

## PRONTO... CHI FAVOLA?

Favole al telefono: Perché?

*Pronto... Chi Favola? È un'iniziativa rivolta ai bambini fino a 10 anni realizzata dal team di psicologi "Non Vi Lasciamo Soli" che, con il gruppo di lavoro "Non Lasciamoli Soli", si stanno occupando principalmente di progetti rivolti all'infanzia e all'adolescenza che in questo tempo di paura ed incertezza del mondo degli adulti, spesso pagano le spese in silenzio. Il progetto realizzato e di seguito presentato ha lo scopo di fornire ai genitori uno strumento, un piccolo audio che racconta una storia presa dalla raccolta "Favole al Telefono" di G. Rodari, con l'obiettivo di trovarvi uno stimolo di riflessione insieme ai più piccoli senza sentirsi soli nel loro difficile e complicato ruolo genitoriale, e nel tentativo di accorciare le distanze in un momento in cui tutti siamo lontani.*

Cari genitori tutti ci troviamo a vivere un momento di cambiamento imprevisto e surreale. Questo di per sé sarebbe già sufficiente per mandare in corto circuito il nostro funzionamento, ma sappiamo che invece dobbiamo reagire e gestire le emozioni in maniera costruttiva.

Chi di noi ha un lavoro lo sta portando avanti in modo spesso innovativo cercando nuove risorse per mettere le proprie competenze al servizio degli altri.

Chi ha dei figli si trova a fare da insegnante, da allenatore, da cuoco e da... psicologo.

Chi ha i genitori anziani sta sperimentando la difficoltà a fargli capire che non uscire significa letteralmente "non uscire", sta imparando a fare in casa la tinta per i capelli e gli ha insegnato a fare la video-chiamata su WhatsApp per vedere gli amati nipoti.

La fondazione dell'Ordine degli Psicologi della Regione Abruzzo **"Non Vi Lasciamo Soli"**, ormai da più di due settimane sta realizzando vari progetti a titolo gratuito di sostegno e prevenzione del disagio psicologico generato dal Covid-19.

All'interno del gruppo di lavoro vi è una sezione interamente dedicata ai bambini/ragazzi e ai loro genitori. Vengono forniti sostegno psicologico telefonico, consulenze e materiale utile per trovare le risposte *giuste* alle domande *sbagliate* (alle quali per noi genitori è difficile trovare una risposta) che i bambini ci rivolgono.

Ed ecco che all'interno di questo gruppo di lavoro nasce l'idea delle "favole al telefono" ...già usate dall'autore Gianni Rodari per stare vicino alla figlia quando era in viaggio.

### Utilità e obiettivi:

**L'utilità** delle favole sta nel fatto che i loro contenuti si prestano a far riflettere i bambini, con l'aiuto del genitore, sui tanti aspetti della vita sempre con un velato sorriso sulle labbra.

**L'obiettivo** è duplice, da una parte ricevere la storia serve per accorciare le distanze dal mondo, dagli amici e dalla vita di prima attraverso qualcosa che arriva dall'esterno,

cioè proprio da quel mondo che oggi sembra tanto lontano ma che con altre modalità continua ad essere vicino.

Il secondo obiettivo è quello di creare una nuova piccola routine da condividere con i nostri bambini. Purtroppo, sappiamo che la situazione che viviamo ha inevitabilmente modificato dalla sera alla mattina le loro abitudini... Prima il tempo era scandito dall'entrata a scuola, dalla lezione di musica e dall'allenamento in piscina, dalla merenda dalla nonna e dalla mezz'ora con la play. Ora invece tutto è saltato.

Il nostro consiglio è quello di non far perdere ai bambini/ragazzi la normale scansione della giornata. Sarebbe un grave danno farli svegliare tardi e mandarli al letto dopo la mezzanotte poiché si andrebbe ad alterare il normale ritmo circadiano fondamentale per il nostro benessere psico-fisico. Cerchiamo di mantenere ritmi adeguati nella suddivisione del tempo. Svegliamo i bambini entro le 9:00 e dopo colazione facciamogli dedicare il tempo ai compiti inviati dalla scuola. È importante che anche gli orari del pranzo, della merenda e della cena non vengano troppo stravolti. Il pomeriggio si può invece dividere tra tempo da dedicare al gioco (con noi o da soli), agli amici (ovviamente attraverso chiamate online) e a qualche faccenda in casa che gli dia una responsabilità (ad esempio riordinare la stanza, apparecchiare la tavola, chiamare i nonni ecc.).

Dunque, è in quest'ottica che si inserisce il valore delle “favole al telefono”. Sapere che ogni sera dopo cena, sul telefono arriverà la favola da ascoltare insieme, crea:

Attesa: una cosa che mi aspetto e che si verifica, trasmette fiducia...

Curiosità: chissà come sarà la storia di oggi....

Riferimento: avere un momento in cui il mio tempo e la mia attenzione si riferiscono ad un'attività precisa...

Routine: sapere che una cosa si verificherà ogni sera diventa un aspetto rassicurante...

E allora?... Cominciamo?...

**Se vuoi ricevere ogni sera l'audio con la storia, manda il tuo consenso al numero  
347-6957032,**

**scrivendo: Nome + acconsenso al progetto “favole al Telefono”.**

Sarai quindi inserito in una lista broadcast che tutelerà la tua privacy e ogni sera riceverai l'audio con la favola.

Con affetto

Psicologi “Non Vi Lasciamo Soli”