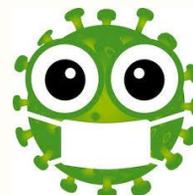


## **ADOLESCENTI AI TEMPI DEL CORONAVIRUS**

Essere adolescente può essere complicato in generale...figurarsi ai tempi del Coronavirus!  
Questo nemico invisibile e silenzioso è comparso improvvisamente nelle vostre vite stravolgendo notevolmente le vostre abitudini e obbligandovi ad impostare nuovi ritmi, che vi impongono il rispetto di nuove regole, spesso e volentieri non decise da voi. Ecco che la nuova situazione vi impone, nel rispetto della salute vostra, delle vostre famiglie e della collettività di attenervi ad una serie di divieti, come

*NON uscire di casa*  
*NON andare a scuola*  
*NON incontrare gli amici e il fidanzato/a*  
*NON fare sport all'aria aperta*  
*NON, NON, NON...*



Ognuno di questi divieti, pur nascendo con un obiettivo importante e avendo quindi un valore fondamentale per poter superare la crisi in cui ci troviamo.....costa un sacco di fatica. E di fronte a questa situazione di riduzione della libertà tante emozioni si possono fare strada nella vostra mente, alimentando il malumore e la noia.

D'altra parte l'emergenza ci pone tutti di fronte a un pericolo per la nostra salute e quella delle persone a noi care, così come di fronte all'incertezza del futuro e di ciò che accadrà. E tutto questo può produrre in voi irrequietezza, nervoso, ansia ed agitazione.

Il questo libretto vogliamo fornirvi alcune informazioni che crediamo possano essere utili per ognuno di voi, al fine di affrontare al meglio questo momento di difficoltà.

### **COME OTTENERE TUTTE LE INFORMAZIONI CHE DESIDERO SUL PROBLEMA?**

Prima di tutto è importante che sappiate che è **FONDAMENTALE** dare credito alle informazioni sul Coronavirus che provengono **SOLO** da fonti serie, ufficiali, aggiornate e accreditate (che significa, riconosciute valide a livello internazionale e dai maggiori esperti sul tema). Imparate quindi a diffidare delle informazioni che vi arrivano per passaparola (senza sapere chi ha fornito per primo l'informazione), oppure che leggete in siti internet o in forum (senza che la persona che le diffonde sia dichiarata e sia una persona autorevole nel settore) o ancora che vi arrivino via sms o whatsapp (sotto forma di messaggio di testo, audio e video), ma senza che sia ben chiaro chi sta diffondendo l'informazione.

Se invece volete avere delle informazioni precise sul problema potete consultare siti ufficiali, come ad esempio:

- Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>
- Istituto Superiore di Sanità: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>
- Protezione Civile: <http://www.protezionecivile.gov.it/attivita-rischi/rischio-sanitario/emergenze/coronavirus>
- Sito internet del vostro Comune di residenza in cui troverete pubblicate le ordinanze della Regione, la modulistica, le autocertificazione per gli spostamenti ecc.

Queste fonti possono aiutarvi ad avere tutte le informazioni sul virus, sulla sua trasmissione nonché tutte le informazioni utili rispetto alle restrizioni da seguire (quindi le cose che in questa fase sono consentite e vietate a tutti i cittadini).

## GLI EFFETTI SULLO STILE DI VITA DEL CORONAVIRUS



Le Ordinanze che sono state emanate dal nostro Governo nelle ultime settimane per fronteggiare l'epidemia hanno notevolmente limitato e sotto certi aspetti vietato molte delle nostre libertà e autonomie personali. Se questo ha avuto un forte impatto sugli adulti, ancor di più lo ha avuto sui giovani adolescenti, per i quali sappiamo bene che il bisogno di libertà, autonomia e socialità sono primari, spesso a discapito della salute.

La chiusura delle scuole, l'impossibilità di svolgere attività fisica all'aperto, di stare con i propri amici o il/la proprio/a fidanzato/ significa spesso per voi dover rinunciare ad alcuni dei momenti più importanti della vostra vita, in una età in cui **il bisogno di libertà, di sperimentazione e di scoperta diventano spesso delle vere urgenze**, qualcosa che è quasi difficile per voi posticipare. Siamo stati tutti costretti a ridimensionare il nostro stile di vita e le nostre abitudini, ritrovandoci a trascorrere tanto tempo in casa senza essere abituati a farlo. Ma ciò che probabilmente pesa di più è non poter scegliere, non avere il controllo della situazione, sentirci privati della propria libertà e autonomia.

Questi vissuti uniti al dover convivere con l'incertezza e il non sapere quando tutto ciò avrà fine e si tornerà alla "normalità" potrebbero produrre almeno due effetti importanti:

- 1) da un lato potreste trovarvi a sperimentare un **minestrone di emozioni diverse**, dal fastidio, all'insofferenza, alla paura, sino alla rabbia...tutte emozioni forti e intense, che possono prendere il sopravvento e pretendere di essere ascoltate e gestite. E più tempo libero avete, più vi potreste ritrovare inevitabilmente a contatto con queste emozioni, sentendovi a volte poco corazzati e poco preparati a gestirle;
- 2) dall'altro il *minestrone emotivo*, unito con le restrizioni e la percezione di un futuro incerto potrebbero avere un **forte impatto sulla vostra motivazione e sugli obiettivi personali, che diventano anche essi molto sfumati e nebulosi**. Di qui la tendenza a passare la giornata a non fare niente, guardare passivamente la televisione o il pc, sentire di avere pochi interessi, per non parlare poi dello studio...Per altri di voi potrebbe accadere l'esatto contrario: potreste sentirvi irrequieti e nervosi. Oppure ancora potreste accorgervi di essere più preoccupati e ansiosi per la scuola, o più polemicisti in famiglia.

L'isolamento potrebbe produrre in alcuni di voi una sensazione di **solitudine**, o rendere più difficile la convivenza in casa con le vostre famiglie, proprio perché non siamo più abituati a trascorrere così tanto tempo insieme.

**Nessuna di queste emozioni spiacevoli che potreste provare in questo periodo è sbagliata! Le emozioni infatti sono gli strumenti di cui siamo stati dotati come esseri viventi per comprendere la realtà che ci circonda e proteggerci da essa se necessario. Sono come dei semafori interni, che ci segnalano quando c'è qualcosa che non va, quando c'è qualcosa che sta mettendo alla prova le nostre risorse. Ecco perché tutte le emozioni che state provando in questo periodo hanno un senso, non vi rendono sbagliati ma semplicemente umani! Ciò che però è importante è imparare a saperle gestire, perché esse non diventino un ostacolo al nostro benessere e alla possibilità di sentirci motivati e raggiungere i nostri obiettivi.**

## STRESS E CORONAVIRUS



Con la parola *stress* intendiamo *qualunque cosa che è capace di attivare ognuno di noi al fine di mettere in gioco le proprie risorse per fronteggiare ciò che percepiamo come “critico” o “pericoloso”*. Il Coronavirus rappresenta in quest’ottica un vero e proprio evento stressante, perché ci pone di fronte al pericolo di poterci potenzialmente ammalare, e ci impone di mettere in gioco tutte le nostre risorse per proteggerci.

Come abbiamo accennato prima, ogni evento stressante (compreso il Coronavirus) produce in ognuno di noi delle **reazioni emotive specifiche**, spesso fastidiose e spiacevoli, come la paura, l’ansia, la rabbia. Queste sono fondamentali, perché ci obbligano a fare qualcosa, a impegnarci per mettere in campo le nostre migliori risorse per affrontare il nemico.

**Ecco che quindi ansia, paura e rabbia non sono solo emozioni spiacevoli e fastidiose, ma sono emozioni molto utili, perché ci aiutano a capire che siamo di fronte a un pericolo e che dobbiamo proteggerci.**

Il modo in cui ognuno di noi affronta lo stress dipende dal suo livello di *resilienza*, ovvero dalla capacità di far fronte in maniera positiva a eventi negativi. La resilienza è qualcosa che ognuno di noi costruisce e potenzia nel corso della vita, grazie alle esperienze e alle sfide che affrontiamo. Spesso infatti sono proprio gli eventi difficili e dolorosi della vita e il modo in cui li abbiamo affrontati che contribuiscono a potenziare le nostre risorse, la nostra “corazza protettiva”.



## COSA POSSO FARE PER FRONTEGGIARE LO STRESS DEL CORONAVIRUS E PER POTENZIARE LA NOSTRA RESILIENZA?

La prima cosa importante da tenere in mente è che per affrontare in modo costruttivo lo stress e potenziare le nostre risorse è importante avere un atteggiamento positivo ovvero:

- 1) *curioso* e aperto alle opportunità che ogni situazione ci offre;
- 2) *attento* e sensibile verso le novità;
- 3) *coraggioso* rispetto alla possibilità di provare e di mettersi in gioco

in altri termini potremmo iniziare con il chiederci: cosa di buono sta portando nella mia vita e in quella delle persone a cui tengo questo momento di emergenza? Cosa sto imparando di positivo? Cosa sto scoprendo di nuovo su di me? Come posso rendere il mio tempo ricco e prezioso?

Ecco alcune idee...

**ORGANIZZARE E RIORGANIZZARE IL NOSTRO TEMPO.** Il peggior nemico della noia e delle emozioni negative è proprio il non fare niente. **E' molto importante in queste settimane che siamo costretti a casa organizzare un programma di attività quotidiano, che preveda non solo le cose importanti da fare (come studiare, oppure dare una mano in casa) ma anche le cose che ci piace fare e che ci aiutano a ricaricarci.** Dedicate tempo e importanza a ogni momento della vostra giornata. Potete costruire il vostro personale elenco di *attività piacevoli*, che potete tenere a mente e utilizzare nei momenti delle giornate in cui vi sentite soli, o demotivati, oppure annoiati. Le attività piacevoli spesso sono, per ognuno di noi, piccole azioni semplici della vita di ogni giorno che ci fanno sentire bene e che ci restituiscono la sensazione di prenderci cura di noi stessi. Siate creativi! Spesso le case in cui viviamo ci sembrano piccole e troppo affollate per dedicarci a noi stessi, ma ritagliarsi del tempo per se stessi è di grande valore per ognuno di noi.

**RISCOPIRE LE PROPRIE ABILITA'.** Ognuno di voi è bravo in qualcosa, sa fare qualcosa, ama fare qualcosa. **Dedicate tempo alle cose che vi piacciono:** ascoltare musica, ballare, parlare con un amico.... Dedicate tempo anche alle cose che pensate di non saper fare, o alle cose che vi piacerebbe fare e non avete mai il tempo di fare. Sfruttate questo momento per **esplorare i vostri interessi e scoprire in cosa siete portati e capaci.** Alcuni di voi potrebbero stupirsi nel scoprire di essere dei cuochi creativi e appassionati, altri che possono imparare a suonare quella chitarra mai utilizzata seguendo dei tutorial sul web. Potreste ancora scoprire di saper scrivere poesie, o di avere talento per i piccoli lavori di falegnameria/bricolage che si possono fare in casa.



**GESTIRE LE EMOZIONI NEGATIVE** Tenete a mente che se in questo periodo vi capiterà di sentirvi più nervosi o irrequieti del solito, più preoccupati o ancora più annoiati...è del tutto normale!. Ricordatevi che tutte queste emozioni sono la conseguenza dello stress a cui siete sottoposti. E quando siamo sotto stress spesso la percezione che abbiamo della realtà può cambiare molto, per cui le cose difficili ci potrebbero sembrare impossibili, le cose paurose terrificanti, ect ect. Ciò che potete fare in questo periodo è prima di **tutto fermarvi e chiedervi che emozione state provando e poi provare a lasciarle andare, senza tentare di eliminarla o nascondersela.** Può esservi di aiuto fare un po' di rilassamento (su internet trovate diversi video che vi guidano negli esercizi di rilassamento), oppure dedicarvi a una attività piacevole che vi aiuti a superare il momento.

**PRENDERSI CURA DELLE RELAZIONI** La distanza fisica imposta dalle restrizioni è ben diversa dalla distanza sociale. In questa fase delicata evitare i contatti fisici tra le persone è necessario al fine di tutelare la nostra salute e quella degli altri e limitare la possibile diffusione del virus. Ciò non toglie però che ognuno di noi senta un forte bisogno (in questa fase anche maggiore) di sentire gli altri vicini, presenti, di supporto, in relazione con noi. **Possiamo prenderci cura delle nostre relazioni, possiamo dimostrare affetto e supporto anche con le parole, con i sorrisi, e condividendo dei momenti assieme. Curare le relazioni ci fa sentire meno soli e più corazzati.** Datevi appuntamento con gli amici al telefono, fate delle videochiamate, organizzate delle attività che potete fare insieme con i vostri familiari. Tutto questo contribuirà in modo molto positivo a migliorare le vostre giornate.

**CONDIVIDERE E PARLARE DI CIO' CHE VI PREOCCUPA** A volte pensiamo che le emozioni negative vadano gestite in silenzio, senza chiedere aiuto. Molte persone pensano che sia un segno di maturità e di forza gestire i problemi da soli. In realtà questo non solo non è vero, ma a volte non è possibile. **Chiedere aiuto è un grande segno di maturità e di intelligenza: è la dimostrazione del fatto che siamo consapevoli che siamo esseri umani, quindi per definizione esseri imperfetti, che a volte riescono con le proprie forze ad affrontare le sfide e a volte non ci riescono.** Confidarvi con un amico, con il proprio fidanzato/a o con una persona estranea ma esperta nel darvi supporto non solo può aiutarvi a superare il momento difficile (più velocemente e con maggiore facilità) ma anche ad imparare qualcosa di voi e qualche nuova strategia che potrà permettervi nel futuro di affrontare le difficoltà da soli. Quindi parlatene e parliamone! Anche solo per non sentirci soli.

**CURARE IL PROPRIO STILE DI VITA** Se il corpo sta bene, la mente sta bene. Se recuperiamo energie ne avremmo più a disposizione nei momenti difficili. Questo significa **avere cura di noi, del nostro corpo e della nostra mente.** *Dormire* bene e con un buon ritmo, mangiare in modo salutare e mantenere il nostro corpo allenato e attivo sono tre aspetti fondamentali che ci consentono non solo di stare in salute, ma anche di stare bene mentalmente e emotivamente. Prendetevi quindi cura del vostro *corpo*! Esistono piccole attenzioni che potete seguire per ridurre l'intensità delle emozioni spiacevoli che state provando. Se in questo periodo vi sentite più nervosi o agitati può essere utile ridurre o eliminare del tutto l'assunzione di bevande "eccitanti", come il caffè, il the e la coca cola. Fare *attività fisica* e dedicarvi ad attività piacevoli possono essere invece di grande aiuto al vostro umore. Se invece vi accorgete di non riuscire a dormire bene, di fare fatica ad addormentarvi oppure di avere un sonno disturbato oltre ad evitare l'assunzione di bevande eccitanti potreste provare a consumare il pasto della cena il più distante possibile temporalmente dal momento in cui andate a dormire, cercando di mangiare un pasto leggero. **Fate attenzione e moderate l'uso del cellulare o dei videogiochi prima di addormentarvi: rischiano infatti di attivarvi troppo invece che aiutarvi a rilassarvi.**

**ESSERE RESPONSABILI** In questo momento difficile che stiamo affrontando ognuno di noi e di voi ha una grande responsabilità: **le nostre scelte e le nostre azioni saranno ciò che determinerà come e in quanto tempo vinceremo la battaglia contro il Coronavirus.**

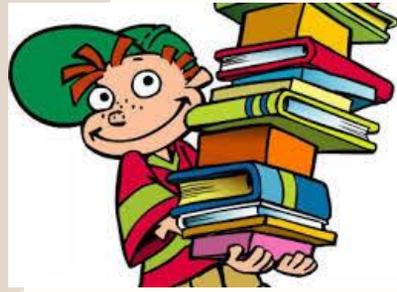
Per molti giovani (così come per molti adulti) il coronavirus "non riguarda loro", è qualcosa che esiste, perché lo dicono i giornali, ma "non riguardandomi direttamente non è un mio problema".

Questo è quanto di più falso ci sia! Ognuno di noi, nell'essere responsabile e fare ciò che è giusto per combattere questa battaglia è di esempio per le persone intorno a sé. Voi siete un esempio per i vostri amici, per i vostri fratelli/sorelle, per gli adulti che vivono con voi e per la comunità. **Ed essere responsabili significa anche essere disposti quando necessario a mettere da parte qualcosa che è importante per noi, le nostre libertà per un bene maggiore: la salute nostra, e della comunità in cui vivete.** Le restrizioni che ci sono state imposte non vanno vissute come il nemico, al quale opporci quando questo è possibile. Vanno invece vissute come delle opportunità di impegnarci attivamente per proteggere e preservare la nostra salute e quella degli altri, un impegno a contribuire attivamente per costruire un mondo migliore e sicuro dove vivere.

**Affrontate ogni giorno facendo quindi delle scelte responsabili e siate esempio di responsabilità per le persone intorno a voi!**

## SCUOLA AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

Con il prolungamento della chiusura delle scuole gli insegnanti si sono organizzati per portare avanti la didattica con modalità diverse, in alcuni casi con lezioni online, in altri con la condivisione di schede e attività che voi ragazzi dovete poter svolgere a casa in autonomia.



Non trattandosi più di un breve periodo assimilabile a delle vacanze “straordinarie”, lo studio a casa, di per sé già complicato, diventa ancor più ostico a causa dello sconvolgimento delle normali abitudini di vita quotidiana. Ogni cambiamento porta con sé incertezza, paura ma anche la **scoperta di nuove risorse**. Pertanto questa situazione può diventare l'occasione per promuovere una **maggiore autonomia e creatività nello studio**.

Le video-lezioni, ad esempio, come l'utilizzo di innumerevoli “applicazioni” per potersi esercitare nelle diverse materie scolastiche, può permettervi di scoprire i vostri talenti, stimolare il piacere di apprendere in modo non convenzionale e accrescere l'autodisciplina e la autoregolazione.

In questo periodo è fondamentale **mantenere il ritmo di concentrazione**.

Inoltre, **i compiti a casa possono essere un'ottima occasione per acquisire autonomia nello studio**, visto che avete più tempo per esercitarvi. Non essendoci più gli impegni fissi (es. allenamento di calcio o di basket), **rimane più tempo da dedicare a uno studio “di qualità”**. Avete la possibilità di concentrarvi sui singoli esercizi, sentendovi liberi anche di sbagliare e andare a rivedere quello che non avete capito.

*È vero che è importante “non perdere il ritmo” ma lo è anche imparare a stare in un tempo più dilatato. In che modo potete provare a mantenere un equilibrio tra studio e tempo libero in questi mesi, cercando di non rendere questo “studio obbligato a casa” un motivo in più d'ansia e frustrazione?*

La parola chiave che risponde a questa domanda è **“organizzazione”**: bisogna **pianificare il tempo da dedicare ai compiti: organizzando** e definendo prima il tempo giornaliero da dedicare allo studio riuscirete a prevenire anche l'ansia senza andare a discapito del riposo e del tempo libero, che è comunque fondamentale.

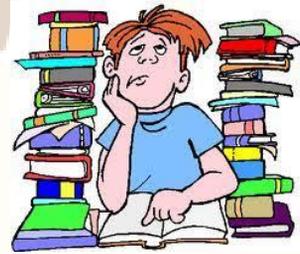
**Il tempo da dedicare allo studio non è uguale per tutti la quantità di tempo da dedicare allo studio dipende da diversi fattori quali:**

- **la motivazione**
- **la concentrazione**
- **la conoscenza di base degli argomenti**
- **le strategie e un metodo di studio efficace**

di fondamentale importanza è **PIANIFICARE** ovvero stabilire le priorità di TEMPO e di IMPORTANZA

## LA MOTIVAZIONE

Non esiste un'unica formula per aumentare la nostra **motivazione**, ma vi lasciamo dei suggerimenti che possano aiutarvi per lo studio o per seguire le lezioni:



- **progettate le vostre attività**, ovvero organizzate tutto ciò che concerne lo svolgimento del compito in modo da renderlo il più chiaro possibile. Fate in modo che abbia un senso per la vostra giornata di studio (anche per i futuri esami) e che possiate alla fine riuscire a raggiungere dei risultati soddisfacenti per voi stesso. Ad esempio, potete:

- Decidere fin da subito quante ore studiare;
- Seguire i suggerimenti sulla concentrazione che troverete più avanti;
- Decidere come suddividere il lavoro tra schemi/riassunti e ascolto delle lezioni in base alle esigenze;
- Variare le modalità di apprendimento per evitare troppa routine nello studio;
- Creare abitudini nell'arco della giornata o della settimana per seguire il vostro ritmo;

- **Fissate degli obiettivi** che siano raggiungibili (studiare uno o più paragrafi, una o più materie), misurabili (es. numero di pagine da studiare), rilevanti (importanti per voi), con una scadenza (meglio se breve, ad esempio la giornata) e controllabili, ovvero focalizzati su ciò che possiamo effettivamente controllare (es. provare a chiudere gli appunti e ripetere gli argomenti)

- **Comunicare e relazionatevi** con altre persone che vivono la tua stessa situazione è fondamentale, così come confrontarsi per condividere strategie di studio, difficoltà e obiettivi

- Un'ottima abitudine consiste nel **valutare quali siano i metodi più efficaci** (es. schematizzare, ripetere ad alta voce, entrambi)

- Partecipate alle lezioni e comunicate con i professori. Crediamo sia difficile per tutti imparare all'inizio a gestire questa situazione, il feedback è fondamentale.



## LA CONCENTRAZIONE

Esistono delle strategie che possono aiutarvi a trovare la concentrazione di cui avete bisogno, eccone alcune:

- Individuate le materie che vi interessano e motivano di più: potete dedicarvi ad esse all'inizio della giornata per trovare le energie e il ritmo giusti, oppure potreste lasciarle a fine giornata come "premio" se avrete raggiunto gli obiettivi che vi eravate proposti;

- Cerca di evitare il multi-tasking improduttivo (fare tante cose contemporaneamente) e dedicate la vostra attenzione ad un lavoro per volta: concentratevi nello studio prima di iniziare, liberate la mente dagli altri pensieri.

- Se è difficile cominciare, provate a impostare un timer, ad esempio di 25 minuti. Per quei 25 minuti, non saranno concesse distrazioni e si dovrà andare avanti rimanendo concentrati. Dopodiché potrete fare 5 minuti di pausa e ogni 4 ripetizioni potrete fare una pausa più lunga (dai 15 ai 30 minuti). Le pause sono fondamentali!



## LA RETE SOCIALE

Una dimensione fondamentale dell'apprendimento è quella sociale. In questo periodo di distanza sociale è importante ricreare virtualmente la rete sociale per ritrovare un po' di normalità, ma soprattutto per farci affidamento. Mettersi in contatto con i propri compagni di classe può aiutarvi a formulare un piano di studio condiviso, un ottimo strumento per stabilire delle priorità:

- Confrontarsi in maniera costruttiva può accrescere la motivazione nello studio, il confronto è sempre una modalità di apprendimento;
- Se avete degli esercizi o delle esercitazioni da fare che lo permettono, preferite il lavoro di gruppo ad un lavoro individuale. Potrebbe essere un'occasione per esercitare e far crescere le vostre abilità di lavorare in gruppo, una soft-skill particolarmente richiesta in questi giorni;
- Contare su una buona rete sociale, che coinvolga magari anche i professori, potrebbe aiutarvi a superare delle problematiche nello studio.

Infine, vorremmo consigliarvi di preferire una videochiamata allo scambio di messaggi. Il ritmo della conversazione è più veloce e agile, con il vantaggio di potersi vedere in faccia.

*La situazione attuale ci chiede di essere flessibili e aperti al cambiamento. In questo clima di incertezza speriamo che queste poche pagine vi possano aiutare a trovare un punto fermo almeno nella gestione dello studio.*

*Vi auguriamo di sperimentarvi, di conoscervi meglio, di scoprirvi e di fare tesoro di tutto quello che state imparando per poterlo usare in un futuro con colori più chiari. Non sarà facile e, immaginiamo che anche fino ad oggi non lo sia stato, ma con l'impegno e la condivisione si possono ottenere ottimi risultati... noi siamo qui per supportarvi e siamo disponibili per qualunque richiesta di chiarimento, domanda o feedback sul nostro lavoro.*



Dott.ssa Emma Fadda – Psicologa  
Dott.ssa Claudia Bosu - Pedagogista