



**ASPI**

Fondazione della Svizzera italiana  
per l' Aiuto, il Sostegno  
e la Protezione dell' Infanzia

## Prontuario per il sostegno del benessere emotivo degli adolescenti

### Per ASPI, a cura di Zlatina Kostova

Psicoterapeuta e Docente di Psichiatria  
Child Trauma Training Center  
Dipartimento di Psichiatria  
University of Massachusetts Medical School



Il lancio del vaccino per il Covid-19 porta con sé un rinnovato senso di ottimismo e di speranza. Ma la strada è ancora lunga prima che la vita possa tornare alla normalità.

Questa continua incertezza è difficile da tollerare e può suscitare molte reazioni diverse, specialmente negli adolescenti che possono preoccuparsi di come sarà la vita dopo il Covid-19 e per la possibilità di eventuali altre pandemie in futuro.

Potrebbero essere stanchi del distanziamento sociale e frustrati per le lezioni a distanza e il fatto di non poter incontrare i loro amici. Altri possono dare l'impressione di essere indifferenti e ribellarsi contro ogni restrizione e provvedimento.



**ASPI**

Fondazione della Svizzera italiana  
per l' Aiuto, il Sostegno  
e la Protezione dell' Infanzia

## Suggerimenti per aiutare gli adolescenti in questa fase della pandemia.

### 1. Concentrarsi su quello che si può controllare

Nei momenti di incertezza e stress, è importante concentrarsi su ciò che è possibile controllare: il comportamento della propria famiglia e la gestione delle proprie emozioni. Per aiutare gli adolescenti a recuperare il senso di controllo sulla loro vita quotidiana, invitateli a concentrarsi su quello che possono fare anziché su quello che non gli è consentito di fare. Nel caso degli adolescenti che si trovano veramente in difficoltà per il fatto di non potersi vedere di persona con gli amici, valutate il livello di rischio della vostra famiglia e controllate se c'è almeno una persona con cui l'adolescente possa avere contatti di persona senza correre rischi, magari anche attraverso una finestra aperta tenendo addosso una mascherina. Trovare una cosa che sia nella propria zona di comfort e consentire all'adolescente di dedicarsi può contribuire ad alleviarne lo stress e la frustrazione.

### 2. Sottolineare l'importanza del distanziamento sociale

La prima difficoltà con gli adolescenti può essere quella di riuscire a fargli rispettare le norme per il distanziamento sociale. Gli adolescenti tendono a sentirsi invulnerabili e possono pensare che per la loro fascia di età il nuovo coronavirus non rappresenti un rischio come per le persone più anziane. I genitori riferiscono molte reazioni negative da parte dei figli adolescenti quando si dice loro che non possono uscire e incontrarsi con i loro amici. Spesso, gli adolescenti non capiscono perché il distanziamento sociale debba valere anche per loro, specialmente quando sono anche stanchi delle restrizioni. È importante spiegare che l'esposizione a questo virus è una cosa esponenziale e che il problema non riguarda tanto loro: in effetti non ha a che fare con il fatto che loro si sentano bene. Il punto è che potrebbero essere portatori asintomatici e potrebbero mettere a rischio altre persone, compresi i loro nonni. Un concetto da sottolineare è il seguente: "In realtà non puoi dire con certezza che i tuoi amici stiano bene. E anche se tu puoi accettare di correre quel rischio serenamente, devi tenere conto che tale rischio lo stai anche portando nella tua casa".

È importante anche aiutare gli adolescenti a capire che nessuno ancora sa veramente in che modo il coronavirus agisca nelle varie fasce di età: il contagio potrebbe essere molto pericoloso anche per loro, sebbene i dati al riguardo non siano ancora chiari.



**ASPI**

Fondazione della Svizzera italiana  
per l'Aiuto, il Sostegno  
e la Protezione dell'Infanzia

### **3. Le tre R: Rassicurazione, Routine e Regolazione**

La rassicurazione, il mantenimento delle routine e la capacità di regolare le proprie emozioni sono i tre fattori fondamentali per il mantenimento del benessere emotivo degli adolescenti in questo periodo.

In primo luogo, è importante rassicurare i giovani sulla loro sicurezza e su quella dei loro cari, e dire loro che è compito degli adulti garantire la loro sicurezza. In secondo luogo, è fondamentale mantenere delle routine per fornire agli adolescenti un senso di sicurezza e di prevedibilità (ad esempio orari regolari per andare a letto e per i pasti, orari giornalieri per l'apprendimento e il tempo libero). In terzo luogo, gli adulti dovrebbero sostenere lo sviluppo della regolazione emotiva da parte degli adolescenti. Quando i giovani sono stressati, il loro corpo risponde attivando i sistemi di risposta allo stress. Per aiutarli a gestire queste reazioni, è importante sia convalidare i loro sentimenti (ad esempio, "so che questo potrebbe sembrare noioso o opprimente") sia incoraggiarli a impegnarsi in attività che li aiutino ad autoregolarsi (ad esempio, esercizio fisico, respirazione profonda, attività di mindfulness o meditazione, routine regolari per dormire e mangiare).

### **4. Capire la loro frustrazione per la lontananza fisica degli amici**

Per gli adolescenti e i giovani adulti, gli amici rivestono giustamente un'importanza straordinaria; infatti, la creazione di legami affettivi con i pari è uno dei compiti evolutivi fondamentali per gli adolescenti. Se l'adolescente tiene il broncio per via del fatto che si trova bloccato a casa con i genitori e i fratelli, potrebbe essere il caso di affrontare una conversazione diretta sull'argomento. Dite loro che sapete che è frustrante per loro essere lontani dagli amici. Ascoltate i loro sentimenti, convalidateli e poi parlate apertamente di cosa potete fare insieme per rendere sopportabile questa situazione. Ammorbidendo le regole che riguardano il tempo trascorso sui social media, per esempio, sarà possibile compensare in parte il tempo di socializzazione perso con la chiusura della scuola. Incoraggiate i ragazzi a esplorare con creatività dei nuovi modi per interagire socialmente con i loro amici.

### **5. Convalidare la loro delusione**

Per molte persone la parte più dolorosa della crisi del coronavirus sarà la perdita di esperienze importanti: le stagioni sportive delle scuole superiori, i balli di fine anno, le produzioni teatrali, maturità e lauree. E se è vero che tutti dobbiamo rinunciare ad alcune attività a cui teniamo molto, dover sottostare a queste limitazioni è un problema specialmente per gli adolescenti che per loro natura sono spinti a pensare alle novità, a cercare il piacere e a scoprire nuove frontiere. Date loro la possibilità di condividere i loro sentimenti e ascoltateli senza giudicarli (e senza rassicurarli dicendo che tutto andrà bene).

Alcuni saranno preoccupati per la perdita di attività che dovrebbero aiutarli per le domande di ammissione o le borse di studio all'università. I ragazzi si stanno comprensibilmente chiedendo come questo influirà sul loro futuro. Ancora una volta, date la possibilità di condividere i loro sentimenti e date loro atto che possano essere veramente sotto stress. Poi manifestate fiducia nella loro capacità di riprendersi.



**ASPI**

Fondazione della Svizzera italiana  
per l'Aiuto, il Sostegno  
e la Protezione dell'Infanzia

## 6. Aiutateli a praticare la mindfulness

Le tecniche della mindfulness possono essere molto utili in questo tipo di situazione, quando le nostre routine saltano e magari ci sentiamo sopraffatti dalla frustrazione e dalla delusione. La mindfulness ci insegna a sintonizzarci sulle nostre emozioni in ogni momento e a sperimentarle senza giudicarle. È la cosiddetta "accettazione radicale": ci concediamo di stare con le nostre emozioni invece di combatterle. Ci si dice che non c'è nulla di male nell'essere ansiosi in questo momento. Va bene essere spaventati. Va bene sentirsi arrabbiati. Si accettano i sentimenti che si provano e se ne riconosce la legittimità, in considerazione del fatto che li proviamo tutti. È veramente importante accettarli così come sono, invece di cercare di contrastarli. In altre parole, diciamo a noi stessi: "È una seccatura e sarò triste per questo, e sarò arrabbiato per questo, e sarò in ansia per questo" o quel che è. Questo ci consente di fare un passo in avanti e dire: "Va bene, quindi adesso che cosa dovrei fare?".

## 7. Appoggiare la didattica a distanza

In questo periodo i genitori riferiscono di sentirsi sotto pressione e confusi riguardo a come aiutare i figli nella didattica a distanza. Nel caso dei bambini più piccoli, si tratta più che altro di trovare delle attività divertenti che possono avere un valore educativo. Ma nel caso degli studenti più grandi, stare dietro alle aspettative della scuola può essere difficile, specialmente per quelli con diagnosi di disturbo da deficit dell'attenzione con iperattività, disturbi dell'apprendimento o problemi sul piano organizzativo. Potete aiutare gli adolescenti a definire un programma realistico che consenta loro di fare i compiti entro periodi di tempo definiti, dando spazio anche alle pause e ai momenti di socializzazione, di attività fisica e di ricreazione. Il principio fondamentale è: prima dedicarsi a una sessione di lavoro, poi ricompensarsi con qualcosa di rilassante. Ricordate che non sarà efficace come la scuola, ma può diventare più efficace con il tempo quando tutti, sia sul fronte scolastico sia sul fronte domestico, lavorano per migliorare l'apprendimento a distanza.

## 8. Stimolare l'adozione e il mantenimento di abitudini salutari

Gli adolescenti affronteranno meglio questo periodo stressante se avranno un sonno adeguato, mangeranno cibo sano e faranno attività fisica regolarmente. Mantenere una certa regolarità nelle abitudini che riguardano il sonno, per esempio l'ora di alzarsi e l'ora di coricarsi, è particolarmente importante per conservare un umore positivo e la capacità di rispondere adeguatamente alle richieste provenienti dalla scuola.

Ecco alcune idee per continuare a fare del moto:

- Fare scampagnate, giri in bicicletta o passeggiate in famiglia.
- Invitare i figli a seguire un corso online. Esistono corsi online di Yoga, Pilates e Zumba, in formato pre-registrato o come lezione in gruppo con vari livelli di difficoltà, da quello per principianti a quello avanzato.
- Provare a correre. Molte persone a cui non piace seguire corsi di attività fisica gradiscono la corsa, che può avere un effetto calmante e dà la possibilità di stare all'aria aperta in mezzo alla natura.



# ASPI

Fondazione della Svizzera italiana  
per l'Aiuto, il Sostegno  
e la Protezione dell'Infanzia

- Aiutate i ragazzi a continuare a fare sport. Assicuratevi che dedichino del tempo ad allenarsi nel cortile di casa o in un campo sportivo della zona. Magari potranno approfittare della mancanza di competizioni per apprendere nuove abilità, esercitarsi in vista di una nuova posizione o concentrarsi sulla resistenza, sull'allenamento della forza o sulla flessibilità.

Non da ultimo è importante anche prendersi cura di voi stessi prima di poter aiutare gli altri. Per crescere dei figli sani e sostenerli in questo periodo, sarà importante anche concedersi dei momenti per voi stessi che possano ricaricare le vostre energie. Quindi tutte le pratiche consigliate per gli adolescenti sarebbero utili anche per voi – praticare attività di rilassamento, prestare attenzione ai propri livelli di stress, assicurarsi momenti di connessione autentica con le persone a voi care, fare attività fisica. E ricordarsi che questo periodo potrebbe anche essere un'opportunità di crescita personale, di riflessione e di più tempo dedicato alle cose per voi importanti.

Note:

*Questo materiale è stato sviluppato in base ad una review della letteratura ed esperienze cliniche, utilizzando risorse della National Child Stress Traumatic Network, Child Mind Institute e il Child Trauma Training Center della University of Massachusetts Medical School.*