

Nell'ultima settimana, ha manifestato durante il giorno

- Paura e allarme e/o ansia, agitazione e irrequietezza motoria
- Incubi notturni e/o disturbi del sonno (risvegli frequenti, insonnia, dorme troppo, è sonnambulo)
- Si rifiuta di mangiare o mangia troppo
- Ha presentato problemi intestinali
- Difficoltà di concentrazione
- Crisi di rabbia e/o aggressività
- Comportamenti punitivi nei confronti miei e/o di noi genitori
- Momenti di estraniamento con sguardo perso nel vuoto o appare confus*
- Tristezza e apatia e disinteresse per ogni attività
- Sentimenti di disperazione e/o crisi di pianto inconsolabile
- Distacco emotivo e indifferenza per la situazione familiare
- Atteggiamenti di sfida
- Tranquillità per la maggior parte del tempo

SE MI* FIGL* HA PIÙ DI 6 ANNI...

- Vergogna per la condizione familiare diversa rispetto ai coetanei e per il rischio di contagio
- Invidia verso i coetanei
- Disprezzo per i coetanei o verso di me
- Senso di superiorità rispetto ai coetanei per il mio ruolo in questa situazione
- Angoscia di morte (mia, sua o dei nostri familiari) e/o ansia per il futuro

SE MI* FIGL* HA MENO DI 6 ANNI...

- Iperattività o eccitazione generalizzata
- Lamentele per disturbi fisici (mal di testa, mal di pancia, dolori vari)
- Comportamenti regressivi (per es. piange ogni volta che vado al lavoro, fa pipì a letto, ha di nuovo paura del buio, torna a succhiare il pollice, deve dormire di nuovo con un genitore vicino)
- Presenta pavor nocturnus (urla spaventato nella notte, ma non sembra cosciente)
- Ha delle paure che prima non aveva (per es., ha paura di andare in bagno da sol* o ha paura di alcuni rumori o di alcune fiabe o cartoni animati)

SE MI* FIGL* È ADOLESCENTE

- Ostilità e ribellione incontrollate nei confronti miei e/o di noi genitori (per es. minacciando di andarsene e/o insultando e/o scagliando e distruggendo oggetti)
- Compie gesti pericolosi (minaccia di togliersi la vita, ha gesti auto-lesionistici come tagliarsi)
- Ha cominciato a non mangiare e perdere peso o a mangiare e vomitare
- Ha sviluppato dipendenza per internet, videogiochi e/o siti pornografici
- Ha chiuso i rapporti con i suoi amici
- Non vuole uscire più dalla sua camera
- Si rifiuta di partecipare alle lezioni in remoto

Nell'ultima settimana, mi* figli* ha utilizzato di più queste strategie

- Assorbimento totale in attività di gioco, di studio oppure nella tecnologia e nei social network e/o presa di distanza da me
- Manifestazioni emotive molto intense, quasi esasperate e/o rifiuto di interagire con me
- Lamentosità e capricci per qualsiasi cosa
- Verbalizzazione delle proprie emozioni negative e delle proprie preoccupazioni con richiesta di aiuto e successivo raggiungimento di uno stato di calma, con ritorno alle normali attività quotidiane o impegno in attività nuove
- Comportamenti caotici e poco finalizzati al raggiungimento di obiettivi, inconcludenti, sconvolgimento di orari e abitudini
- Assunzione di un ruolo direttivo in famiglia e/o nei miei confronti con richieste eccessive (rispetto a comportamenti, attenzioni, regali)
- Comportamenti di accudimento nei confronti miei e/o di noi genitori (prepara il pasto, riordina per noi, disinfetta, esprime parole di conforto e rassicurazione verso di me/noi genitori)
- Evitamento dell'argomento (non vuole parlare della pandemia, della mia distanza, del futuro ritorno alla normalità, non vuole ascoltare le notizie)

Di fronte alle reazioni di mi* figli* mi sento...

Allarmat*/impaurit*

Arrabbiat*

Confus*

Impotente

Congelat*

Estraniat*

Frustrat*/annoiat*

Disperat*

Indifferente/distaccat*

Preoccupat*/in ansia

In colpa

Umiliat*/disprezzat*

Fiducios* e ottimista

Compassionevole e intenerit*

Amorevole

Orgoglios*

Con mi* figli* utilizzo di più queste strategie

- Prendo le distanze da lui/lei per non far* soffrire di più
- Evito di parlare della distanza, della pandemia e lo/la distraigo parlando sempre di altro e convincendol* a giocare, studiare fare altro
- Mi esaspero e perdo la pazienza, senza riuscire a calmarmi, né a calmarl*
- Mi lamento di come si comporta
- Utilizzo sempre strategie diverse e nessuna sembra funzionare
- Divento molto autoritari*, prendo il controllo e gli/le do ordini precisi
- Perdo il controllo e lo insulto
- Ascolto cosa ha da dirmi ed empatizzo con lui/lei cercando di rassicurarl*
- Ascolto le sue richieste/domande e rispondo in modo chiaro e sincero, fornendo spiegazioni
- Faccio dei gesti carini per lui/lei che possano sostituire le coccole e far* sentire amat* anche a distanza

PER I GENITORI

Se la maggior parte delle risposte sono nell'area verde, probabilmente il legame di attaccamento con su* figli* è sicuro e possedete buone strategie per affrontare e superare questa situazione e per regolare le emozioni negative.

Se la maggior parte delle risposte sono nell'area azzurra probabilmente il legame tra lei e su* figli* necessita di diventare più sicuro, poiché le strategie per affrontare questa situazione di distanza e le relative emozioni negative possono portarvi ad accantonare i problemi e a distrarsi con altro oppure ad incrementare la paura e la rabbia in un circolo vizioso. Tutto questo non vi aiuta ad elaborare ciò che vi sta accadendo. Può provare a mettere in atto le strategie indicate nelle domande dell'area verde e a rifare il questionario dopo 2 settimane. Se non sarà cambiato nulla, potrebbe chiedere l'aiuto di un esperto.

Se le risposte invece saranno nell'area verde, vorrà dire che state andando verso la sicurezza. Se la maggior parte delle risposte sono nell'area gialla lei e su* figli* avete attraversato o state attraversando una situazione traumatica, che può ostacolarvi nel superare quanto vi sta accadendo e nel padroneggiare gli eventi e gestire le emozioni negative.

Se le risposte sono nell'area gialla nelle domande che si riferiscono all'inizio del periodo di distanza, ma non sono più nell'area gialla nell'ultima settimana, vuol dire che lei è riuscit* a gestire l'impatto traumatico e può provare a ripetere il questionario dopo 2 settimane per confermare i risultati. Se le risposte sono sempre nell'area gialla anche nelle domande che si riferiscono all'ultima settimana, allora si tratta di una situazione che merita attenzione: avete bisogno dell'aiuto di un esperto.