

ISTITUTO A.T. BECK

Come aiutare i ragazzi durante la quarantena a casa?

Consigli pratici per i genitori
di figli adolescenti

A cura di
Antonella Montano
Roberta Rubbino

Antonella Montano
Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale,
Direttrice Istituto A.T. Beck, Roma e Caserta

Roberta Rubbino
Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, Responsabile Area Età Evolutiva,
Docente Istituto A.T. Beck, Roma e Caserta

Presentazione

La quarantena è ormai in vigore da diverse settimane ma non è mai troppo tardi per riflettere e ragionare su come poter aiutare i ragazzi a gestire questo periodo che, all'inizio, poteva essere visto come una vacanza, poiché non si andava a scuola, ma che con il tempo ha smesso di esserlo. Se, infatti, noi adulti, pur con enorme difficoltà e qualche resistenza, stiamo cominciando ad abituarci alla situazione, i ragazzi iniziano invece a scalpitare e a mostrare segni di insofferenza o di totale resa a questa chiusura forzata in casa.

Tutti noi sappiamo che l'adolescenza rappresenta già di per sé una sfida difficile e il coronavirus non fa che peggiorare le cose.

I ragazzi si stanno perdendo tanti momenti della loro vita che vanno dal quotidiano (il bus insieme agli amici per andare a scuola) allo straordinario (esame di maturità o i festeggiamenti per i 18 anni). Alcuni di questi momenti, anche se magari in futuro si potranno replicare, non avranno lo stesso "sapore" per cui i ragazzi hanno tutto il diritto di essere arrabbiati o tristi per questo.

Se per i bambini può essere un sogno che si realizza quello di stare sempre insieme a mamma e papà, per gli adolescenti non è così.

A rendere le cose più difficili c'è anche il funzionamento cerebrale degli adolescenti: la discrepanza di maturazione tra le aree deputate all'elaborazione delle emozioni e quelle deputate al ragionamento fa sì che i ragazzi siano maggiormente predisposti all'esplorazione e all'avventura, abbiano sempre bisogno di stimoli nuovi e si annoino con più facilità. Abbiamo quindi chiesto di stare a casa a delle persone "programmate" alla ricerca del piacere e di limiti da superare, come afferma il dottor Anderson del *Child Mind Institute* di New York (USA).

Ecco perché la quarantena rappresenta per loro una sfida a 360 gradi: sociale, psicologica, biologica.

Quello che i genitori possono fare è accompagnarli in questo momento così difficile, costruendo nella comunicazione con loro, una vera e propria danza che alterni momenti di ascolto, confronto e tolleranza a momenti in cui aiutarli in modo fermo a non perdere completamente la bussola in termini di gestione del tempo e dello spazio (per esempio il rischio è che si scambi il giorno per la notte!).

Di seguito 9 punti sui principali aspetti che quotidianamente ogni genitore deve affrontare.

Modulo 1

9 punti principali

In che modo parlare del coronavirus con un figlio adolescente?

Dare spazio a ciò che si prova:
la validazione emotiva

Tutti a casa ma ad ognuno la propria privacy

La routine ai tempi del coronavirus

Uso dei dispositivi elettronici

Socializzazione creativa

Attività fisica in casa

Non solo Netflix:
riscopriamoci in famiglia

Le separazioni e i divorzi in quarantena

Conclusioni

In che modo parlare del coronavirus con un figlio adolescente?

Non bisogna avere paura di parlare del coronavirus: evitare o cambiare argomento non ha in realtà nessun effetto rassicurante. Ogni domanda deve essere la benvenuta perché, in questo modo, possiamo avere delle informazioni utili per capire cosa i ragazzi fanno o che idea si sono fatti. **Incoraggiamoli a parlare così da poter dar loro il giusto aiuto e rispondiamo alle loro domande in modo sincero.**

È sicuramente meglio ricevere le informazioni dai genitori o confrontarsi con loro che credere al 100% a fonti terze, magari inesatte o difficili da capire. Ricordiamoci che i ragazzi hanno accesso a una quantità di informazioni che noi non riusciamo neanche a immaginare! Se abbiamo a che fare con ragazzi tendenzialmente chiusi o introversi potrebbe essere un'idea quella di parlare dell'argomento con loro durante attività di vita quotidiana, come per esempio mentre si apparecchia o si prepara un dolce insieme. In questo modo si renderà la conversazione più tranquilla e meno inquisitoria, oppure vi consigliamo di farlo in un luogo della casa che sia confortevole, come per esempio il divano del salotto o la loro stanza.

Se i ragazzi hanno curiosità alle quali non sappiamo rispondere, non dobbiamo inventarne o sorvolare la domanda: esistono tanti siti web che ci possono aiutare. Per esempio i siti del Ministero della Salute, dell'UNICEF o dell'Organizzazione Mondiale della Sanità hanno creato delle apposite

pagine sull'argomento. Potremmo consigliare ai ragazzi stessi di leggerle direttamente e poi magari commentarle insieme (per questo potete consultare anche la sitografia alla fine del documento).

In linea generale, gli adolescenti trovano da soli le informazioni sul web ma non sempre sanno selezionare cosa leggere o verificare la veridicità della fonte.

Le loro domande e le nostre risposte più che una "partita a ping-pong" è bene che diventino un momento di scambio: guardare insieme il telegiornale e commentarlo o parlare di ciò che hanno letto. Ascoltate le loro opinioni, senza aggredirle se le ritenete sbagliate, potrebbero essere invece degli ottimi spunti di riflessione. Usate inoltre questa situazione per insegnare ai ragazzi a barcamenarsi nel mondo dell'informazione così variegato rispetto alla nostra adolescenza: per molti di loro sarà una novità navigare sul sito di un quotidiano o di un settimanale. _

Qui di seguito alcune delle domande più comuni che i ragazzi possono rivolgere ai genitori e come rispondere. Naturalmente il consiglio è quello di adattare le risposte alle specifiche caratteristiche della vostra famiglia

Cosa è il coronavirus?

In realtà non è un solo virus ma una famiglia che già si conosceva "I coronavirus family": alcuni causano malattia all'uomo e altri agli animali (come per esempio cammelli o pipistrelli) e i sintomi possono andare da quelli simili all'influenza a quelli più gravi in cui si fa fatica a respirare. Poco prima del nuovo anno, alcuni dottori in Cina hanno scoperto che esiste un nuovo membro della famiglia che, nello specifico, prende il nome di SARS-COV-2. Si chiama "2" per distinguerlo dal "fratello" che è SARS-COV, scoperto sempre in Cina tra il 2002 e il 2003. È proprio questo nuovo membro della famiglia il responsabile di tutte queste malattie nel mondo: quella che, appunto, chiamano **pandemia globale**. Avrai sicuramente sentito parlare sia di coronavirus (che adesso sai essere "il cognome" della famiglia di appartenenza) che di COVID-19. Adesso ti spiego la differenza. Questa sigla è stata scelta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, che è l'organizzazione più grande che esiste in ambito di salute e che si prende cura delle persone di tutto il mondo. Allora "CO" sta per "corona", "VI" per virus e "D" per "disease", che vuol dire "malattia" in inglese mentre 19 indicano l'anno. Quindi il virus SARS-CoV-2 causa il COVID-19.

Che differenza c'è tra contagio e malattia?

La COVID-19 è una malattia infettiva: significa che passa da una persona all'altra in modo molto veloce per cui, quando comincia a circolare, le persone contagiate diventano moltissime. Una persona è contagiata quando prende il virus. Il contagio si limita se le persone hanno già avuto la malattia legata al contagio o sono state vaccinate, come per esempio succede con le normali influenze stagionali. In poche parole, se il virus incontra una persona che ha dentro di sé gli anticorpi che lo riconoscono e lo bloccano, non avverrà il contagio: si chiama risposta immunitaria difensiva. In questo modo, non solo non si contagiano, ma evitano di contagiare anche altre persone. Quindi il virus cerca altre strade e per fortuna nella maggior parte delle volte si perde. Pertanto contagio significa essere entrato in contatto con il virus (nel nostro caso il SARS-COV-2), non significa essere ammalato (nel nostro caso COVID-19).

Perché dobbiamo stare in quarantena?

Immagina il coronavirus come un atleta campione olimpionico di salto in lungo. È bravissimo a saltare da una persona a un'altra anche con un semplice starnuto. Poiché non esiste un vaccino per il SARS-COV-2 e nessuno al mondo ha di per sé gli anticorpi per bloccarlo, il virus non viene bloccato, non perde mai la strada e può arrivare ovunque. L'unico modo per bloccarlo in questo momento, in attesa che i dottori di tutto il mondo

scoprono la medicina per sconfiggerlo o un vaccino per non prenderlo, è proprio stare a casa: se non ci sono persone in giro come fa a passare da una persona ad un'altra? All'inizio venivano messe in quarantena le persone che provenivano dai posti in cui c'erano stati tanti contagi (detti focolai) ma poi si è ritenuto più utile mettere in quarantena tutti quanti.

Ho mal di gola: ho il coronavirus?

In questo momento è assolutamente normale stare in agitazione, essere preoccupati e tutti non facciamo altro che monitorare il nostro corpo alla ricerca di quei sintomi che sentiamo sempre in tv: mal di gola, febbre, tosse... Però, se ci rifletti, quante volte prima del coronavirus abbiamo avuto un po' di mal di gola o qualche colpo di tosse e non ci abbiamo fatto assolutamente caso? Ti assicuro che non sei l'unico a sentirti preoccupato e, anzi, sarei in agitazione se fosse il contrario. Ma sai, l'ansia non è sempre una nemica: in questi giorni ci aiuta e ci rende più facile il compito di rispettare le misure preventive come, appunto, stare a casa o lavarci spesso le mani. È vero che siamo preoccupati per noi e per gli altri, ma proprio questo ci sta aiutando a rispettare le regole e quindi a sconfiggere il virus. Sentiti libero di parlare con me ogni qualvolta noti che l'ansia arriva e ricordati che, se continuiamo a rispettare le regole di igiene e restiamo a casa, non abbiamo nulla di cui temere.

E se questa storia del coronavirus non finisse mai?

Tutti noi in questo momento siamo preoccupati e abbiamo paura. A volte penso che siamo dentro un film... è capitato anche a te? Ma sappi che l'intero pianeta lavora giorno e notte per trovare una soluzione al problema e ogni giorno tante persone guariscono. Già in Asia la situazione è migliorata: se vuoi possiamo cercare insieme su internet delle informazioni aggiornate su Paesi come Cina o Corea così ti rendi conto tu stesso... a volte la nostra testa ci fa dei veri e propri scherzetti e abbiamo come l'impressione che non si veda mai "la luce alla fine del tunnel".

Quando questi pensieri brutti arrivano, ricordati che puoi sempre parlare con me o se preferisci parlane con qualche tuo amico o magari fai qualcosa per distrarti, come per esempio ascoltare la tua musica preferita

Ma perché io non posso uscire? Il problema è degli anziani e io sono giovane!

Mi ricordi tanto me quando ero giovane: pronto/a sempre a rischiare! Mi ricordo che mi sentivo invincibile e onestamente questo mi ha portato a fare cose che adesso non farei più... non ne avrei più l'energia! Però in questo caso dobbiamo tutti "volare basso". È vero che le persone anziane sono più a rischio perché più vulnerabili, ma nessuno possiede gli anticorpi per essere immune dal contagio. Pensa ai tuoi sportivi o ai tuoi cantanti o attori preferiti... tutti stanno a casa e sono giovani!

Se uscissi di casa metteresti a rischio la tua salute e quella degli altri e questo vale per tutti. Non puoi proprio essere sicuro che le persone che vorresti frequentare stiano bene. E, anche se tu ti senti pronto a correre questo rischio, automaticamente lo fai correre a tutti! Siamo tutti nella stessa barca per cui gli altri stando a casa aiutano te e tu aiuti gli altri se lo fai, in primis la tua famiglia.

Perché mi devo sempre lavare le mani?

Lavare le mani è uno dei modi che abbiamo in questo momento per tenere il coronavirus lontano da noi. Per cui, anche se ti annoi e non ti va, dobbiamo lavarci le mani quando prepariamo da mangiare, prima e dopo aver mangiato o prima di andare a letto. E, come sempre, anche dopo essere andati in bagno. Immagina il coronavirus come un aereo.

Al coronavirus piacciono tantissimo i luoghi sporchi e, se non ci laviamo le mani, queste possono diventare una vera e propria pista da cui far partire "l'aereo coronavirus". Destinazioni? Occhi, naso e bocca e poi da lì l'aereo riparte e arriva dentro il nostro corpo, in particolare nei polmoni, la sua destinazione finale. Se non sai come sono fatti, immagina che i polmoni siano come dei grandi fagioli che si trovano nella parte centrale del nostro petto, sopra la pancia.

Ecco perché i dottori raccomandano sempre di non toccarci la faccia anche se è difficilissimo, lo so! Se, invece, ci laviamo sempre le mani nessun "aereo coronavirus" potrà mai decollare!

Perché non posso andare a trovare i nonni? Abitano qui vicino, sono sempre stati a casa e mi mancano!

Ti capisco tantissimo! Mancano tanto anche a me! Ma ricordati che il coronavirus è un atleta saltatore, passa da una persona all'altra attraverso il contatto, come per esempio gli abbracci che dai ai nonni! Inoltre il virus diventa molto pericoloso con le persone che hanno più di 60 anni, ecco perché non possiamo andare a trovarli. Però possiamo parlare al telefono con loro, fare le video chiamate ... Magari, durante la telefonata o la video chiamata, potresti farti raccontare come erano da giovani, quando avevano la tua stessa età. E anche se so che ti dispiace, questo vale pure per gli zii, i cugini, gli amici... Per sconfiggere il virus lottiamo tutti insieme stando lontani!

Posso giocare con il cane/gatto?

I dottori hanno detto che sembrerebbe che al coronavirus non piacciono gli animali domestici. Ecco perché puoi giocare con loro e io e papà possiamo portarlo fuori a fare una breve passeggiata. Però appena torniamo a casa laviamo le sue zampette e andiamo a lavarci bene le mani. Ricordati che anche tu dovrai lavarti le mani appena hai finito di giocare con lui/lei.

Perché non posso andare a scuola? Quando ricomincerò ad andare?

Le scuole sono chiuse proprio per evitare che le classi diventino delle incubatrici, cioè dei luoghi in cui il virus vive e passa da una persona all'altra e poi ogni componente della classe potrebbe portare il virus nelle proprie case... un vero e proprio domino! Per la stessa ragione sono vietati quelli che in tv senti nominare come "assembramenti", ovvero situazioni in cui ci sono tante persone insieme.

Per lo stesso motivo anche io e/o mamma/papà lavoriamo da casa. Mi dispiace, ma non so dirti quando di preciso potrai tornare a scuola, abbiamo bisogno che i dottori trovino prima la medicina per sconfiggere il virus. Intanto continuiamo con la didattica online anche se lo so che ti annoia tanto farla.

Perché non posso stare con mamma/papà?

Manca tantissimo anche a me! Come sai mamma/papà lavora in ospedale e in questo momento sta combattendo il virus in prima persona! È molto coraggiosa/o e noi siamo fieri di lei/lui. Quando arriva in ospedale indossa una tuta speciale che copre ogni parte del corpo, dalla testa ai piedi. Ti faccio vedere la foto così vedi anche tu la tuta che indossa. La tuta serve proprio a proteggerla/o ma con il virus non bisogna mai abbassare la guardia: ricordati che è un campione di salti. Allora, per maggiore sicurezza, mamma/papà non abita per adesso qui con noi. Lo fa per proteggerci: la distanza è la miglior tuta che esista.

Video

Ci sono tantissimi video e opuscoli sul web che potrebbero aiutare i genitori a rispondere alle domande dei ragazzi o fare da sfondo per dare inizio a un dibattito. Guardare insieme brevi video o dare loro i link degli opuscoli da leggere potrebbe aiutare a distendere l'ambiente e dare la possibilità al ragazzo di sciogliere i suoi dubbi all'interno di un clima sereno. Qui di seguito vi consigliamo dei link di video da guardare o opuscoli da scaricare (naturalmente nella scelta tenete conto anche delle caratteristiche e dei gusti dei vostri ragazzi).

- **“Perché ci ammaliamo?”**

I Me CONTRO Te sono una coppia di youtuber molto popolari tra i ragazzi soprattutto delle scuole elementari e medie per cui non sorprendetevi nello scoprire che i vostri figli siano dei loro fan! Il loro video, in cui spiegano il virus, potrebbe essere una buona occasione per conoscere qualcosa di più rispetto ai loro gusti e interessi:

[LINK 1](#)

- La Società italiana di medicina dell'adolescenza ha creato un video per convincere i ragazzi che vale la pena restare a casa. il format scelto per la creazione del video è lo stesso che si trova spesso nei social e che quindi potrebbe rendere familiare la visione:

[LINK 2](#)

- In adolescenza i cantanti preferiti come anche gli attori o gli sportivi hanno un potere straordinario per cui non sorprendiamoci se le stesse cose dette dal loro idolo sortiscano un effetto diverso che se le dice un genitore. Ecco perché potrebbe essere utile andare sul web alla ricerca di un video di un VIP di cui sono fan e guardarlo insieme. Per esempio, questo è il video realizzato da Jovanotti, noto cantante pop:

[LINK 3](#)

- ‘It's corona tim’ il social TikTok insieme all'Organizzazione Mondiale della Sanità ha realizzato dei video su come comportarsi durante la quarantena.

Opuscoli

- MUBA è il Museo dei Bambini di Milano. All'interno del sito potrete scaricare un breve opuscolo sul coronavirus: dalle sue origini in Cina fino al suo arrivo in Italia. All'interno troverete anche la descrizione del virus e pratici consigli per l'igiene quotidiana. Ogni pagina contiene il testo in italiano e in inglese: potrebbe quindi essere un modo anche per imparare nuove parole. Nonostante l'opuscolo provenga da un museo per bambini, riteniamo che possa essere molto utile anche per i ragazzi delle scuole medie:

[LINK 4](#)

- ‘Il sito EMDR Italia offre la possibilità di scaricare un libricino che racconta le difficoltà della quarantena con gli occhi di due adolescenti: Giulia e Stefano e i consigli di un brain trainer di nome Bruno:

[LINK 5](#)

Nel momento in cui abbiamo soddisfatto la curiosità e risposto alle loro domande è bene ricordare 3 considerazioni per poter concludere la conversazione:

1. Azioni efficaci

Ricordare che ognuno di noi può fare la sua parte mettendo in atto delle azioni efficaci che permettano di sentirsi più al sicuro e di avere un maggior controllo rispetto alla situazione: restare a casa, lavarsi le mani, toccare il viso il meno possibile o tossire avvicinando la bocca alla parte interna del gomito.

2. Sottolineare il senso di comunità

I comportamenti che mettiamo in atto sono utili per noi stessi ma anche per gli altri. Può essere difficile, noioso ma in questo modo aiutiamo a proteggere tutti. Per gli adolescenti, il gruppo dei pari riveste un ruolo fondamentale per cui si potrebbe far riflettere loro sul senso di appartenenza a questa fascia di popolazione a partire dai loro amici fino ad arrivare ai ragazzi della loro età sparsi in tutto il mondo. Per sottolineare il senso di comunità e interconnessione nel mondo, si possono raccontare, leggere o cercare sul web storie che riguardano gli operatori sanitari o il lavoro che ogni giorno gli scienziati di tutto il mondo mettono in atto per fermare l'epidemia: questo, in realtà, è di grande conforto anche per noi adulti.

3. Monitorare lo stato d'animo del ragazzo

Non bisogna mai terminare la conversazione senza essere sicuri che il ragazzo non sia tranquillo. Impariamo, quindi, a monitorare i segnali del corpo mentre ci accingiamo a terminare la conversazione:

Tono di voce e velocità di linguaggio

Il tono di voce è calmo? È possibile che i ragazzi, come anche noi adulti, in stato di agitazione parlino più velocemente e con un tono di voce più alto, passando magari da un argomento all'altro, senza neanche rendersene conto

Contatto visivo

Aiutate il ragazzo a guardarvi negli occhi provando a muovere il viso in direzione del suo sguardo, questo aiuta molto a riacquistare un senso di calma. Magari potete aggiungere anche qualche leggera e dolce carezza

Respiro

I ragazzi come gli adulti hanno un respiro più veloce quando vivono uno stato di agitazione o preoccupazione. Il petto si muove più velocemente come anche le narici. In questo caso possiamo aiutarli a regolare il respiro attraverso dei piccoli esercizi da fare insieme o da soli, come per esempio rendere l'espira-zione più lunga dell'inspirazione. Quindi inspirare per 4 secondi ed espirare per 7 secondi.

Infine, è bene ricordare che i ragazzi osserveranno i comportamenti e il modo in cui gli adulti esprimono le emozioni per cui ritagliatevi anche voi del tempo per dare una risposta ai vostri dubbi e spazio alle vostre emozioni. Sia voi che loro avete il diritto di chiedere informazioni sull'argomento ogni qual volta ne sentiate la necessità.

Dare spazio a ciò che si prova: la validazione emotiva

Non importa il sesso biologico o la regione geografica di appartenenza: ansia, delusione, rabbia, tristezza, senso di impotenza, frustrazione sono i loro comuni denominatori.

Davanti a questo scenario le parole chiave per i genitori sono **empatia** e **sostegno**. Per noi adulti poteva essere solo una festa di compleanno come tante o una semplice partita a calcio, ma non per loro. Magari erano settimane che aspettavano con trepidazione quell'evento che non avverrà (pensiamo alla festa dei 18 anni dei compagni o all'uscita con il/la ragazzo/a per cui avevano una cotta e che finalmente aveva detto sì!).

Tante, tantissime attività caratterizzano la vita dei ragazzi: la scuola, le prime gite scolastiche in un'altra regione o all'estero, le attività extracurricolari, i pranzi con i compagni dopo scuola, le prime sere in cui si può uscire e poi restare a dormire dagli amici, i primi baci... ogni cosa è stata cancellata senza sapere quando si ritornerà alla normalità.

Tutto questo ha una enorme ripercussione sul loro umore e **noi adulti dobbiamo dare loro il giusto spazio**.

Non abbiamo alcun diritto di sminuire o evitare le loro emozioni, i loro stati d'animo e le loro reazioni che spesso ci sembrano così eccessive.

Non dimentichiamoci che alla loro età eravamo anche noi su delle vere e proprie "montagne russe emotive".

Dobbiamo, invece, notare, accogliere ciò che ci portano e rispondervi.

È importante che i ragazzi capiscano che possono parlare con i propri genitori e la validazione può essere una abilità molto utile affinché questo avvenga. **Validare significa accogliere quello che i ragazzi stanno provando in questi giorni senza manifestare il nostro accordo o meno, semplicemente ascoltando e riconoscendo verbalmente il loro dolore.** Al “*sono d'accordo*” sostituiamo la parola “*capisco*”. Validare significa rinforzare positivamente quanto provato dal ragazzo, dimostrandogli di averlo capito, senza giudicarlo nei contenuti o nella sua espressione. Tutto ciò **ha un impatto positivo sui rapporti perché riduce l'intensità dei conflitti e delle emozioni negative.**

Esercitandoci a dire frasi come “*Vedo che sei in grande difficoltà*”, “*Parliamone così che io possa capire*”, “*È del tutto normale provare queste emozioni, insieme faremo del nostro meglio rispetto a ciò che ci sta capitando*” si potrà sperimentare come mettere in atto concretamente questa abilità.

Non stupitevi però o non rimaneteci male se a voi preferiranno altre persone per trovare conforto: è una regola del gioco dell'adolescenza, non sono più i cuccioli di casa!

È normale e auspicabile, infatti, che i ragazzi comincino ad avere altre figure di riferimento che non siano i genitori con cui confrontarsi o chiedere aiuto nei momenti di bisogno.

Questo non vuol dire affatto che vi abbiano dimenticati o messi in secondo piano. Basta aspettare e vedrete che busseranno anche alla vostra porta, però non forzate troppo la mano altrimenti si rischia di avere il risultato opposto.

Qui di seguito una tabella riepilogativa delle principali reazioni che i ragazzi possono manifestare rispetto alla quarantena e cosa è possibile fare per rispondervi in modo adeguato. La tabella è stata tratta e tradotta dal sito americano The National Child Traumatic Stress Network (per maggiori dettagli si rimanda alla sitografia)

ETÀ	REAZIONE DEL RAGAZZO	COSA PUÒ FARE IL GENITORE
Adolescenza	<ul style="list-style-type: none"> ● Sintomi fisici (mal di testa, sfoghi cutanei) ● Disturbi del sonno ● Cambiamenti nell'appetito ● Agitazione ● Diminuzione di energia ● Apatia ● Ignorare comportamenti salutari ● Isolamento dai coetanei e dai cari ● Preoccupazioni ● Evitamento scolastico 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Pazienza ▶ Tollerare i momenti di sfogo emotivo ▶ Rassicurazione ▶ Incoraggiare il proseguimento delle routine ▶ Incoraggiare la discussione sull'esperienza con i coetanei e la famiglia (senza forzature) ▶ Restare in contatto con gli amici (telefono, internet, videogiochi) ▶ Partecipazione alle routine familiari, pianificando attività che incoraggino un buono stato di salute (ritmo sonno/veglia) ▶ Limitazione dell'esposizione ai media ▶ Parlare riguardo quello che si è fatto durante le lezioni online ▶ Discussione su eventuali pregiudizi e pareri rispetto alla gestione dell'emergenza

Tutti a casa ma ad ognuno la propria privacy

Quante volte da ragazzi abbiamo chiuso la porta della nostra cameretta a chiave mettendo la musica a tutto volume così da creare un'oasi isolata dal resto della casa? O, ancora, siamo usciti sbattendo la porta o fatto in modo che non si sentisse la conversazione fatta al telefono?

In quarantena tutto questo è molto difficile, se non impossibile, per cui alcuni aspetti della gestione della vita familiare devono necessariamente subire dei cambiamenti.

I ragazzi possono avere l'impressione di essere tornati indietro nel tempo e il rischio che i genitori scivolino nella tentazione di ritornare a trattarli come bambini è facile.

Non arrabbiamoci, quindi, se i ragazzi passano molto tempo nella loro stanza ma cerchiamo di far capire loro che si stanno facendo degli sforzi per rispettare i loro spazi: se così non fosse, potrebbero aspettare le ore notturne per poter parlare in totale libertà con i loro amici, mentre tutti a casa dormono. Se, invece, si collabora insieme e se ne discute si possono creare delle regole che rendano più gestibile e meno problematico questo aspetto in casa.

Per esempio, potreste mettere della buona musica in casa mentre i ragazzi fanno le videochiamate con gli amici e i/le fidanzati/e così da dare loro la certezza che non sentirete le loro conversazioni, o ancora non fare troppe domande così da non dare l'impressione di essere curiosi come le scimmiette (anche se magari un po' lo siete per davvero).

Se avranno l'impressione di vivere in uno spazio in cui c'è il rispetto della privacy, abbasseranno la guardia e saranno anche più propensi a rispettare gli spazi degli altri perché tutti ne abbiamo bisogno.

La routine ai tempi del coronavirus

La routine e la prevedibilità rappresentano “la formula corretta” per il benessere di ognuno di noi e quindi anche dei ragazzi e, se non si sta attenti, si rischia di perderle in questo clima di comune incertezza. Spazio e tempo sembrano avere dimensioni diverse e la procrastinazione “tanto stiamo a casa” rischia di prendere il sopravvento.

Ricreare una gestione del tempo simile a quella presente quando ancora le scuole erano aperte è di fondamentale importanza per continuare a dare “una forma” alle giornate.

La riorganizzazione durante la quarantena può certamente subire delle variazioni e la creazione di regole su regole rischia di essere controproducente. Difficilmente un adolescente sarà disposto ad andare a letto alla stessa ora di quando si andava a scuola, anche perché non è detto che abbia la didattica online tutti i giorni o che cominci sempre presto. La richiesta, quindi, di rispettare quell'orario è una battaglia persa in partenza che non vale la pena neanche provare a combattere. Non va bene, però, neanche lasciare a loro la totale decisione perché le conversazioni in videochiamate o la visione dell'ennesima puntata della serie tv mentre fuori dalla finestra albeggia, sono davvero molto probabili.

La parola chiave in adolescenza è compromesso: l'unico terreno fertile su cui vale la pena investire per avere dei frutti che soddisfino tutti. Decidere, quindi, una fascia oraria entro cui andare a dor-

mare potrebbe essere la soluzione migliore. Tenete presente che in media gli adolescenti dovrebbero dormire 8-10 ore a notte per cui, sulla base di questa informazione, create insieme un regolamento per il sonno. Scegliete anche un tempo entro cui far avvenire i pasti e assicuratevi che vengano consumati tutti e cinque.

Ogni mattina bisogna sempre lavarsi e vestirsi, mai saltare un lavaggio dei denti! Avere un programma giornaliero delle attività da compiere aumenterà, per tutti, il senso di collaborazione familiare e di controllo.

Il consiglio è quello di realizzare una lista di attività per il corpo, la mente e il cuore, da compiere durante la giornata oltre alle ore dedicate alla didattica online.

Yoga, esercizi di stretching, allenamenti domestici di fitness o pilates, balli di gruppo, letture, piccoli esercizi di meditazione, videochiamate con gli amici possono essere degli esempi (per maggiori dettagli si rimanda alle indicazioni del prossimo paragrafo). È possibile anche prevedere che il planning della giornata venga scritto e appeso in camera del ragazzo e in cucina.

Nella realizzazione del programma giornaliero è bene che gli adulti si confrontino in modo tale da coordinare le ore di smartworking e aiutare il figlio a portare avanti le sue attività (questo vale soprattutto per i ragazzi dagli 11 ai 15 anni di età). I ragazzi hanno bisogno di una guida che li aiuti a cadenzare bene i

momenti di gioco, quelli di lavoro e delle pause in cui la socializzazione la farà da padrona. Ricordiamoci che in questa fascia di età il rapporto con i pari è tutto.

Le routine giornaliere dovranno prevedere l'organizzazione delle seguenti attività: sonno, alimentazione (5 pasti), igiene personale, vestizione (è altamente sconsigliato restare in pigiama), attività sportiva, momenti di svago senza uso della tecnologia, momenti di svago con uso della tecnologia, attività didattica. Il principio chiave nella creazione della routine sarà alternare momenti di “lavoro” che includono la didattica online ma anche azioni utili per la gestione della casa a momenti di “ricompensa” che includano lo svago e relax.

La professoressa Ann Buchanan direttrice presso l'università di Oxford del *Centre for Research into Parenting and Children* afferma che una routine sana e funzionale per i ragazzi, debba contenere quattro “B”. Eccole proposte mantenendo il nucleo teorico di base e modificando leggermente i contenuti, tenuto conto delle normative italiane rispetto a quelle inglesi.

1. Busy (occupato)

Il rischio è che i ragazzi trascorrono tutto il loro tempo davanti alla TV o sui social media. Questo non va bene, per cui dobbiamo aiutarli a trovare delle altre attività che li tengano occupati

2. Brain (cervello)

Le scuole hanno il compito di fornire progetti di lavoro su cui i ragazzi possano lavorare con gli amici, ma che richiedano anche delle attività individuali

3. Body (corpo)

Non si può fare sport fuori casa ma è indispensabile che venga svolto tra le mura domestiche

4. Buddies (amici)

La maggior parte dei ragazzi sa collegarsi attraverso i social con gli amici e va bene che lo facciano ma, se i genitori non stanno attenti, questa attività può durare un'intera giornata

Uso dei dispositivi elettronici

Sicuramente in questi giorni i ragazzi faranno un maggior uso dei dispositivi elettronici, basti pensare che la didattica ormai in tutto il Paese è online.

Se già in famiglia disponete di un **regolamento** circa l'uso dei dispositivi elettronici, mantenetele valido con qualche accortezza vista la situazione; se invece ancora non è stato creato, questa potrebbe essere l'occasione giusta per farlo.

La quarantena implica flessibilità e compromesso. Se avevate già fatto i conti con il fatto che le nostre chiacchierate sul muretto sono state sostituite dalle chat o dai brevi video TikTok, adesso lo è ancora di più. Impossibile, quindi, pensare di mantenere lo stesso orario pattuito prima del Covid-19, anche perché la socializzazione passa esclusivamente attraverso questi canali. Prendetevi quindi lo spazio con vostro figlio per stipulare un accordo in cui il tempo a disposizione per l'uso dei dispositivi elettronici aumenti, ma deve essere obbligatoriamente accompagnato da attività "tecnologia free", ne vale della salute! Le ore della didattica online non andranno conteggiate nel calcolo del tempo a loro disposizione.

L'Associazione degli Psicologi Americani sottolinea come l'utilizzo dei dispositivi elettronici non debba assolutamente sostituire o alterare attività fondamentali quali il sonno, i pasti, l'attività fisica regolare, lo svolgimento di attività ludiche.

Socializzazione creativa

La tecnologia può essere uno strumento prezioso per **attenuare il senso di solitudine**. Nelle ore che seguono le attività didattiche online, non deve essere assolutamente negata la possibilità di creare dei **momenti di socialità virtuale**.

Videochiamate realizzate tramite piattaforme come Skype, Zoom, WhatsApp, Hangout Meet possono aiutare nello scopo ed è importante sottolineare come questi scambi siano diversi rispetto a quelli che avvengono durante le partite online su piattaforme come la play station (o PS come viene denominata dai ragazzi stessi).

Nessuna sfida, nessuna competizione ma solo uno spazio interattivo che permette la comunicazione e la socializzazione. Non sta certo a noi insegnare agli adolescenti come comunicare con i pari attraverso i canali virtuali ma possiamo dare dei suggerimenti, delle idee: per esempio guardare un film o una serie in videochat tutti insieme oppure guardare in contemporanea lo stesso video corso di pilates, oppure ancora potremmo essere noi stessi a proporre un **aperitivo** organizzando la postazione con bibite (come per esempio una spremuta o una fresca centrifuga) e snack (il pinzimonio potrebbe essere una buona idea)!

Se maggiore libertà è concessa ai ragazzi dai 14 anni in su, per i ragazzi che frequentano le scuole medie consigliamo una **supervisione da parte dei genitori** che però non sia stressante ma che lavori dietro le quinte, magari aiutandoli nella gestione del tempo. Inoltre, sempre

per la fascia di età 11-13 anni, è possibile proporre **messaggi audio o video** in cui non solo inviare saluti ma anche piccole ricette, delle storie o delle barzellette divertenti.

Anche gli adulti potrebbero usufruire di queste piattaforme magari per scambiarsi idee su attività fatte con i propri figli che hanno avuto successo.

Attività fisica in casa

Quando parliamo di benessere dobbiamo sempre intendere quello psicologico e quello fisico. Stare chiusi in casa potrebbe avere delle ripercussioni anche gravi rispetto all'attività fisica che **deve essere mantenuta, per quanto possibile, regolare**. Ricerche recenti hanno evidenziato che per ogni ora di sedentarietà al giorno i ragazzi possono impiegare circa 3 minuti in più ad addormentarsi e la fase dell'addormentamento influenza direttamente il mantenimento del sonno.

Non tutte le famiglie dispongono di un terrazzo privato o condominiale o di un giardino, ma questo non deve essere un ostacolo: la fantasia e la creatività anche in questo caso ci vengono in aiuto. Ecco alcuni suggerimenti da proporre ai ragazzi

- Creare un piccolo circuito di allenamento che coinvolge ogni stanza della casa e oggetti quali sedie, scalini, bottiglie di acqua, pacchi di pasta, dizionari
- Cronometrare i tempi della corsa sul posto o il numero dei salti fatti con la corda
- Allenarsi con dei videogiochi interattivi che prevedano il movimento
- Utilizzare canali come youtube per lezioni di yoga, pilates, fitness o danza

L'attività fisica deve essere regolare per cui si consiglia di **ritagliare ogni giorno un tempo dedicato**.

Si potrebbe proporre ai ragazzi di scandire la fine dell'attività sportiva con una piccola meditazione che permetterà loro di sperimentare una forma di benessere sia fisico che mentale.

Qui di seguito vi proponiamo la registrazione audio di una piccola meditazione basata sul respiro. In questo modo i ragazzi potranno averla a loro disposizione e farne uso anche in momenti che esulano dallo sport, per esempio quando si sentono sopraffatti da emozioni forti come la rabbia, la tristezza o il senso di impotenza

- ▶ Piccola Meditazione sul respiro (clicca per scaricare l'audio)

Non solo Netflix: riscopriamoci in famiglia

Che si tratti di famiglie numerose o monoparentali, la quarantena sta ponendo sfide importanti legate alla convivenza: un conto è vedere mamma e papà a partire dal tardo pomeriggio/sera, un conto è stare tutto il giorno insieme! E la sfida vale sia per genitori che per i ragazzi. È possibile che le tensioni aumentino e la cosa non deve far preoccupare, perché è un riscoprirsi e un viverci in un modo mai sperimentato prima. E se magari all'inizio la serie tv più in voga poteva essere un bel momento di aggregazione, **non bisogna rischiare che diventi l'unico modo per stare insieme.**

Le idee cominciano a esaurirsi e il dilemma su “cosa facciamo oggi” potrebbe avere il sopravvento. Non possiamo certo pretendere che i ragazzi abbiano ogni giorno voglia di fare qualcosa insieme ai propri genitori, ed è già un risultato se passano più tempo con i propri fratelli o sorelle, nel caso ci fossero. Proporre comunque attività da fare tutti insieme potrebbe anche rilevare delle piacevoli sorprese, l'importante è alternare le proposte. La noia, infatti, bussa molto spesso alla porta degli adolescenti e può essere un motore per alimentare stress, frustrazione o conflitti per cui **aiutate ad alternare il più possibile le attività da fare da soli o tutti insieme.** Il suggerimento è quello di scegliere attività che promuovano la relazione con i vostri figli adolescenti non soltanto

a livello intellettuale (vedi i giochi da tavolo) ma anche a livello fisico: la lotta con i cuscini o braccio di ferro sono due esempi.

Ecco alcuni suggerimenti che è possibile attuare per tutte le età comprese nel periodo adolescenziale. Tra le attività proposte ve ne sono sia “tecnologia free” che non. Inoltre, alcune delle attività proposte sono state tratte e tradotte da un documento scaricabile dal sito americano The National Child Traumatic Stress Network (per maggiori dettagli si rimanda alla sitografia).

Attività che prevedono l'uso dei dispositivi elettronici

- Se ai vostri figli piace la natura è possibile sostituire le gite fuori porta, oltre che con i documentari di National Geographic (www.nationalgeographic.com), attraverso le webcam presenti negli zoo o negli acquari più famosi al mondo per osservare cosa gli animali stanno facendo oppure le webcam posizionate nei parchi nazionali come per esempio Il Parco Nazionale dei Ghiacciai in Montana (USA): **LINK 6**
Per via del fuso orario si consiglia di fare questa attività dalle 14:00 in poi
 - I ragazzi a questa età hanno le loro convinzioni e i loro ideali per cui potrebbe essere interessante partendo dall'ascolto delle loro curiosità e opinioni, organizzare dei **cinforum** (per la scelta dei film, il web è pieno
- di siti che suggeriscono film in base ad argomenti specifici)
- **Viaggi 2.0:** molti musei di tutto il mondo hanno promosso nei loro siti delle visite virtuali. Si potrebbe quindi organizzare insieme a loro un viaggio; in questo modo potrebbero anche imparare come si scelgono e acquistano i biglietti per prendere un treno o un aereo o si prenota la stanza in un albergo. Non date per scontato che lo sappiano fare! In questo modo avrete già il planning pronto, una volta che l'emergenza sarà passata. È fondamentale che i ragazzi, come anche gli adulti, continuino ad avere una progettualità per il futuro, una visione di loro stessi e di cosa faranno dopo che l'emergenza sarà superata
 - Se ai vostri ragazzi piace cantare si potrà istituire la serata **karaoke** all'interno del quale proporre anche il gioco **Indovina questa melodia** in cui un membro della famiglia canticchia una melodia o accenna a una strofa di una canzone mentre gli altri cercano di indovinarne il titolo. L'idea di vedervi cantare potrebbe essere per loro un buon incentivo per intraprendere questa azione
 - Vi suggeriamo l'utilizzo di photo store online per creare un **album di foto della famiglia** seguendo un tema scelto insieme: per esempio i vostri viaggi, o anche, perché no, la quotidianità durante la quarantena (siamo sicuri che in ogni famiglia si sono scattate foto in pigiama!)

Attività che non prevedono l'uso dei dispositivi elettronici

- Non date per scontato che i ragazzi conoscano o abbiano giocato ai classici giochi che hanno riempito la nostra gioventù. Per cui vale la pena proporre attività come **l'impiccato**, **nomi-cose-città** oppure ancora **tris**
- Le ricerche lo dimostrano, il lessico dei ragazzi è povero, pieno soprattutto di parole concrete, con pochi sinonimi e magari nessun contrario.
Naturalmente non vi esortiamo a leggere un libro tutti insieme perché sappiamo che sarebbe controproducente, ma vi suggeriamo di proporre dei giochi che hanno a che fare con la lingua italiana, come per esempio **il paroliere**, **scarabeo** o **Indovina la definizione**: il primo giocatore sceglie una parola dal dizionario (si sconsiglia di scegliere una parola troppo difficile ma deve comunque essere inusuale) e scrive di nascosto la corretta definizione. Gli altri giocatori scrivono la loro proposta di definizione su un foglietto di carta. Se un giocatore indovina la definizione corretta guadagna 2 punti, se nessuno indovina allora verrà dato un punto a quella che si avvicina di più. Prima di cominciare il gioco decidete il punteggio massimo secondo cui dichiarare il vincitore

- Se ai vostri ragazzi piacciono i **puzzle** si potrebbe proporre di farne uno difficile tutti insieme in cui magari sono loro a insegnarvi il modo per completarlo in breve tempo. Scegliere delle attività in cui venga messa in risalto la loro padronanza e la loro capacità può essere un momento prezioso per la loro autostima e poi... che soddisfazione insegnare qualcosa a mamma e papà!
- **Le sfide**: i ragazzi le adorano, il loro cervello è settato per le sfide e il superamento dei limiti! E allora potrebbe essere una idea organizzare dei veri e propri **tornei familiari** composti da 5 giochi da tavolo, delle **gare di cucina** in cui la famiglia è divisa in team o ancora, insegnare classici **giochi con le carte** che spesso i ragazzi non conoscono

Le separazioni o i divorzi in quarantena

Come gestire gli spostamenti che scandiscono l'organizzazione dei ragazzi con genitori separati/divorziati durante la quarantena? Lo scorso 11 Marzo la giudice Piera Gasparini ha detto che *“nessuna chiusura in ambito regionale può giustificare violazioni di provvedimenti di separazione e divorzio”*.

Per fare chiarezza sull'argomento abbiamo chiesto aiuto alla dott.ssa Antonella Succi, avvocato matrimonialista e componente del direttivo dell'Unione Forense per la tutela dei diritti umani che ringraziamo per la sua disponibilità.

L'avvocato Succi sottolinea come il susseguirsi dei provvedimenti adottati al fine di contrastare e prevenire i rischi derivanti dalla diffusione del virus COVID-19, abbia inciso, inevitabilmente, anche sul regolare svolgimento delle modalità di visita tra figli e genitore non collocatario. Nella mancanza di chiarezza legislativa sottolinea l'utilità di fornire alcune delucidazioni:

- Non sussiste una espressa limitazione al regolare svolgimento delle modalità di visita, tuttavia, la nota emergenza sanitaria impone una serie di cautele, da attuarsi in relazione al singolo caso concreto.
- Se uno dei genitori, per motivi di lavoro o di altra natura, ha avuto contatti con soggetti positivi al virus, oppure che presentino sintomi riconducibili a COVID-19, ovvero ancora se ha avuto numerosi contatti con terzi tali da ingenerare il fondato timore di un possibile contagio, l'altro

genitore, sino al completamento del periodo di isolamento fiduciario da parte del genitore interessato (ove attuabile tenuto conto delle attività lavorative), ben potrà richiedere il rispetto delle norme sul distanziamento sociale, avvalendosi di modalità di visita che ne garantiscano il rispetto. In caso contrario, sulla base dei provvedimenti attualmente in vigore, nulla osta a che si prosegua con il regime ordinario delle visite, sempre tenuto conto del rispetto delle norme sanitarie.

- Ove possibile, in accordo fra i genitori, è auspicabile che si pervenga a una riduzione degli spostamenti settimanali, modulando, stante la natura straordinaria dell'emergenza che stiamo vivendo, le visite in modo da ridurre al massimo gli spostamenti.
- Si precisa che ciascuno dei genitori, nel periodo di permanenza del figlio presso di sé, è tenuto a garantire l'accesso alle piattaforme predisposte da ciascun istituto scolastico per la continuità didattica.

Inoltre, ci sembra utile scrivere, facendo riferimento alle Linee guida diffuse dall'Organizzazione Mondiale della Sanità che, durante i periodi di separazione, è assolutamente necessario che venga mantenuto un contatto regolare tra il bambino e il genitore lontano, attraverso telefonate o videochiamate programmate almeno due volte al giorno.

Conclusioni

Anche se questo documento è interamente dedicato al benessere dei ragazzi, i genitori devono comunque ricordarsi di prendersi cura di loro stessi valicando l'ambito genitoriale: avete anche voi bisogno, in quanto donne e uomini, in quanto esseri umani, di momenti di relax, svago o supporto sociale.

La famiglia è come una autovettura: i figli sono i passeggeri e i genitori i conducenti. È compito dei genitori prestare attenzione anche ai propri bisogni e dare spazio ai propri stati d'animo, monitorandosi e ritagliandosi del tempo. Solo in questo modo i passeggeri potranno sentirsi sicuri e tutti insieme proseguire il viaggio in questa "temporanea" normalità.

Sitografia

<https://www.health.harvard.edu/blog/school-closed-due-to-the-coronavirus-tips-to-help-parents-cope-2020031819238>

<https://www.unicef.org/coronavirus/6-ways-parents-can-support-their-kids-through-coronavirus-covid-19>

<https://www.apa.org/pi/families/resources/newsletter/2019/05/media-use-childhood>

https://www.tgcom24.mediaset.it/cronaca/le-difficili-regole-per-i-figli-di-genitori-separati-o-divorziati-ai-tempi-del-coronavirus_16678260-202002a.shtml

<https://www.muba.it/files/uploads/2020/03/10/guida-galattica-al-corona-virus-a-curious-guide-for-courageous-kids.pdf>

<https://www.savethechildren.it/blog-notizie/coronavirus-come-spiegarlo-ai-ragazzi-video-info-utili-anche-per-adulti>

http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus?gclid=CjwKCAjwpqv0BRABEiwATySwXeKL9fb5I3qLWo8RuBhh_IQpmnLLk2wJRzkUx-i-NX4tNVheMY-WBoCH10QAvD_BwE

<https://www.nctsn.org/resources/simple-activities-children-and-adolescents>

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_fact-sheet_1.pdf

<http://www.ox.ac.uk/news/science-blog/don-t-panic-plan-covid-19-family-survival-ideas>

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-teenagers-can-protect-their-mental-health-during-coronavirus-covid-19>

https://www.repubblica.it/salute/medicina-e-ricerca/2020/03/16/news/coronavirus_un_video_per_insegnare_agli_adolescenti_a_stare_attenti-251431918/

<https://childmind.org/article/supporting-teenagers-and-young-adults-during-the-coronavirus-crisis/>

<https://www.theguardian.com/world/2020/mar/12/coronavirus-outbreak-tiktok-memes>

Istituto A.T.BECK

Terapia Cognitivo - Comportamentale

Direttore

Dott.ssa Antonella Montano

antonellamontano@istitutobeck.it

piazza San Bernardo 109, 00187 Roma

telefono 06 4819817

fax 06 4828665

via Gioberti 54, 00185 Roma

telefono 06 44703820

fax 06 49382241

corso Trieste 33, 81100 Caserta

Beck for Kids

Area età evolutiva dell'Istituto A.T.BECK

via Nizza 63, 00198 Roma

www.istitutobeck.com

Istituto A.T.Beck, 2020