

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 sanno 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"

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 parlare 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?

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

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 care

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	●	

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-

mire 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

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, mantenetelo 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 possano 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

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

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?](http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus?gclid=CjwKCAjwpqv0BRABEiwATySwXeKL9fb5I3qLWo8RuBhh_IQpmnLLk2wJRzkUx-i-NX4tNVheMY-WlBoCH10QAvD_BwE)

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