

Milano 5 marzo 2020

Cari genitori,

vi scriviamo sperando di potervi aiutare in questo momento sicuramente difficile, in cui la quotidianità è stravolta e le nostre incertezze sono quelle di tutti, però possiamo fare un tentativo per approfittare di questo momento e riattivare noi stessi come riferimento per i nostri figli e figlie. Come sempre ci diciamo durante i nostri incontri, ciascuno adatterà le nostre proposte alle proprie necessità e saprete se considerare le nostre parole utili o meno alla vostra famiglia.

**Reimpostiamo una routine** che consenta ai ragazzi e alle ragazze di avere dei punti di riferimento nella giornata e a noi di avere energie libere per fare quello di cui abbiamo bisogno.

**Innanzitutto motivate la vostra scelta** sull'importanza della routine, fate capire loro che è necessario **mantenere allenati allo stesso modo corpo, cuore e cervello!** anche se la scuola è chiusa.... e che **avete necessità di aiuto da parte loro** in questo momento così complesso...

- LA SVEGLIA. Stabilire insieme un orario in cui si svegliano
- IL TEMPO 'SCUOLA'. Stabilire insieme un tempo compiti/seguimento lezioni on-line (meglio se la mattina per mantenere l'inerzia)
- RENDERSI UTILI. Ottima occasione per far allenare il senso di comunità. Negoziare come possono rendersi utili (in tempi e modi) nei lavori domestici o commissioni (pulire, cucinare, portare in giro il cane, fare la spesa, fare lavoretti in casa sempre rimandati). Su questo punto sarà facile trovare opposizione per questo è importante **comunicare davvero con loro**, dicendo come ci fa sentire questa situazione (preoccupati? spaventati?) diciamo loro la verità e chiediamo loro un aiuto sincero, autentico, se è necessario. *"Ho bisogno di te perché conto su di te, sei importante e puoi dare una grande mano in questo momento difficile. Ti chiedo di fare queste cose – elencarle con precisione - in questi tempi – concordare i tempi secondo il buon senso. Oppure se non ci sono necessità reali all'interno della famiglia, si può comunicare che visto che si ha a disposizione più tempo - Ti chiedo in che modo ti piacerebbe renderti utile in casa, hai spesso buone idee. Magari non basta dirlo una volta ma capiranno e, anche se mal volentieri – tutti odiamo fare i lavori domestici - aiuteranno come mai. E sarà un bene prima di tutto per loro.*
- RESPONSABILITA'. Patteggiare tempi e modalità di uscita e contatti con i coetanei (secondo le linee guida stabilite dal servizio sanitario nazionale)
- USO DEI MEDIA. Patteggiare tempi e modalità di uso del pc, smartphone, console, sarà normale per loro chiedervi più tempo, potreste concederne una mezz'ora in più a patto che trovino giochi per la mente e che ve li facciano poi vedere (ci sono giochi di parole, di abilità, ecc), oppure tutorial 'manuali', per esempio come costruire un'automobile con un cartoncino, ecc... loro li conosceranno senz'altro, o per lo meno dovranno cercarli... approfittiamo per fargli capire che i media possono servire anche per sviluppare altre abilità.....
- TEMPO INSIEME. Prendersi un tempo, magari serale, per condividere emozioni, opinioni, giochi, serie Tv, film.
- ALLENARE IL CORPO. Stabilire un tempo chiaro e quotidiano per il corpo! stimolare qualche passeggiata nel parco, o giochi all'aperto, andare in bicicletta, ma anche fare esercizi ginnici in casa, potete cercare qualche tutorial su you tube.....Il corpo ha bisogno di muoversi e in particolar modo quello degli adolescenti! Inoltre sapete bene che muoversi è una grande attività di sviluppo per le endorfine, per scaricare le tensioni e migliorare le difese immunitarie....
- DORMIRE. Stabilire un orario nel quale andare a dormire.

**PS:** amateli molto... anche se in questo periodo le nostre, e le loro, emozioni sono come montagne russe, e questo è normale, ci troviamo a vivere in una circostanza totalmente unica e nuova, con un futuro che per nessuno è chiaro... ci vuole molta resilienza e fiducia per le nostre intelligenze collettive. Sapete come la pensiamo nella rete EDUMANA, l'essere umano vive per superare la propria sofferenza! e di questo ci fidiamo :-D