

la casa sull'albero

Disagio psicologico, ansia, stress, depressione, solitudine, malattia, morte...

Chi più ne ha, più ne metta...

Ma anche idee, consigli, interventi, programmi, strategie e fantasie, esercizi e supporti, per agire e reagire.

“Parliamone insieme”.

Nasce con questo titolo la rubrica di supporto psicologico di betapress.it.

Un'iniziativa voluta dalla redazione che ha contattato diversi specialisti.

Dottori, Psicologi, Psicoterapeuti, Psichiatri disposti a collaborare, con tanta professionalità e generosità per stare dalla parte dei nostri lettori, per offrire loro un valido aiuto, per confrontarci ed aiutarci, insieme, in questi giorni particolarmente difficili.

Un invito rivolto ai nostri lettori, scriveteci, raccontateci le vostre emozioni, poneteci le vostre domande, non abbiate paura.

Un impegno assunto dalla nostra redazione, un aiuto concreto, un intervento immediato, una risposta a domicilio, competente e gratuita.

Oggi, parliamo con la **Psicologa Barnabino Federica**.

Psicologa, psicoterapeuta, specializzata in Psicoterapia Cognitiva, iscritta all'Ordine degli Psicologi e Psicoterapeuti del Piemonte, terapeuta ACT.

Betapress- Buongiorno, Dott.ssa Barnabino.

Per i nostri lettori, quali sono gli ambiti precisi del suo intervento come psicologa?

Dott. Barnabino- Lavoro come **psicologa scolastica** e svolgo attività libero professionali a Vercelli con adulti, adolescenti e bambini.

Betapress- Benissimo. Proprio quello di cui volevamo parlare.

Il mondo dei bambini ed i loro sacrifici durante questi mesi.

Anche loro, soprattutto loro, sono stati messi a dura prova, specie nella prima fase della pandemia....

Dott.ssa Barnabino- Sì, purtroppo è così, i bambini hanno provato un vero disagio, soprattutto nella prima fase della pandemia.

Proprio per questo, durante il primo lockdown, con la chiusura delle scuole, ho lavorato insieme a colleghe al progetto web **"La casa sull'albero" per bambini e genitori, promosso dall'Associazione Momento per Momento.**

Con un gruppo di psicologhe, che esercitano in diverse città, si è pensato di unire le professionalità per offrire un servizio di

qualità.

Betapress- Bellissima iniziativa!

Ma dal punto di vista economico, le famiglie in crisi, potevano permetterselo?

Dott.ssa Barnabino- Nei mesi dell'emergenza, che ha coinvolto anche l'aspetto economico, è stato proposto questo **progetto completamente gratuito al fine di promuovere benessere psicologico e psicoeducativo ai bambini e alle loro famiglie.**

Betapress- Complimenti a Lei e alle sue colleghe!

Ci racconti allora di "La casa sull'albero".

Dott.ssa Barnabino- "La casa sull'albero" è stato un progetto web.

Attraverso **video ed immagini**, ed in particolare **attività da fare insieme** ai bambini e ai ragazzi, si è cercato di aiutare le famiglie a **trasformare un momento di vita difficile in momenti vissuti con consapevolezza, condivisione e gratitudine.**

Per esempio, **La casetta degli "allenamomenti"** ha voluto essere un luogo sicuro in cui ogni momento, seppur difficile, ha potuto trasformarsi in momento speciale.

Le richieste pervenute durante il primo lockdown riguardavano, infatti, prevalentemente, la **gestione dello spazio-**

tempo familiare, l'organizzazione di nuove routine ed il trovare, con i più piccoli, un linguaggio condiviso per affrontare tematiche, emozioni e pensieri relativi alla pandemia.

Betapress- Dott.ssa, parliamo appunto della famiglia, la prima cellula sociale. Come ha reagito durante il primo e il secondo lockdown?

Dott.ssa Barnabino- In generale penso che, se da un lato la situazione ha generato ed acuitizzato **conflitti familiari**, dall'altro ha però permesso di attivare nuove risorse, dando **spazio alla creatività** e alla **riscoperta di valori**.

Diverse richieste sono state, invece, purtroppo legate al tema della morte, del mancato saluto dei propri cari e della **gestione del lutto** chiusi all'interno del proprio confine domestico.

Fortunatamente, i pazienti già in carico si sono progressivamente adattati alla consulenza on-line e in loro non vi è stato un peggioramento della sintomatologia pregressa.

Dal mio punto di vista, questo **secondo lockdown** ha portato **vissuti di maggior disagio psicologico**.

I pazienti in carico hanno, in molti, rifiutato la consulenza online esprimendo la volontà di continuare, in sicurezza, le sedute in presenza, per mantenere uno spazio relazionale che evidentemente viene

a mancare negli altri contesti.

Betapress- Quali sono le forme di disagio più ricorrenti nei minori?

E quali consigli può dare ai nostri lettori?

Dott.ssa Barnabino-Le problematiche ad oggi riscontrate riguardano prevalentemente:

·La paura e la mancanza di contatto nei più piccoli.

In questo caso, riterrei indispensabile suggerire ai genitori **strategie rivolte alla creazione di routine stabili che possano creare un "luogo sicuro"**, nonostante il dolore e l'incertezza che ci accompagna. Consiglierei ai genitori di vivere dei **momenti di gioco condiviso con i loro figli**, e di dare spazio alle emozioni vissute attraverso la narrazione delle stesse.

Betapress- Sì, ma i ragazzi più grandi, non sono disposti ad ascoltare né fiabe, né prediche...

Dott.ssa Barnabino- Nei ragazzi le difficoltà maggiori credo siano legate al vivere **costretti nell'ambiente domestico con lo scatenarsi di conflitti, apatia ed incremento delle dipendenze dal web.**

Vi sono poi le difficoltà legate al mondo scolastico e alla **didattica a distanza.**

A tale proposito, mi permetta di esprimere un'opinione sulla DAD.

Credo purtroppo che, nonostante il grande sforzo dei professori e del personale scolastico, se ci mettiamo dalla parte degli alunni, dobbiamo ammettere che **siamo ancora molto lontani da un risultato efficace, sia in termini di attenzione che di motivazione.**

Nell' impostazione del sistema scuola, i docenti, ma non solo loro, si sono concentrati sugli aspetti strettamente legati alla didattica, trascurando la relazione, l'interazione, la comunicazione.

Ma **nessuno può negare quanto sono importanti gli aspetti relazionali nell'apprendimento** e che incidenza hanno nel raggiungimento del risultato.

Ritengo che nella dad non si possa semplicemente pensare di trasferire la lezione in presenza sul web, ma bisognerebbe, invece, formare professori e maestri affinché possano avere gli strumenti per costruire nuove modalità didattiche dove anche gli aspetti emotivi e relazionali abbiano spazio.

Betapress- Dott.ssa, ha ragione, ma in certi casi, la DAD è diventata un alibi per gli alunni.

Un alibi per non studiare, indipendentemente dalla mancanza di relazione. Tanto più che gli studenti più grandi hanno capito subito che sarebbero stati promossi, comunque, a prescindere dal loro impegno...

Dott.ssa Barnabino- Anche qui, bisognerebbe **cambiare prospettiva.**

Per gli **adolescenti** ritengo che l'aiuto più grande derivi dal comprendere quanto loro stanno perdendo: la **mancanza del loro mondo**, che dovrebbe essere ricco di esperienze vissute nel **confronto con i pari** e che si ritrovano **invece costretti tra le mura domestiche, dove spesso diventa difficile la comunicazione e il rispetto dei tempi e degli spazi.**

Betapress- E gli adulti? Hanno patito molto anche loro, e sembrerebbe che siamo tutti ben lontani da un po' di pace...

Dott.ssa Barnabino- Negli **adulti**, i vissuti depressivi degli ultimi mesi, sono legati al **senso di solitudine**, alla **distanza affettiva** e al **cambiamento del proprio stile di vita.**

Betapress- Che consigli ha per loro?

Dott.ssa Barnabino-Oltre al supporto nelle situazioni più critiche, riterrei utile, in generale, offrire **strategie per gestire il nostro essere disorientati davanti alla mancanza di possibilità progettuali per il futuro.** L'obiettivo dovrebbe essere il favorire la **concentrazione sul presente** e sul **riuscire a trasformare e vivere momenti ordinari in momenti speciali.**

Betapress- Dott.ssa, può farci qualche esempio concreto?

Dott.ssa Barnabino-Intendo strategie legate alla **mindfulness** e più nello specifico alla

terapia act, che sono rivolte a **portare l'attenzione in modo consapevole sul momento presente.**

Ad esempio una **passeggiata 'consapevole'** portando l'attenzione sui **profumi**, sui **rumori** e su ciò che vediamo.

Oppure l'assaporare in modo lento una cena, scoprendo nei piatti nuovi **sapori a cui solitamente non prestiamo attenzione.**

Sono **piccole attività, che possono sembrare banali, ma che possono essere adattate a grandi e piccoli e che aiutano a rendere speciali i momenti della vita quotidiana a cui troppo spesso non prestiamo attenzione.**

E allora, noi di betapress ci diciamo, e vi diciamo "Perché non provare?!?"

Intanto, oggi, grazie al confronto con la Dott.ssa Barnabino, abbiamo provato a cambiare prospettiva.

Oggi, stando dalla parte dei bambini, abbiamo scoperto un altro modo per affrontare il disagio, mettendo in conto che anche un gioco, una fiaba, un profumo, un sapore, un colore può cambiarci l'umore.

E allora, aspettiamo qualche testimonianza, suggerimento, consiglio anche da parte vostra, cari lettori, perché, parlandone insieme, fa bene...



¥ Antonella Ferrari
Cronista Redazione Piemonte Betapress