

REGIONE DEL VENETO



ULSS 1
DOLOMITI

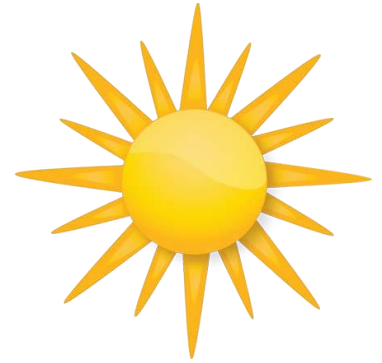
Liberi... di stare bene!

Un vademecum per
l'estate

A cura della
U.O.S. di Psicologia Ospedaliera
Dott.ssa Francesca De Biasi, Dott.ssa Chiara Forlin
Tavolo di coordinamento psicologi degli sportelli d'ascolto Provincia di Belluno

INDICE

Un'estate per	Pag. 3
Per te che sei adolescente	Pag. 4
Libro "Noi adolescenti al tempo del Coronavirus"	Pag. 6
Per te che sei genitore di un adolescente	Pag. 25
Per te che sei insegnante di un adolescente	Pag. 27
Indicazioni per la DAD	Pag. 29



UN' ESTATE PER...

Bambini e ragazzi, genitori ed insegnanti: siete tutti stati esposti allo stress di una didattica che ha dovuto fare i conti con le quarantene, la DAD, della didattica in presenza accelerata. Qualcuno di voi ha forse dovuto affrontare il dolore di una perdita o la paura di un'infezione, per le conseguenze sulla salute, sull'umore e sull'organizzazione quotidiana.

Abbiamo pensato di dedicare qualche riga a ciascuno di voi in vista di questa estate che tutti noi vorremo libera dal Covid, dalle limitazioni negli incontri, nei giochi, nelle ferie.

Speriamo che quanto scritto vi dia qualche spunto per recuperare energie ed equilibrio dopo l'anno forse più impegnativo per la nostra comunità dal dopoguerra.

A voi tutti l'augurio di ritrovarvi con voi stessi e con le persone che amate.

PER TE CHE SEI ADOLESCENTE

Se essere un adolescente non è un compito facile, essere adolescente al tempo del Coronavirus è estremamente difficile!

I vaccini ora ci fanno immaginare un futuro più libero dove i ricordi della DAD, della quarantena, del lockdown sono lontani. Sappiamo però che sei stato duramente messo alla prova. Molte delle tue abitudini sono state stravolte e molti dei tuoi contatti sono stati eliminati dalla scorsa primavera. La scuola, lo sport, i momenti di incontro e di aggregazione non sono più stati gli stessi dal marzo 2020.

I luoghi dove ti senti importante, capito e al sicuro sono forse in parte non accessibili, senza escludere il fatto che anche tu in questo momento, come la maggior parte dei tuoi amici e dei tuoi familiari potresti provare ansia e paura.

Una nuova estate è alle porte e vorremmo aiutarti. Come affrontare i ricordi del tempo passato? Come gestire i momenti in cui ancora dovrai rimanere lontano dagli altri, chiuso in casa?

Con questo opuscolo vorremmo darti degli spunti.

Le parole d'ordine sono:

“ASCOLTATI, CONDIVIDI, LIMITA LA TECNOLOGIA, STAI CON LE PERSONE E CON GLI AMICI ALL'ARIA APERTA, NON VERGOGNARTI DI CHIEDERE AIUTO”





QUALCHE SUGGERIMENTO PER USARE BENE LA TECNOLOGIA

Non aspettare che siano gli altri a dirti di smettere, di staccare, di disconnetterti, di fare altro e prova a imparare gradualmente ad autogestirti. Se non riesci a farlo da solo e ti accorgi che preferisci rimanere collegato piuttosto che vedere i tuoi amici, prova a farti aiutare dai tuoi genitori, concordando limiti temporali per il loro utilizzo. La tecnologia è importante, ma troppe ore davanti allo schermo possono provocare nervosismo, stanchezza, insonnia e renderti difficile poi interagire con i tuoi coetanei.

Cosa ti può aiutare?

- **Le pause:** quando finisci una partita o una conversazione prenditi una pausa e fai qualcosa di diverso (vai a bere un bicchiere d'acqua, prendi una boccata d'aria in terrazzo, vai al bagno, ecc.)

- **La varietà:** trascorri solo una parte del proprio tempo libero connesso o giocando ai videogame, lasciando spazio anche (e soprattutto!) ad altre attività reali e sociali, come lo sport e gli incontri con amici, il dialogo con gli altri.

- **Le priorità:** esplora la realtà perché potrebbe stupirti! Ricorda di dormire, mangiare, lavarti, studiare, uscire di casa.

- **Fatti furbo e proteggiti!** Imparare a differenziare tra ciò che accade sul web e nei videogame da ciò che avviene nella realtà quotidiana. Il web e i social usano filtri-bellezza che fanno apparire tutto perfetto... guardati intorno, è davvero così? Tu sei unico e speciale, è difficile riconoscerlo ma è la realtà.



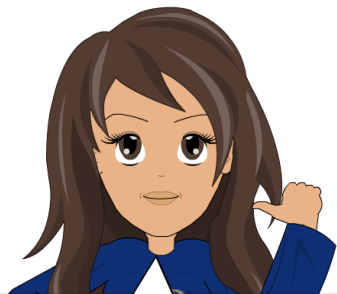
Foto di Orna Wachman da Pixabay

Noi, adolescenti ai tempi del coronavirus

ISTRUZIONI PER LA SOPRAVVIVENZA EMOTIVA

Dott.ssa Anna Rita Verardo | Dott.ssa Giada Lauretti

Piacere!



Ciao, sono Giulia, sono una di voi e ho 15 anni ai tempi del coronavirus

© 2020 PIXTON.COM



Ciao, sono Stefano, ho quasi 17 anni e sono già stanco di questa storia del coronavirus

© 2020 PIXTON.COM



Ciao, sono Bruno, il tuo brain trainer

© 2020 PIXTON.COM

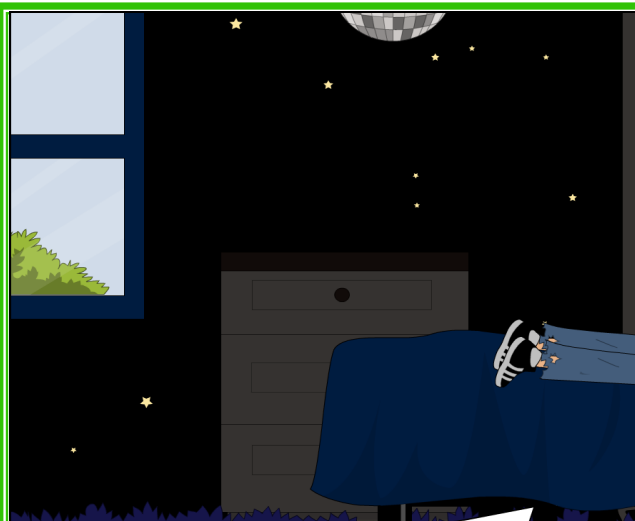
CHE NOIA MORTALE RAGA!



© 2020 PIXTON.COM

Sono d'accordo a stare chiusa per non aumentare i contagi, ma mi annoio da morire!

Di solito io non mi annoio mai, ma tutto quello che mi divertiva ora sembra scomparso: le uscite con gli amici, lo sport, le corsette, le passeggiate all'aria aperta...



© 2020 PIXTON.COM

Tanto vale restare a letto... Non si fa mai niente di super. Una noia da paura! Ma chi si lava? Neanche mi va di vestirmi. Giornate tutte uguali, da sfigati... Non mi vogliono far uscire? E io non esco neanche dal letto. Saranno contenti così... Vediamo se saranno soddisfatti. Me ne sto per conto mio, che neanche mi va di parlare.



© 2020 PIXTON.COM

Allora facciamo qualcosa di utile o di creativo. Prima del "corona-time" cosa facevamo? Sveglia-studio-svago-studio-sport-amici-arte... Stabiliamo degli orari e usiamo la noia per inventarci qualcosa di nuovo!

CORONA-DAY

h \ d	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
07.00							
08.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
.....							

E LA MIA PRIVACY? CIAOOOOOONE!!!



© 2020 PIXTON.COM

Già prima mi lamentavo del fatto che entrassero in bagno mentre c'ero io o che entrassero in camera mia senza bussare, ma questo era niente! Non posso più stare da sola, né ho più casa libera per farmi i fatti miei. Il bello è che i miei sembrano pure felici di avermi finalmente in casa... non capiscono nulla! Pure con quei rompiscatole dei miei fratelli mi tocca stare in ogni momento...



Eh sí! Il tuo cervello ti dice che ora il tuo spazio va definito per crearti un tuo modo di vivere, che ti distingua dai tuoi. Inoltre, adesso hai più pudore

© 2020 PIXTON.COM

Vero! Mi vergogno di più! Se il mio cervello ha bisogno di spazi privati, posso chiedere ai miei genitori di lasciarmi qualche ora al giorno solo per me la stanza dove si studia, visto che anche la mia camera non è solo mia. Magari posso chiedergli anche di impegnare mio fratello piccolo con qualche gioco, così non si attacca alla maniglia della porta urlando di voler entrare.

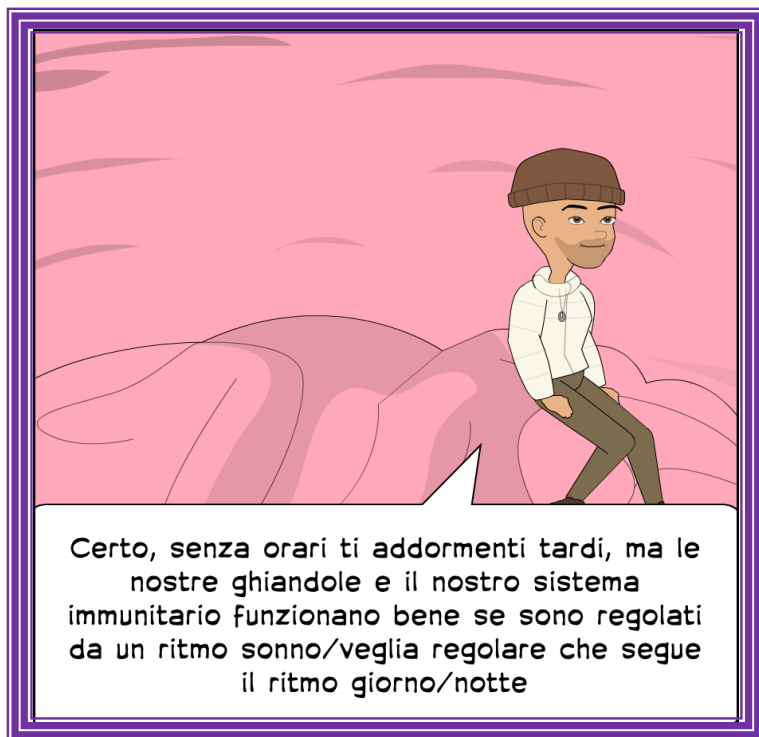
ORMAI VIVO DI NOTTE COME I VAMPIRI DELLA MIA SERIE TV, NON MALE, NON MALE...



© 2020 PIXTON.COM

Il giorno non ho più niente da fare, prima andavo a calcio e tornavo distrutto, ora manco quello. La notte comincio a chattare, guardare serie TV, poi m'attacco agli snack e sto una favola anche perché nessuno mi disturba, non incontro i miei se vado di là in cucina e mi sembra di avere casa libera. Una figata! Tanto cosa cambia? O dormi di notte o dormi di giorno.

Se rischio di stare male no eh! Allora da domani comincio a mettermi la sveglia 1 ora prima, poi dopodomani 1 ora prima ancora, così mi riabituo, magari la mattina riesco a seguire meglio le lezioni online o ad allenarmi un po' il sabato e la domenica. Solo che la sera sto attivato con i videogiochi, mi conviene spegnere prima di cena e leggere un libro o farmi un bagno caldo. Sai che ti dico? Keep Calm and Relax!



Certo, senza orari ti addormenti tardi, ma le nostre ghiandole e il nostro sistema immunitario funzionano bene se sono regolati da un ritmo sonno/veglia regolare che segue il ritmo giorno/notte

© 2020 PIXTON.COM

HO PAURA CHE TUTTO ANDRÁ MALE!



© 2020 PIXTON.COM

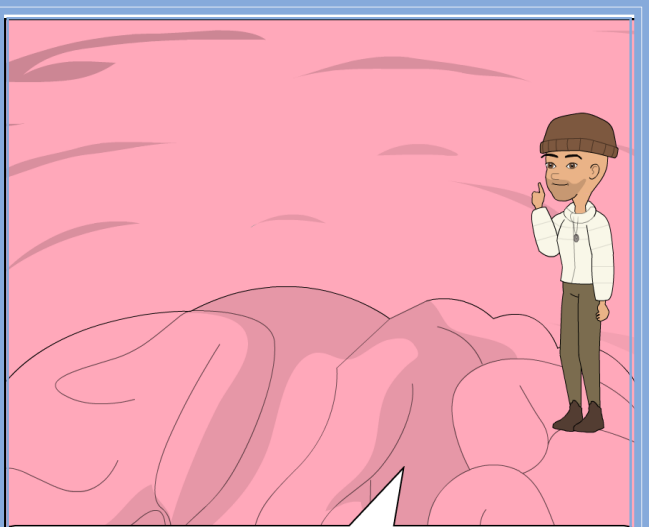
Alla TV hanno detto che i casi aumentano, una persona che conosco è risultata positiva, mio padre continua a uscire per lavoro. Non potrò più finire la scuola e non avremo più soldi e non vedrò più il mio ragazzo e poi mi manca mia nonna, ho la stessa angoscia di quando è morta che andava tutto male, mi manca.. #tuttoandràbene??? #tuttoandràmaleanzimalissimo!

È vero, posso utilizzare tutte le accortezze che hanno detto in TV, anzi smetto di guardare continuamente i notiziari, perché quelli non mi fanno sentire per niente al sicuro! Ormai cosa bisogna fare lo so: non uscire, lavarsi le mani per 20 secondi con acqua calda e sapone, mantenere la distanza di sicurezza di almeno 1 metro con mio padre che lavora fuori, pulire con lo spirito ciò che viene da fuori... Ora attaccherò un elenco all'ingresso di casa così lo vediamo tutti. E poi... quando mi sento angosciata lo dico a mamma, lei mi può ancora abbracciare, sta sempre in casa con noi... Anche se sono grande, i suoi abbracci e le sue parole mi fanno sentire al sicuro. Magari, se sto proprio male, lei mi sa dire se mi serve uno psicologo.



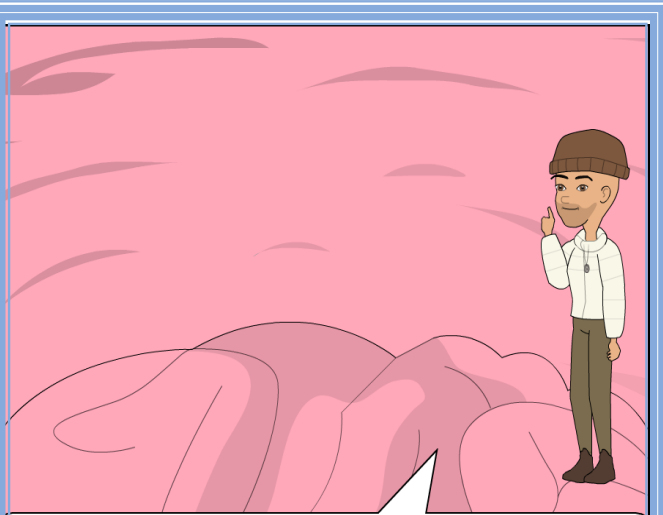
La paura ti protegge dai pericoli. Pensa a quello che hai a disposizione per far fronte alla paura e se c'è altro che puoi fare per sentirti più al sicuro

© 2020 PIXTON.COM



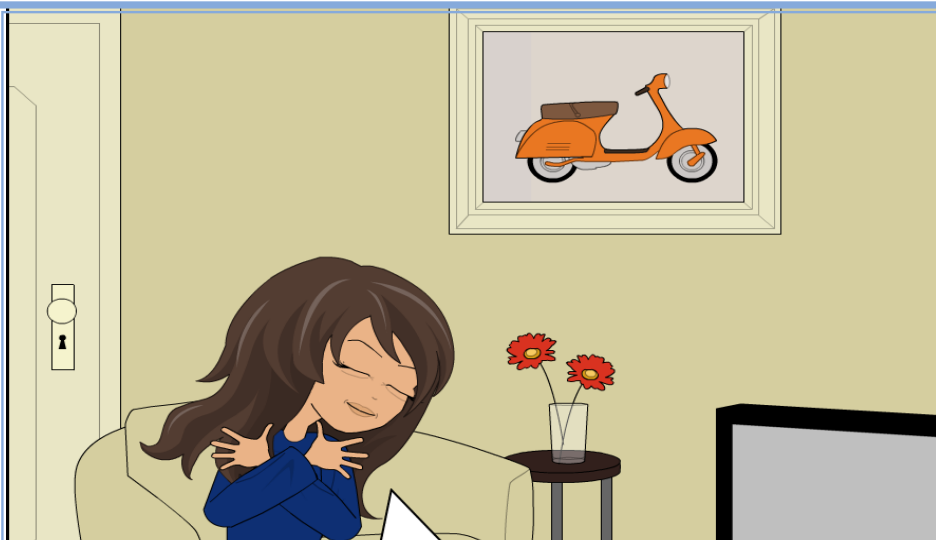
Per ritrovare la calma pensa a un posto in cui ti senti felice e al sicuro, un posto tutto tuo. Fai caso a quello che vedi, a quello che senti, a come ti senti e a dove lo senti nel corpo

© 2020 PIXTON.COM



Quando ti senti bene, incrocia le braccia sul petto e batti le tue mani, come se fossero ali, sulle tue spalle, prima una poi l'altra per un po' poi respira profondamente, tieni con te le belle sensazioni e ripeti tutto finchè non ti sentirai meglio

© 2020 PIXTON.COM



Il mio posto sicuro è... Ci sono queste cose... Sento questi suoni, questi odori... Mi sento... Nel corpo lo sento in questa zona... Tengo tutto con me e faccio il butterfly, prima una mano poi l'altra, batto sulle mie spalle come un battito d'ali

© 2020 PIXTON.COM



© 2020 PIXTON.COM

Sai che c'è? Io già mi sono stancato di questa storia che non si può uscire, ma chi lo ha detto? Tanto i giovani non si ammalano oppure guariscono, vediamo chi me lo impedisce! Stanno montando tutta questa storia esagerata e chi ci rimette? Noi ragazzi. I miei amici escono, mica voglio essere lo sfigato io! Ora esco e vediamo un po' quanti coronavirus incontro...

Non avevo mai pensato alla sfida del rischio in questo senso, ho un ruolo importante quindi. Sì... mi piace questa cosa... Certo, se il virus si diffonde anche a causa mia potrei sentirmi in colpa e poi mi brucerei tutto, quali strade nuove percorrerei? Va be', facciamo che per ora la mia strada sia dalla camera al salone e dalla cucina al balcone. Come diceva il mio calciatore preferito "X"?

Eh... effettivamente si sono infettati pure loro che sono forti e sani, mi sa che aveva ragione "X" a dire di non uscire... "X" scemo non è e non voglio certo passare io per scemo, anzi, fammi parlare con quei sapientoni dei miei amici, che è meglio che se ne stanno a casa pure loro, visto che lo dicono anche "X", "Y" e "Z" che sono i loro idoli, ora me lo segno tanto per fargli un memo e poi... STANDING OVATION per loro!



Neghi il pericolo e sfidi il rischio. Alla tua età va bene sentirsi invincibili, per percorrere strade mai battute e trovare nuove soluzioni a vecchi problemi, ma ora frena un po' e stai con i piedi per terra

© 2020 PIXTON.COM

ISTRUZIONI DI SICUREZZA PER COVID-19
COSA DICONO I NOSTRI PERSONAGGI PREFERITI NEL CORONA-TIME?

X	Dice che...
Y	Consiglia...
Z	Dà queste istruzioni...

**NON-SOPPORTO-PIÙ-NESSUNO!
NES-SU-NO HO DETTO!!! STO FUORI DI TESTA STO...**



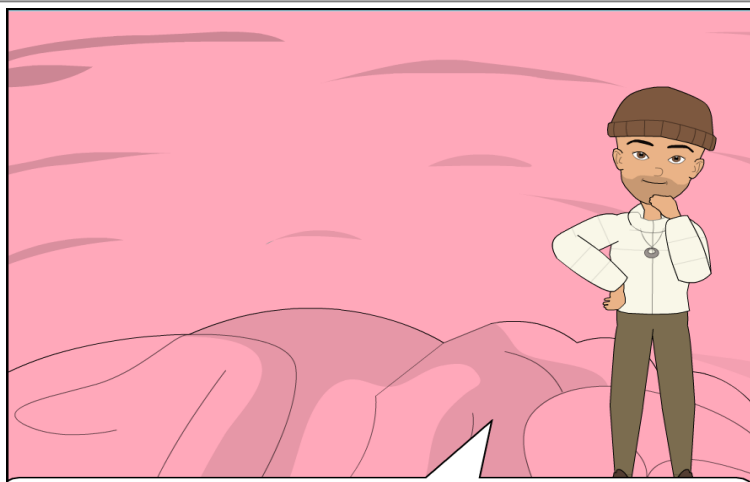
Non ne posso più, senza uscire! Io sbrocco dentro casa coi miei tutto il giorno! Prima uscivo e mi facevo un giro in bicicletta o in motorino e chi se li filava più? Potevo tornare anche più tardi e mi inventavo qualcosa. Ora li devo ascoltare per forza, tutto il giorno dentro le orecchie ce li ho! Con tutte quelle regole, regole, regole, pure mia sorella ci si mette. Spaccherei tutto!



Ok okkk, disorientato io? Dici? Forse un po' sì se ci penso, non ci sto capendo niente e forse me la prendo coi miei che magari si preoccupano per me. Non so che fare, veramente non so più che fare, in realtà sono spaventato e non posso fare niente per cambiare questa situazione da schifo. Ora glielo dico ai miei, che non hanno capito. Continuano a darmi regole, ma non sanno che non sono arrabbiato, mi sento impotente e confuso.



Io non posso vivere senza le mie amiche, siamo uguali in tutto, facciamo sempre tutto insieme... Soltanto loro mi capiscono e sanno dire le parole giuste al momento giusto. I miei amici mi fanno sentire protetta quando mi abbracciano... Qui non posso parlare con nessuno. Con mio fratello litigo e i miei mi dicono solo quello che devo fare...



Non hai torto, sai? Il tuo ado-brain ti fa condividere tutto con gli amici per farti trovare una tua identità, diversa dalla "bambina di casa". Trova il modo di mantenere questi contatti

© 2020 PIXTON.COM

Va bene, allora farò di tutto per mantenere un filo che mi unisce a loro. Videochiamate di gruppo e telefonate, anzi ora chiedo ai miei se posso avere degli appuntamenti con loro come quando uscivamo, per esempio per "aperi-chat", così dò un senso alla mia giornata.

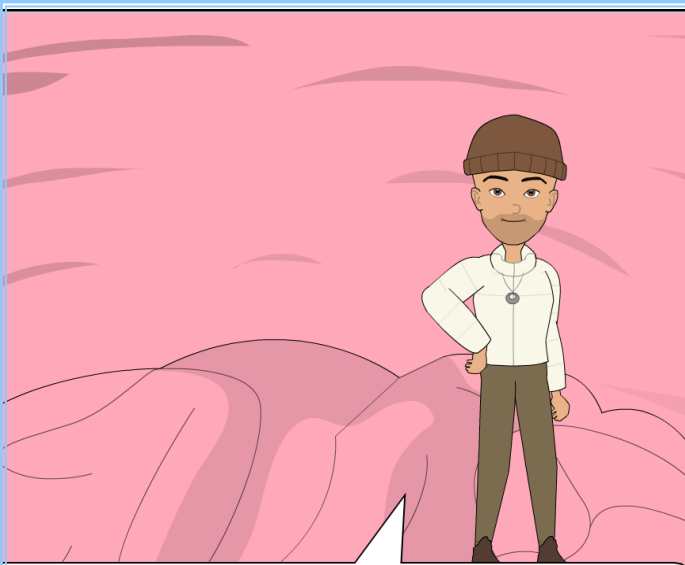
NON LI SOPPORTO PIÙ, AVEVO APPENA COMINCIATO A VIVERE...



© 2020 PIXTON.COM

Giulia: "Certo, se penso che avevo appena cominciato a fare cose per conto mio fuori casa... Mi ero appena trovata un ragazzo e ora non lo vedo più, mi sembra di tornare indietro nel tempo... Tanti sforzi per ottenere di uscire e ora..."

Stefano: "Io avevo cominciato a volare in alto nel calcio e ora il massimo della mia giornata è guardare il Tg coi miei, una figata proprio..."



Vero! Alla vostra età é una conquista allontanarsi dai genitori, per assumersi pian piano delle responsabilità, ma il vostro cervello non può tornare indietro

© 2020 PIXTON.COM

Manteniamo la nostra privacy e la nostra indipendenza. Mostriamo che siamo cresciuti prendendoci piccole responsabilità in casa, magari aiutiamo di più mamma e papà e stiamo un po' col piccoletto e quando tutto finirà ci daranno pure un po' più di libertà. Ce la saremo meritata! Sapete che c'è? Un po' ci mancavano le sfide e i lavori di gruppo in famiglia che facevano tanto "sapore di casa" e che ci venivano in mente quando litigavamo con gli amici. Facciamo qualche gioco tutti insieme, anche col piccoletto!

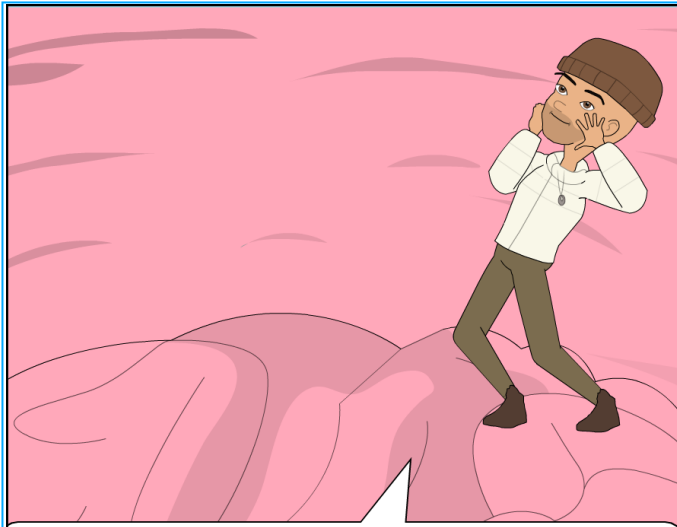
A SCUOLA NON CI SI CAPISCE NIENTE!



© 2020 PIXTON.COM

Giulia: "Io sono felicissima! A scuola mi vergognavo troppo e non parlavo mai. Ho fatto anche delle assenze per questo e stavo facendo uno sforzo per non mancare quando c'erano le interrogazioni. Vorrei fare lezione sempre così".

Stefano: "A scuola è tutto strano, non ci guardiamo in faccia e non si capisce quando si può parlare o parliamo in troppi, le cose non si caricano e c'è sempre qualche intoppo. Io stavo sempre in mezzo in classe, ora sembra che manco ci sto".



Wow! Fa strano, sí... A scuola vi confrontate con i compagni e con i prof che vi valutano. In ado ci si sente insicuri e questo porta o a mettersi al centro o a nascondersi

© 2020 PIXTON.COM

Giulia: "Allora devo utilizzare questo periodo per uscire dal mio guscio. Ho paura che così mi abituo troppo bene e poi tornare a scuola sarà più difficile. Forse posso chattare di più coi miei compagni di classe e poi videochiamarli, così quando rientrerò a scuola mi vergognerò di meno. Anche i prof mi sembrano più fighi ora, sembrano tutti più buoni".

Stefano: "Va be' forse non è che esisto solo io, mi sono accorto che alcuni compagni parlano! Non li avevo mai sentiti prima... E io che pensavo fossero degli sfigati..."

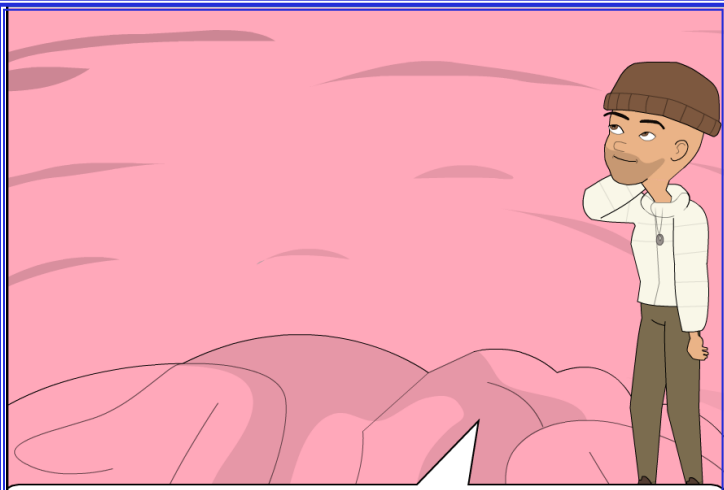


Stefano: "E navigo, navigo, meno male che c'è internet e i giochi online, se no crepavo".

Giulia: "Non mi stacco più dalle chat, sto conoscendo un sacco di gente figa! E poi così non penso a niente e non mi accorgo di niente".



© 2020 PIXTON.COM



Ehm... Non so come dirvelo, ma nell'ado-brain la dopamina, la sostanza che ci fa sentire super quando una cosa ci piace tanto, è più bassa. Per questo cercate e ripetete queste esperienze all'infinito. Attenti a non caderci dentro!

© 2020 PIXTON.COM



Stefano: "Eccola là! C'era la fregatura, infatti mi sento un po'... alienato. Certo, con il digitale ci sappiamo fare e ormai non ci rinuncio".



Giulia: "Possiamo fare insieme dei video divertenti o dei video utili per tutti se mamma e papà ci danno il permesso!"



Stefano: "Possiamo produrre montaggi video con immagini e scritte da diffondere se non ci danno l'ok! Possiamo spiegare a mamma che TikTok non è un sito per incontri".

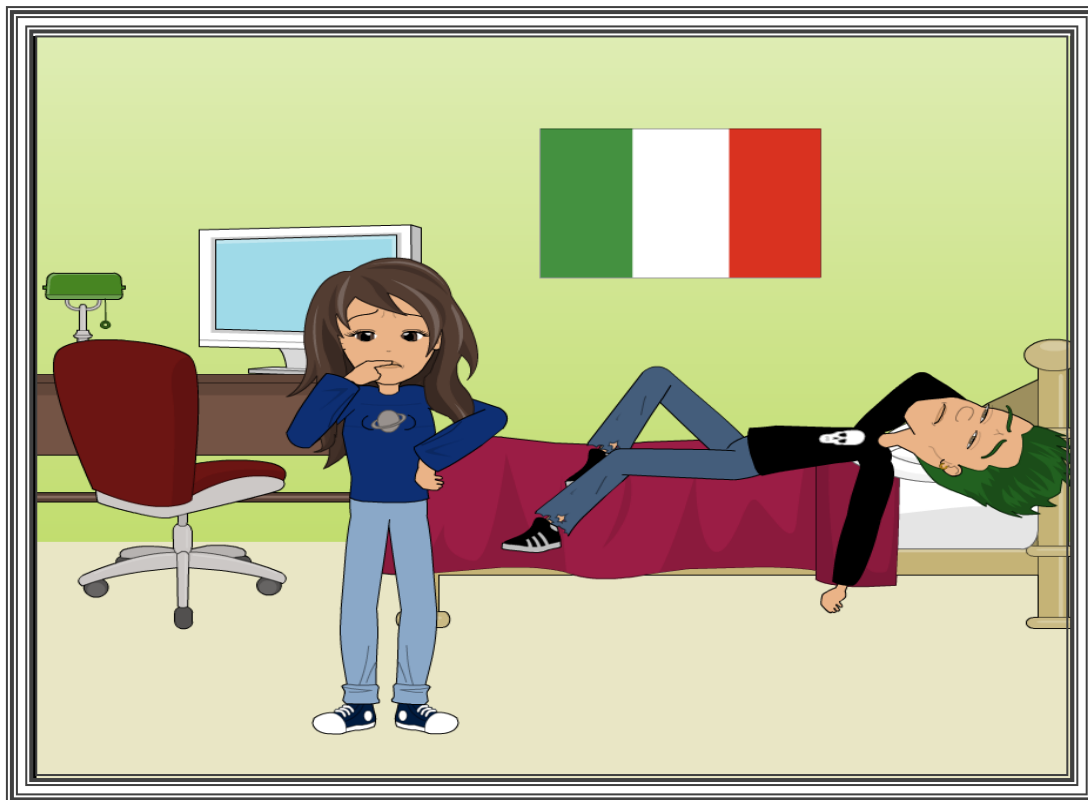


Giulia: "Possiamo insegnarle come facciamo a impostare la privacy su Instagram".



Stefano: "Io spiego al piccoletto di casa come si stampano le immagini da colorare".





© 2020 PIXTON.COM

Stefano: "Il corona-infame non si elimina con un click... Veramente adesso manco lo shopping online arriva con un click, è tutto piatto..."

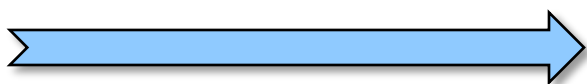
Giulia: "Quanto dovremo aspettare? Nessuno ce lo dice, è snervante..."

Stefano: "Che faremo tutto questo tempo?"

Giulia: "Faremo la muffa..."

Stefano: "Non può essere, io non ce la faccio ad aspettare..."

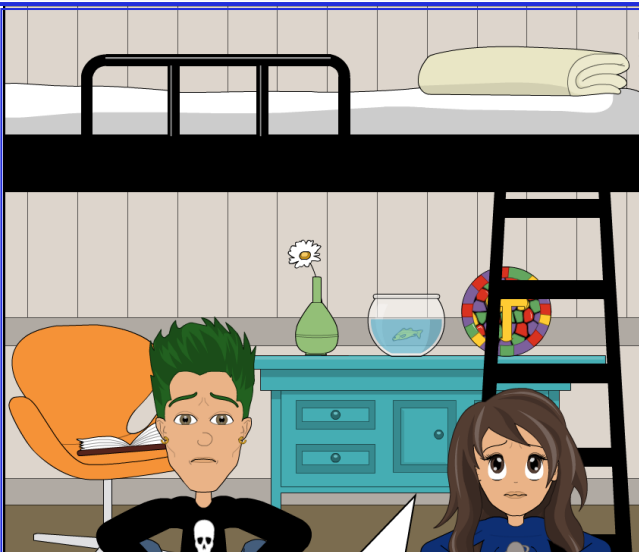
Beccati! Va bene, ci hai convinto, abituiamoci ad aspettare, uff... Possiamo piantare dei semi nel vaso o fare il pane con mamma e metterlo a lievitare. Possiamo leggere un romanzo dall'inizio alla fine... Magari quest'attesa infinita ci sembrerà meno paralizzante.



L'ado-brain corre veloce e brucia le tappe e la tecnologia vi ha abituato bene. In realtà, per creare qualcosa di buono, c'è bisogno di tempo per pensare. La maggior parte dei processi richiede un'attesa

16

E DOPO? BOH...



Quando sarà tutto finito, il mio ragazzo non mi vorrà più, chissà con chi chatta quando io devo spegnere...



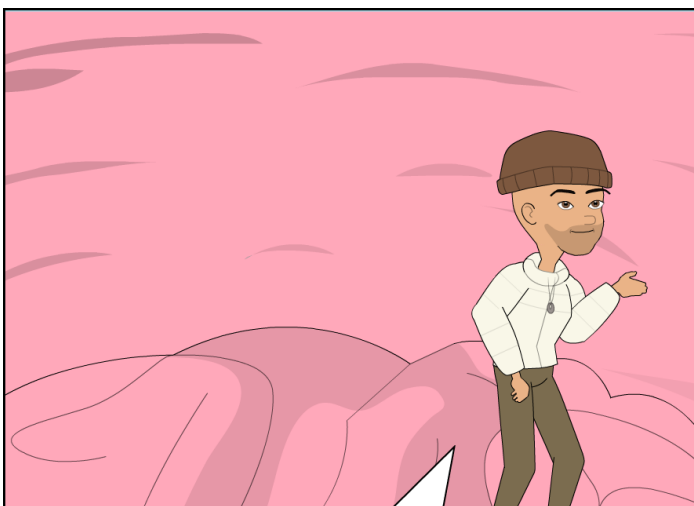
Quando sarà tutto finito i miei amici avranno fatto più amicizia con altri sulle chat, io ho gli orari...

© 2020 PIXTON.COM

© 2020 PIXTON.COM

Chissà quando rivedremo gli amici, saranno cambiati? Magari non gli piaceremo più o avranno conosciuto altra gente più figa. Noi abbiamo anche passato momenti difficili... Forse siamo un accollo per loro, poi abbiamo la regola di non poterci connettere sempre.

Giulia: "Io cercherò il mio ragazzo e lui no... Farò la figura della sottona".



Il cervello e il corpo di un ado cambiano sempre, per cui non sapete se sarete gli stessi, voi e i vostri amici, ma se condividete cose importanti probabilmente starete ancora insieme oppure... vi farete nuovi amici

Sicuramente alla fine di tutto questo saremo più grandi e più maturi, ma tanti altri ragazzi avranno fatto il nostro percorso e ci incontreremo, alcuni saranno vecchi amici e altri nuovi. Cerchiamo di coltivare le persone a cui teniamo, aiutandoci a vicenda e dandoci degli obiettivi comuni su cui lavorare in questo periodo, per esempio scrivere qualcosa insieme o fare video o lavori manuali che uniremo quando ci incontreremo di nuovo in un'unica opera.

17

E ORA CHE È TUTTO FINITO...

Sembra ieri quando ci hanno chiuso dentro, sembra ieri quando siamo stati noi a decidere che volevamo star chiusi per dare il nostro contributo. Abbiamo accettato delle soluzioni di convivenza contrattando con i nostri genitori, abbiamo visto che siamo in grado di farlo. Abbiamo capito come funziona il nostro cervello emotivo, cosa ci fa sentire al sicuro e cosa ci fa ritrovare la calma, ma anche che abbiamo un cervello che riflette. Abbiamo imparato cose nuove su di noi e sugli altri. Abbiamo imparato a chiedere aiuto e, se ne avremo bisogno, lo chiederemo ancora. Qualcuno potrà decidere di affidarsi ad uno psicologo senza vergognarsi, perché tutti abbiamo avuto paura, oppure fregandosene della vergogna. Il tempo è passato e siamo qui oggi. Ora cosa resta di tutto questo? Cosa porteremo con noi, nel futuro, di tutto quello che abbiamo imparato?

Cosa porterò con me



Cosa lascerò indietro





Noi, da ragazzi dell'era digitale a ragazzi dell'era della pandemia, abbiamo fatto un bel salto e siamo sopravvissuti! Siamo stati bravi! Adesso possiamo cercare nuove strade...

Dott.ssa Anna Rita Verardo | Dott.ssa Giada Lauretti





PER TE CHE SEI GENITORE DI UN ADOLESCENTE

I ragazzi sono stati messi a dura prova in questo anno di pandemia. Costretti a stare lontani dai contesti dove potevano scaricare l'ansia, creare una propria identità, vivere le proprie emozioni, sono stati catapultati in una stanza, la loro, spesso incapaci di gestire i propri disagi emotivi e comportamentali: ansia, noia, tristezza, paura ma anche problemi con il cibo, il sonno, l'eccesso di tecnologia. Ti diamo alcuni spunti per poterli aiutare.

QUALCHE SUGGERIMENTO PER AIUTARLI

- Ricorda che sei tu il primo modello di tuo figlio, quindi se metti in moto comportamenti adeguati e funzionali, maggiori saranno le probabilità che li metta in atto anche tuo figlio.
- Anche questa estate aiutali a ricreare una routine benefica per te e per loro: pianifica nuovi orari per il sonno, per il cibo e dei tempi definiti per l'utilizzo di internet e dei social network.
- Spiega loro i motivi per cui è bene disintossicarsi dalle tecnologie e trovare routine diverse: sopportare meglio lo stress, mantenere il senso della finalità della giornata, contenere l'ansia da sovraesposizione alle informazioni e allo schermo tv/pc/smartphone/tablet.
- Invitali a incontrare amici e a stare all'aria aperta; proponi loro dell'attività fisica e tutto quello che è sensoriale e non tecnologico.
- Parla con lui/lei, condividi le tue emozioni e i tuoi stati d'animo, rispondi alle sue domande. Non fingere di non essere preoccupato/a, ma cerca di dare rassicurazione e momenti di condivisione in cui diminuire lo stress.
- Rispetta, in questo momento di protratta prossimità familiare, i bisogni, le necessità e gli spazi di ciascuno: la privacy per gli adolescenti è molto importante.
- Se osservi comportamenti disfunzionali (eccesso/rifiuto del cibo, alterazione ciclo sonno veglia, ansia forte ecc) e hai la sensazione di essere impotente, parlane con il tuo medico per sapere dove trovare un aiuto.

QUALCHE SUGGERIMENTO PER AIUTARTI

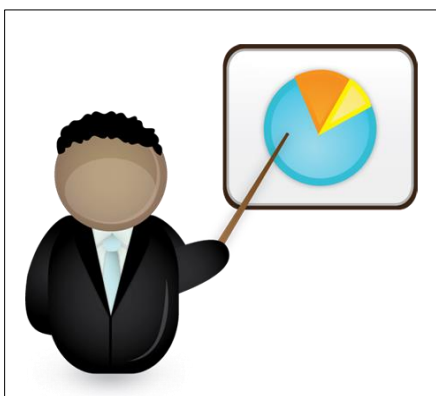
Hai vissuto un anno difficile, come tutta la collettività.

Forse hai dovuto condividere gli spazi di casa per conciliare DAD e smart working, forse sei stato preoccupato per il calo del lavoro o – peggio – l'hai perso. Non hai avuto il conforto degli amici, il tuo coniuge era preoccupato quanto te e i litigi con i figli sono stati più numerosi. Hai regolato peggio il sonno, fatto meno movimento e mangiato in modo disordinato. È capitato anche a te? Ora l'estate arriva con la speranza, grazie ai vaccini, di una tregua dal virus. Abbiamo passato tutti tante fasi emotive. Il virus sembrava prima lontano, questione di un continente diverso da noi. Poi si è avvicinato ed abbiamo detto che riguardava gli anziani, poi alcuni comuni circoscritti finché è arrivato anche nel nostro! Ci siamo detti che potevamo controllare tutto grazie alle norme igieniche e il distanziamento e per un momento – la scorsa estate – sembrava che se ne fosse andato. È poi arrivato l'inverno, con le tante regole e la situazione che ogni giorno precipitava. Puoi esserti sentito arrabbiato e ingannato e per un momento aver pensato che non ci sarebbe mai stata fine. Ora è arrivato il vaccino... forse hai pensato che sia stato creato troppo presto, ma nella collettività ha iniziato a far capolino una nuova luce. Forse è vero, ne usciremo.

È quasi impossibile aver passato questo periodo senza contraccolpi emotivi e ti vogliamo dare qualche indicazione per prenderti cura di te. Per proteggerti dalle reazioni emotive più disturbanti e crescere dopo la pandemia, più consapevole e sicuro.

Di seguito trovi qualche consiglio qualora si dovesse protrarre qualcuna delle situazioni vissute e qualche indicazione per gestire meglio le tue reazioni emotive. Speriamo ti siano utili.

- **Non negare i tuoi sentimenti** ma ricordati che è normale avere reazioni intense ad eventi gravi e collettivi;
- **impara a riconoscere** le tue reazioni emotive e le difficoltà che puoi avere, e impara a monitorarli;
- **scarica**: parlare degli eventi critici aiutandosi a scaricare la tensione emotiva;
- **scegli persone positive** e calme che sanno essere di riequilibrio emotivo al tuo stato utilizzando i canali virtuali toccando con mano il fatto che non si è soli;
- se serve, **contatta i numeri messi a** disposizione di comuni ed enti o associazioni per avere un momento di confronto o aiuto concreto;
- **se si è circondati da persone con emozioni diverse**, più negative, dire la propria ma rispettarle e **non cercare di correggerle**;
- fai esercizi di **stretching** quando ti senti in ansia per allentare la tensione muscolare ed emotiva
- ripristina una **routine quotidiana** in qualche modo prevedibile, anche se diversa da prima: **dividi il giorno dalla notte, suddividi le parti della giornata, scegli come alternare riposo e attività** (dormire, riposare, pensare, piangere, stare con i cari, fare cose nuove mai provate prima: una nuova lingua, una nuova ricetta, leggere libri nuovi, provare una nuova pettinatura, ecc.);
- **cura alimentazione e te stesso**: alzati, lavati, togliti il pigiama e dai ordine alla giornata, cura l'alimentazione con alimenti ricchi di vitamine/minerali e acqua;
- **limita l'utilizzo dei media e se puoi questa estate... disintossicati dalle tecnologie!**
- **Scegli** uno/due momenti della giornata non sovraesponendoti e privilegia come fonti di informazioni soprattutto i canali ufficiali come il Ministero della Salute e l'Istituto Superiore di Sanità.



PER TE INSEGNANTE

Hai vissuto un anno difficile, come tutta la collettività.

Forse hai dovuto condividere gli spazi di casa per conciliare DAD / smart working in un primo periodo e durante le quarantene, avrai lottato con colleghi e alunni che spesso ti saranno sembrati assenti, poco impegnati e svogliati. Altre volte sarai forse stato molto preoccupato per qualcuno di loro, perché ti sarai accorto che non era più quello di prima. Hai avuto problemi nel sonno, fatto meno movimento, mangiato in modo disordinato, faticato a sentirti efficace. È capitato anche a te?

Ora l'estate arriva con la speranza, grazie ai vaccini, di una tregua dal virus.

Abbiamo passato tutti tante fasi emotive: il virus sembrava prima lontano, questione di un continente diverso da noi. Poi si è avvicinato ed abbiamo detto che riguardava gli anziani, poi alcuni comuni circoscritti finché è arrivato anche nel nostro! Ci siamo detti che potevamo controllare tutto grazie alle norme igieniche e il distanziamento e per un momento – la scorsa estate – sembrava che se ne fosse andato. È poi arrivato l'inverno, con le tante regole e la situazione che ogni giorno precipitava. Puoi esserti sentito arrabbiato ed ingannato e per un momento aver pensato che non ci sarebbe mai stata fine. Ora è arrivato il vaccino... forse hai pensato che sia stato creato troppo presto, ma nella collettività ha iniziato a far capolino una nuova luce. Forse è vero, ne usciremo.

È quasi impossibile aver passato questo periodo senza contraccolpi emotivi e ti vogliamo dare qualche indicazione per prenderti cura di te. Per proteggerti dalle reazioni emotive più disturbanti e crescere dopo la pandemia, più consapevole e sicuro.

QUALCHE INDICAZIONE PER AIUTARTI

Di seguito trovi qualche consiglio e qualche indicazione per gestire meglio le tue reazioni emotive. Speriamo ti siano utili.

- **Non negare i tuoi sentimenti** ma ricordati che è normale avere reazioni intense ad eventi gravi e collettivi;
- **impara a riconoscere** le tue reazioni emotive e le difficoltà che si puoi avere, e impara a monitorarle;
- **scarica:** parlare degli eventi critici aiutandosi a scaricare la tensione emotiva;
- **scegli persone positive** e calme che sanno essere di riequilibrio emotivo al tuo stato utilizzando i canali virtuali toccando con mano il fatto che non si è soli;
- se serve, **contatta i numeri messi a** disposizione di comuni ed enti o associazioni per avere un momento di confronto o aiuto concreto;
- **se si è circondati da persone con emozioni diverse**, più negative, dire la propria ma rispettarle e **non cercare di correggerle**; Fai esercizi di **stretching** quando ti senti in ansia per allentare la tensione muscolare ed emotiva;
- ripristina una **routine quotidiana** in qualche modo prevedibile, anche se diversa da prima: **dividi il giorno dalla notte, suddividi le parti della giornata, scegli come alternare riposo e attività**

(dormire, riposare, pensare, piangere, stare con i cari, fare cose nuove mai provate prima: una nuova lingua, una nuova ricetta, leggere libri nuovi, provare una nuova pettinatura, ecc.);

- **cura alimentazione e te stesso:** alzati, lavati, togli il pigiama e dai ordine alla giornata, cura l'alimentazione con alimenti ricchi di vitamine/minerali e acqua;
- **limita l'utilizzo dei media e se puoi questa estate... disintossicati dalle tecnologie! Scegli** uno/due momenti della giornata non sovraesponendoti e Privilegia come fonti di informazioni soprattutto i canali ufficiali come il Ministero della Salute e l'Istituto Superiore di Sanità.



SOS Psicologico – Covid19

Indicazioni per la DaD

La ripresa della didattica a distanza è fonte di preoccupazione **per tutti**.

Per i **cittadini**, perché è indice dell'aumento dei contagi; per le **famiglie** - sia per motivi organizzativi - che per l'impatto che questa può avere nella preparazione e nella crescita dei ragazzi; per gli **insegnanti**, che devono riprendere un'attività che percepiscono spesso come poco efficaci rispetto alla preparazione degli alunni. L'attenzione maggiore tuttavia deve essere rivolta ai **ragazzi**.

COSA ACCADE AL RAGAZZO IN DaD

- **Resa scolastica:** ricordiamo che è normale che il ragazzo si affatichi prima, sia più distratto e che memorizzi di meno. L'apprendimento è più efficace se collegato ad un luogo/azione; la distanza non "ingaggia" l'attenzione del ragazzo appiattendo la dimensione relazionale e lo studio nella propria camera mette a dura prova le capacità di concentrazione.
- **Isolamento e abitudine a fare da se:** la scuola è fonte non solo di apprendimento nozionistico ma occasione di scambio, gioco e confronto. Sappiamo che la distanza dai coetanei, in ragazzi predisposti, può portare a fobie, ansia, disturbi alimentari, del sonno e a dipendenze da pc/internet. Tutti questi problemi si alimentano nella solitudine e aumentano nei ragazzi più chiusi la predisposizione a relazionarsi solo tramite la tecnologia.
- **Apatia e demotivazione.** L'assenza di una relazione in presenza e il sovraccarico di compiti che coinvolgono la sola sfera cognitiva spesso creano, anche in ragazzini motivati allo studio, una sorta di apatia, che si può generalizzare anche ad attività ludiche, sportive e che prima risultavano piacevoli.

RICORDIAMO CHE

- **i ragazzi vivono emozioni, paure e le speranze degli adulti di riferimento.** L'adulto deve quindi monitorare quanto comunica ed esprime e non chiedere al ragazzo quanto lui stesso fatica a tollerare. La condivisione degli stati d'animo va privilegiata al rimprovero.
- **Il ragazzo in questa fase deve apprendere cose ancora più importanti del programma scolastico:** a proteggersi senza sviluppare fobie o al contrario evitamenti; a esprimersi, resistendo ai messaggi negativi e di sfiducia dei media; a gestire e monitorare le proprie emozioni/pensieri scaricando mente e corpo.

COSA FARE

- **per gli insegnanti potrebbe essere utile desistere dal tentativo di recuperare il tempo in DaD sovraccaricando** di compiti e verifiche quando sono in presenza: questa tentazione potrebbe essere sia poco efficace ai fini dell'apprendimento e inoltre accentuare stati di ansia prestazionale;
- **per la famiglia è importante cercare la condivisione di emozioni e stati d'animo** così come il rispetto della privacy e degli spazi, bisogni e necessità degli adolescenti.

COME MIGLIORARE L'EFFICACIA IN DAD

Per i genitori:

- **predisporre un luogo stabile per svolgere le attività didattiche in casa.** Preparare l'ambiente in modo ordinato, così che possa essere il meno possibile fonte di distrazione (es. tavolo sgombero contenente il materiale necessario, telecamera accesa, altri apparecchi elettronici non a portata di mano, etc).
- **seguire al mattino una routine** il più possibile vicina a quella svolta durante la didattica in presenza (es. fare colazione, vestirsi, prepararsi).
- **Fare attività motoria** nell'arco della settimana, anche all'interno dell'abitazione e anche insieme.

Per gli insegnanti:

- **Parlare alla persona.** Guardate la webcam e chiamateli spesso per nome, migliora il coinvolgimento dell'alunno.
- **Attenzione agli strumenti.** Utilizzate video, immagini, storie e racconti-aneddoti che creino curiosità, evitando spiegazioni troppo lunghe e lente: migliorano il coinvolgimento e la memorizzazione.
- **La voce.** Usate un tono di voce alto e scandite bene le parole, perché non sempre l'audio è buono;
- **Focalizzatori dell'attenzione.** Richiamate spesso l'attenzione con frasi come "ascoltate bene", "sto per dirvi una cosa importante, questo è importante..."
- **Rendete gli alunni attivi** durante la lezione: fate domande, lanciate sondaggi, chiedete di usare oggetti che hanno a portata di mano, chiedete di cercare in internet parole, fatti ecc.

PER TUTTI

- qualora sentiate il bisogno di aiuto, è possibile rivolgersi allo psicologo che il Governo ha reso disponibile all'interno della scuola;
- Ricordiamoci che **la sfida più importante non è arrivare a fine del programma ma rimanere uniti e crescere anche a distanza.**