

Condividiamo piccoli consigli per affrontare la quotidianità **Per genitori con figli adolescenti**

In questo momento di emergenza, per gli adolescenti dover rimanere isolati in casa può diventare una vera e propria tortura, soprattutto per chi era abituato a tanti impegni quotidiani. Gli stiamo chiedendo di stare “imprigionati” proprio in una fase della vita che per definizione deve stare nel fuori, vivere di esplorazione e di relazione. Inizialmente tanti ragazzi, non hanno reagito particolarmente male all’isolamento in casa, fondamentalmente si trattava di una “novità” che ha intaccato soprattutto il mondo scuola. Il problema, però, sembra emergere ora, a distanza di qualche settimana, quando l’incertezza e il dubbio stanno prendendo il sopravvento e rischiano di intaccare gli aspetti più razionali. Ci troviamo davanti a reazioni molto differenti da parte dei ragazzi: c’è chi continua la propria vita, chi nega il problema, chi reagisce in modo responsabile, chi sta diventando intrattabile, chi si sta chiudendo e mostrando sempre maggiore apatia, il tutto in una dimensione in cui i tempi si sono dilatati e dove la convivenza familiare è stretta e continua. Genitori armatevi di pazienza, di capacità di mediazione, di autocontrollo e anche di un pizzico di creatività. Ecco alcuni consigli pratici, da sperimentare in base all’età dei vostri figli e alle loro attitudini:

- **SMARTPHONE E DISPOSITIVI ELETTRONICI:** sono gli strumenti che in questo momento di crisi e di emergenza, ci danno la possibilità di rimanere in contatto con gli altri e con il mondo. Diventa quindi difficile chiedere ai nostri figli di non farne uso, la cosa importante è capire quanto tempo li usano e come li usano. Non deve essere l’unica attività dei nostri ragazzi e non devono stravolgere le abitudini giornaliere. Può essere utile che il genitore individui e condivida con loro delle regole rispetto al tempo di utilizzo (evitare l’uso di notte per non incorrere in disturbi del sonno, quando si studia e/o quando si mangia...) e ne stimoli il buon impiego, come le video chiamate (in cui si ascolta il tono della voce e si ha un contatto visivo che permette di leggere parte del linguaggio non verbale, nonostante la mediazione dello schermo), i videogiochi che consentono una modalità in multi-player che permette ai ragazzi di giocare contemporaneamente con i loro amici e compagni, la lettura di un libro o l’ascolto di musica.

- **ORGANIZZAZIONE E ROUTINE QUOTIDIANE:** incoraggiate e aiutate i ragazzi a riorganizzarsi, strutturando una nuova quotidianità basata su chiari impegni giornalieri. Durante le giornate è importante che il ragazzo abbia una buona organizzazione del tempo, diviso tra attività scolastica, attività ricreative/sportive/di socializzazione (a distanza), attività familiari e momenti di riposo. Invitateli a puntare le sveglie, a mantenere gli orari dell’alzata, del sonno, delle merende e dei pasti, a lavarsi, a vestirsi, a prendersi cura anche del loro aspetto (magari evitando di presentarsi in pigiama alla video lezione). Per alcuni ragazzi può essere utile fare un’agenda giornaliera delle attività e degli orari, gratificandosi con una piccola ricompensa a fine giornata se il tutto è stato rispettato.

- **GESTIRE LE TENSIONI:** Si possono verificare maggiori tensioni rispetto a quanto accadrebbe in una situazione normale, e in questi momenti non aiutano tante parole o sfuriate infinite, ma è più utile prendersi una pausa, per ritornare sull’episodio in seguito, quando le acque si sono calmate. In questo periodo di convivenza continua è necessario da un lato rispettare i bisogni di autonomia e separazione degli adolescenti, ad esempio lasciandoli tranquilli quando sono per qualche ora chiusi in camera o al telefono con gli amici, dall’altro coinvolgerli nel FARE e nell’aumentare lo spazio di ascolto.

- **DEDICARE DEL TEMPO AL “FARE” UTILE ALLA FAMIGLIA:** provate a individuare con vostro figlio dei piccoli impegni utili alla collaborazione e alla convivenza familiare e a far scoprire loro il valore e il piacere della responsabilità, a partire, ovviamente, dai loro talenti e dalle passioni individuali. Cose piccole e concrete come sistemare la propria stanza e il proprio vestiario, apparecchiare la tavola, affiancare il fratello o la sorella minore nella realizzazione dei compiti scolastici, creare un menù e preparare pranzo o cena, non in modo saltuario, ma uno o più giorni alla settimana, occuparsi della raccolta differenziata, e se la logistica lo permette, andare ad acquistare pane/frutta, il giornale se è di vostra abitudine, o accompagnarvi a fare la spesa settimanale. Per loro queste piccole uscite, con tutte le attenzioni di protezione dovute, possono essere una boccata di ossigeno.

- **AUMENTARE LO SPAZIO IN FAMIGLIA PER ASCOLTARSI:** sappiamo che per un adolescente può essere difficile raccontarsi, ma è utile creare questi spazi, attraverso semplici domande: “Come stai oggi? Cosa ti manca della vita quotidiana di prima? Cosa ti piacerebbe fare quando tutto questo sarà finito? Chi vorresti incontrare per primo? Hai paura di perdere i rapporti di amicizia o di amore a causa di questa distanza?”; limitiamoci invece nel chiedere “Hai studiato, hai consegnato i compiti, hai seguito le lezioni?” Che per loro significa “ai miei genitori interessa solo che io faccia le cose che devo fare”, magari trasformiamo queste domande in: “Cosa ti manca di più della scuola? Cosa ti piace di questa scuola digitale? Ci sono degli aspetti su cui fai fatica?”. È importante approcciarsi a loro con grande empatia, riconoscendo la fatica nell’affrontare momenti di noia e insofferenza, ma anche i timori e le paure rispetto all’evolversi incerto della situazione. Alcuni ragazzi sono molto chiusi e la fatica nel raccontarsi è tanta, però ascoltano, quindi come genitore può provare a raccontarti, a condividere le tue emozioni, i tuoi bisogni, anche solo ricordando delle esperienze fatte, per stimolare il dialogo.

- **SCUOLA A DISTANZA:** Alcuni ragazzi hanno bisogno di essere accompagnati nella gestione della didattica a distanza, che richiede tanta autonomia e autodeterminazione. La prima cosa importante è individuare con loro uno spazio in casa dedicato allo studio, in cui possono lasciare il materiale e non essere disturbati. Suggeste di segnarsi gli orari delle varie lezioni o le scadenze dei compiti da

consegnare, aiutandoli quindi a organizzare anche il tempo dello studio e degli esercizi. In alcuni casi può essere necessario guidarli all'uso della tecnologia se non sono ancora in grado. Attenzione però a non sostituirsi a loro!

- **ATTIVITA' FISICA:** Lo sport, è un'ottima valvola di sfogo e dal web in questo momento arrivano tanti suggerimenti per praticare attività fisica in casa o fuori in giardino. Se i vostri ragazzi sono pigri, proponete di farlo in compagnia, può essere stimolante se l'attività fisica è condivisa a distanza con gli amici. Suggeste di organizzarsi fra loro, condividendo un programma di allenamento, che può essere fatto anche con videochiamate di gruppo.

- **INCURIOSIRLI E OSARE:** Se vogliamo poterli fuori dal loro mondo e dalle loro stanze, dobbiamo incuriosirli, creare degli stimoli, dando spazio alla creatività e all'espressività. Proponete di fare qualcosa di diverso dal solito come cucinare, fare giardinaggio, suonare uno strumento, aiutarvi nel bricolage. Non abbiate timore a osare, lanciate le proposte: "Hai voglia di cucinare domani per tutti? Vuoi provare a rivoluzionare la tua camera? Ho pensato di piantare qualche verdura o fiori in giardino, mi aiuti a cercare dei tutorial su internet?". Mettete in conto che possono iniziare, poi si stufano e mollano tutto lì ... ma va bene anche questo ... magari il giorno dopo riescono a terminare il lavoro.

- **DIVERTIRSI IN FAMIGLIA:** proponete delle attività di svago da fare tutti insieme, rispolverando i vecchi giochi di società, le carte, i videogiochi multiplayer, i puzzle, oppure lanciare la serata cinema in famiglia, la serata dei ricordi riguardando le foto/i video della famiglia.. questi momenti possono diventare un'occasione per avvicinarvi ancora di più agli interessi/gusti di vostro figlio.

- **VALORIZZARE LE COMPETENZE TECNOLOGICHE:** Chiediamo il loro aiuto nell'approcciarci alla tecnologia, nella navigazione in rete, nell'utilizzo delle app. E' un modo per trascorrere del tempo insieme, per gratificarli, e magari avvicinarli alle tante iniziative che stanno prendendo piede sul web, dalle visite guidate nei principali musei, alla musica con diversi artisti che propongono dirette streaming, alle app per creare album o video fotografici.

- **SENSO DI RESPONSABILITÀ:** molti ragazzi stanno resistendo a non uscire, a non vedere gli amici o la fidanzatina, si stanno impegnando rispetto alla scuola, alla collaborazione in casa, a non provocare i fratelli. Riconoscetegli questi sforzi, il loro senso di responsabilità, rinforzateli, ditegli che siete orgogliosi di loro.

- **AFFRONTARE L'EMERGENZA SANITARIA ATTUALE:** Con gli adolescenti è particolarmente importante cercare di tenere un dialogo aperto e onesto. I ragazzi leggono autonomamente sui loro telefonini le notizie ma non sempre hanno la capacità di selezionare le fonti e interpretare le informazioni. Diventa allora importante poter condividere la visione del telegiornale, la lettura dei quotidiani o la visione di video (che è un formato molto potente verso i ragazzi) per commentare insieme con loro quanto sta succedendo, ascoltare con attenzione le loro opinioni e interpretazioni di questa nuova realtà che stiamo vivendo.

Le operatrici del centro per le famiglie sono disponibili per un momento di ascolto e confronto, per condividere suggerimenti e consigli su situazioni, anche pratiche, da gestire in famiglia. Chi avesse bisogno può chiamare il Centro per le Famiglie telefonando al 3351734180 dal Lunedì al Sabato dalle 9 alle 14, o mandare una mail a comeinfamiglia@pianurareggiana.it