovedì 23 Aprile 2020 09:49

medici prefissati, prevalentemente su consiglio del dottore (6%); è invece solo l'1% ad averli lasciati in calendario perché non sapeva a chi rivolgersi per un consiglio.

Qui di seguito i suggerimenti dell'esperta [Marta Calderaro](#), neuropsichiatra infantile di Roma. Neo genitori e futuri genitori: consigli pratici per gestire le visite mediche

Sia per i neo genitori che per i futuri genitori, il consiglio è di rimandare tutte le visite che non sono necessarie e urgenti. Per quel che riguarda eventuali vaccinazioni, si può chiedere suggerimento al pediatra o soprattutto alla ASL di appartenenza sull'opportunità di praticarle anche in questo periodo. Tendenzialmente andranno effettuate (se l'ASL di riferimento non ritiene necessario sospenderle), ma proteggendo il bambino al momento di uscire e cercando di restare negli ambulatori il tempo minimo indispensabile, conservando le precauzioni del caso (distanza di sicurezza, evitare al bambino le file, ecc). L'importante è ricordare che i bimbi sembrano meno vulnerabili all'infezione, probabilmente per un'immaturità fisiologica del sistema immunitario, che non consente le reazioni infiammatorie che culminano nella polmonite interstiziale degli adulti ammalati. Per le future mamme, sempre con le dovute cautele, è bene lasciarsi guidare dal ginecologo (che conosce la situazione clinica specifica) e svolgere solo esami e visite che possono realmente incidere sul decorso della gravidanza (ecografia morfologica, dosaggio degli anticorpi laddove richiesto, controllo glicemia, visite anestesologiche, ecc). È opportuno postporre ecografie ed esami non urgenti.

A casa con bimbi e ragazzi: le difficoltà

In questo periodo le famiglie trascorrono gran parte del tempo insieme, in modo non sempre fluido e sereno. Le difficoltà riscontrate sono variabili a seconda del periodo evolutivo dei figli. Se nella prima infanzia può essere complesso spiegare ai bambini - senza spaventarli eccessivamente - perché si deve restare in casa, non vedere nonni e amichetti; nella seconda infanzia la complessità è "intrattenerli", mentre con gli adolescenti quella di trattenerli in casa o, al contrario, coinvolgerli in attività da fare insieme.

Come si può organizzare la giornata dei propri figli

Nella maggior parte dei casi la cosa più importante è far percepire loro il desiderio di passare il tempo insieme e trarre il massimo vantaggio da questa situazione di isolamento forzato. Spesso i genitori ritengono di dover trovare delle soluzioni "pirotecniche" alla noia dei ragazzi, quando invece basta davvero poco. Se al mattino il bambino/ragazzo è impegnato nella didattica a distanza (come nella maggioranza dei casi), un genitore può - laddove possibile - concentrare in quelle ore anche il proprio lavoro e dedicarsi ai figli nella restante parte della giornata. Per i bambini più piccoli si può pensare ad alternative quali:

Scritto da Eva Forte
Giovedì 23 Aprile 2020 09:49

- Lavoretti con carta e tessuti o la pittura a dita: internet è una miniera di idee e i materiali si possono ordinare online.
- Leggere una storia o scriverne una, magari con finali diversi
- Preparare un dolce
- Farsi aiutare nelle pulizie di primavera
- Vedere insieme i cartoni animati preferiti dai figli: attività che magari si lascia far loro in autonomia per essere liberi di smarcare altre incombenze domestiche
- Imparare a giocare insieme con la loro consolle prediletta
- Coinvolgere l'intera famiglia in giochi da tavola: in realtà per alcuni ragazzi può essere una grossa novità che li stupirà
- Fare del giardinaggio insieme
- Guardare film o serie tv con i più grandi

Un elemento spesso sottovalutato in questo tempo di emergenza è quanto ogni crisi sia in realtà un'occasione per trovare il tempo di stare insieme senza orologio alla mano, riscoprire un contatto più intimo con sé stessi e le persone care, anche se inizialmente può spaventare. Infine, la noia stessa è una vera e propria risorsa, dalla quale si può dispiegare una creatività - che tutti hanno, ma che sembra abbiano dimenticato - e riutilizzarla anche alla fine dell'isolamento, per sé e per i propri figli. Mantenere il benessere fisico dei ragazzi: qualche esercizio complesso, ma gli adolescenti possono eseguire quasi sempre la stessa routine fitness degli adulti. Nello specifico, per suggerire degli esercizi bisogna conoscere la situazione particolare del bambino. È comunque possibile coinvolgere i figli più piccoli e far in modo che "assistano" i grandi mentre fanno esercizi, ad esempio trasportando un tappetino leggero o mettendo la musica. Ciò che è fondamentale però è assicurarsi che i piccoli non mangino troppo e male. Il tempo per preparare insieme delle merende un po' più sane ora c'è.

Complice la contingenza, è giusto dimostrarsi meno rigidi e lasciar passare eventuali capricci?

In linea di massima, si consiglia di evitare di fornire regole senza sufficiente spiegazione a bambini in grado di comprenderla o mostrarsi punitivi e ritorsivi qualora queste non vengano rispettate. È meglio accantonare un'eccessiva rigidità e non modificare le regole abituali che modulano la vita dei figli. Questo perché sarà poi più difficile reinstaurarle, ma anche e soprattutto perché servono a dare un "ritmo" alle giornate, una bussola comportamentale per loro, forniscono un senso di continuità e normalità di cui ha bisogno tutta la famiglia.

5 accorgimenti per prepararsi a gestire il post quarantena (in base alle fasce d'età)

1. Continuare a parlare della scuola (amici, compagni, maestri), in modo leggero e come aspetto piacevole della vita, per tutta la durata dell'isolamento.
2. Tenere i bambini a contatto con gli amici (e gli adulti in contatto con gli altri genitori).
3. Cercare di conservare una routine compatibile con la scuola: orario del risveglio e dei compiti e limitazioni eventuali alle ore di gioco.
4. Preparare i più grandi qualche giorno prima del rientro, parlando loro e reinstaurando, se non si è già fatto, una routine quotidiana.
5. Per i più piccoli, molto dipenderà dal tempo in cui saranno lontani dalla materna. Per i piccolissimi sarà necessario un lavoro, su di loro e sui genitori, simile a quello fatto al primo inserimento. Se il tempo di isolamento rimarrà limitato, dopo i primi giorni (da affrontare con tranquillità e calma) la normalità prenderà il sopravvento.

Un aspetto molto importante, a prescindere dall'età, sarà preparare gli adulti al distacco affinché non si stupiscano della gioia che proveranno molti bambini/ragazzi nel tornare a scuola.