

ADOLESCENTI: PREVENZIONE DEL DISAGIO PSICOLOGICO

INDICAZIONI PER I GENITORI DI RAGAZZI 12-19 ANNI

DIDATTICA A DISTANZA

VIGILARE

Gli adolescenti se lasciati soli possono eludere la frequenza alle lezioni; **far vedere ai figli che si è interessati a ciò che fanno** e che la frequenza scolastica è una condizione non negoziabile. Per gli universitari, il controllo sarà ovviamente più blando ma è opportuno mostrare ugualmente interesse e curiosità



DIDATTICA A DISTANZA/2

CHIEDERE E ASCOLTARE

Parlare appena possibile con i figli di quanto fatto in DAD, di cosa è accaduto durante le lezioni, di cosa hanno parlato e soprattutto di come vivono questa condizione. **Abituarsi a chiedere ogni giorno "come stai?"**

TEMPO LIBERO

FARE QUALCOSA INSIEME

Distogliere i ragazzi dallo schermo quando possibile. Stare al posto dell'oggetto elettrico (tablet, telefono, pc, playstation), **Eventuali dipendenze si prevengono e contrastano per mezzo di una relazione calda e accogliente** in primis con i genitori e naturalmente con i coetanei.



AMICIZIE

INCONTRARSI

Se fra i vicini di casa ci sono amici, favorire una chiacchierata dal balcone di casa, se la posizione lo permette, all'aperto e sempre a distanza di sicurezza e con le protezioni necessarie. Nelle zone arancioni e gialle è possibile incontrare uno o due amici alla volta, mantenendo la distanza fisica e indossando le mascherine: questo permette di **preservare la socialità e di prevenire assembramenti e comportamenti non sicuri.**



ATTIVITA' FISICA

MUOVERSI

incoraggiare i ragazzi a fare una passeggiata nei pressi della loro abitazione in modo da favorire il movimento e il cambiamento di ambiente, riposando lo sguardo e distraendosi. Fare in modo che i ragazzi facciano attività fisica o motoria in casa e/o fuori ogni giorno. **Affidargli qualche breve commissione, per preservarne l'autonomia.**

BAMBINI: PREVENZIONE DEL DISAGIO PSICOLOGICO

INDICAZIONI PER I GENITORI DI BAMBINI IN
ETA' PRESCOLARE E SCOLARE

GIOCO

DIVERTIRSI INSIEME

I bambini hanno un naturale bisogno di armonia e serenità; è importante favorire il gioco concreto, di relazione, di movimento: ballare insieme, mettere chicchi di riso o sugheri nei barattoli e farli suonare, fare giochi da tavolo, caccia al tesoro, prevalentemente con i coetanei ma anche con i genitori.



DIDATTICA A DISTANZA

SOSTENERE

Per i bambini - e per i genitori - **la DAD è molto usurante, favorire pertanto l'attività corporea** nelle pause e al termine delle lezioni (correre, saltare, stiracchiarsi, prendere un po' d'aria). Fare il possibile affinché il bambino possa seguire le lezioni in autonomia, guidandolo e assistendolo con calma e discrezione.

COMPITI

FAVORIRE L'AUTONOMIA

Lasciare che il bambino faccia i compiti da solo tollerando la frustrazione di vederli sbagliare e aiutandoli a tollerare la loro frustrazione; parlare con calma di eventuali insuccessi senza dare a questi troppo peso; incoraggiare ad impegnarsi senza eccessiva preoccupazione per il risultato e valorizzare i piccoli passi.



USCIRE

RESPIRARE E DISTRARSI

Assicurarsi che il bambino possa uscire ogni giorno; portarlo al parco, ai giardini sotto casa, o semplicemente portarlo con se' per piccole commissioni (andare in edicola, a comprare il pane, a gettare il vetro, ecc...). Accertarsi che in sicurezza e all'aperto possa incontrare i suoi coetanei anche se per un breve tempo.

GENITORI

PROTEGGERSI

infine **è necessario che anche il genitore trovi uno spazio personale per confortarsi, calmarsi** e trovare le energie per sostenere i figli. Per nutrire e accudire è necessario essere a propria volta nutriti e ben equipaggiati emotivamente. Parlare col proprio partner, ritagliarsi uno spazio per la conversazione con amici e con i propri cari e per la cura di se è essenziale.



BAMBINI E ADOLESCENTI: PREVENZIONE DEL DISAGIO PSICOLOGICO

INDICAZIONI GENERALI PER GENITORI

EMOZIONI

FAVORIRE LA LIBERA ESPRESSIONE DI SE'

Lasciare che i figli esprimano rabbia, frustrazione e paura. Sono vissuti assolutamente normali in questa particolare situazione. Ciò che conta è **non mostrarsi spaventati ne' sminuire o mettere a tacere** la libera espressione emotiva del bambino e del ragazzo. Un ascolto paziente e aperto favorirà la calma e il ritorno alla serenità mentre sanzioni e critiche esaspereranno gli animi.

NORME DI SICUREZZA

SPIEGARE E CHIARIRE

Non è scontato che bambini e adolescenti comprendano il senso di quanto viene richiesto dalle norme sanitarie.

spiegare - con pazienza e senza fretta - nè distrazioni - le motivazioni sottostanti alle restrizioni - e la necessità di adottare comportamenti sicuri:

distanziamento, mascherina ben indossata, sanificazione delle mani.

Con i bambini utilizzare un linguaggio adeguato all'età.

FAMIGLIE SEPARATE

ASCOLTARSI E STABILIRE REGOLE

è **necessario che entrambi i genitori si attengano alle stesse regole ed alle stesse modalità di accesso alla socialità.**

Sono opportuni adeguati spazi di ascolto da parte di entrambi i genitori, ciascun genitore secondo il suo stile relazionale ed il codice proprio del suo ruolo; ad esempio le madri tendono a parlare di più, i padri a parlare meno e fare cose insieme. **I figli necessitano appunto di questa diversità modalità di ascolto.**

Ovviamente tali codici sono flessibili e si esprimono indipendentemente dal genere dei genitori e dal loro orientamento sessuale.

IL FUTURO

SOGNARE E PROGETTARE

Parlare del futuro con i figli. Continuare a fantasticare, sognare e progettare; la pandemia finirà e il futuro arriverà: questo è il momento di esplorare le possibilità che verranno; **per i più piccoli**, parlare delle vacanze, di cose da fare a scuola, compleanni; **per i più grandi**, scelta della scuola, lavoro, università, attività da poter svolgere in futuro in funzione dei cambiamenti in atto, ecc...), di iniziare a pianificare e a seminare, ad esempio raccogliendo informazioni e imparando cose nuove, preparando il curriculum ecc...

UMORE E SALUTE MENTALE

PRENDERSI CURA

L'isolamento e la paura possono condurre a flessioni dell'umore (depressione e ritiro sociale anche a pandemia finita) e/o ad ansia (attacchi di panico, insonnia, agitazione psicomotoria, fobie).

Queste manifestazioni sono reazioni piuttosto prevedibili quando ci si trova a dover rinunciare alla scuola, allo sport, agli amici e alle proprie abitudini e passioni; tuttavia non vanno sottovalutate e **se si presentano non si deve esitare a chiedere aiuto psicologico.**