Coronavirus Covid-19: Esercito italiano, vicino a famiglie con consigli per gestire le dinamiche casalinghe

In questo tempo di emergenza sanitaria che costringe le persone in casa per evitare l'avanzare dell'epidemia di coronavirus Covid-19, l'Esercito italiano percepisce la difficoltà che questa forzata convivenza continua potrebbe portare negli equilibri delle famiglie abituate a vivere in modo diverso e interviene con la pubblicazione di una dispensa dal titolo "Le famiglie al tempo del coronavirus, come gestire le dinamiche familiari al meglio". Nell'[opuscolo](#) pubblicato sul sito dell'Esercito italiano si danno alcuni consigli e indicazioni per gestire le difficoltà dei cambiamenti imposti dalla situazione, gestendoli in modo costruttivo per poter diventare anche un'occasione di crescita individuale e familiare. La condivisione degli spazi è il primo elemento che potrebbe portare a far sentire in trappola chi si sente di non avere più un proprio spazio, per questo motivo è indispensabile conoscersi, parlando di tutto, anche di quello che ci spaventa, ma anche stabilire nuove regole di convivenza, affrontare eventuali conflitti invece di fuggire, riorganizzare l'ambiente. Il secondo problema potrebbe essere l'interruzione delle abitudini quotidiane che portano al disorientamento e la fatica ad adeguarsi ad una situazione nuova, per questo motivo è importante sperimentare, leggendo, cucinando, ascoltando o facendo musica, ginnastica, giardinaggio, giocando con i figli, aiutandoli nei compiti e a organizzarsi la giornata, ascoltando i cari senza fretta e senza distrazioni. La riduzione dei contatti sociali potrebbe portare anche alla paura di restare solo e la mancanza dello stare insieme agli altri, per questo motivo è utile diventare social in modo consapevole con video chiamate, anche di gruppo, parlando con gli amici di un po' di tutto, anche di come ci si sente, recuperando i ricordi con la propria famiglia guardando foto o video, facendo una lista di cose che si potranno fare insieme. Un altro pericolo del forzato isolamento potrebbe essere creato dalla lontananza dai propri cari, per questo motivo per combattere la nostalgia e la preoccupazione, è importante essere presenti in modo diverso, cioè accorciando le distanze prendendosi il tempo per sentire i propri cari, contattandoli in momenti dedicati, interessandosi alla loro quotidianità e facendo insieme a loro progetti per il futuro. "Parlate di quello che succede, condividete quello che sentite, ricordate quello che siete: la famiglia", l'appello finale della pubblicazione dell'Esercito italiano.

Marco Calvarese