

Affrontare i cambiamenti e l'incertezza dell'adolescenza

Stare al passo con i cambiamenti è già abbastanza difficile per gli adulti. Per i ragazzi, che hanno diversi livelli di maturità e comprensione, può essere ancora più impegnativo. Se sei genitore di un bambino o di un adolescente, tieni a mente questi suggerimenti per far sì che sviluppino comprensione e resilienza. Si tratta di ottimi consigli per genitori, insegnanti, babysitter e altre persone di fiducia.



Innanzitutto ascolta

Prima di dare informazioni o consigli, assicurati di non fare supposizioni su ciò che il bambino sa o come si sente. Ascolta i tuoi figli, dagli spazio per parlare ed evita di fare troppe domande opprimenti. Riconosci le loro sensazioni e rispondi a ogni loro domanda.^{1,2}



Sii onesto e aperto

Far saper loro cosa provi può essere utile, specialmente per i bambini in età di scuola secondaria. Anche se non vuoi sovraccargarli, condividere alcuni pensieri e sensazioni può aiutarli a sentirsi meno soli. Puoi anche dire loro che non devono sempre fingere che vada tutto bene e che non bisogna vergognarsi delle proprie sensazioni. Fai anche in modo di spiegare loro il tuo modo di affrontare la situazione.



Insegna l'autoconsolazione

Proprio come decidi di liberare la mente con una corsa, un bagno caldo o la meditazione quando sei stressato, anche i bambini possono trovare i loro modi per calmarsi. Per alcuni, svagarsi con un disegno o costruire un fortino con coperte e lenzuola può rivelarsi una tattica vincente. Per altri, coccolare il proprio peluche preferito o passare un po' di tempo all'aria aperta può essere rilassante. Incoraggiali a trovare dei modi per rilassarsi quando l'incertezza si fa stressante.³

Riconosci quando è ora di chiedere aiuto

Depressione, ansia e altri problemi di salute mentale sono comuni durante i periodi 'normali'. Se tuo figlio presenta sintomi o ha difficoltà ad affrontare i cambiamenti, chiedi aiuto a un professionista.³

Le Soluzioni di benessere emotivo, un programma di assistenza ai dipendenti (EAP) moderno e flessibile, può metterti in contatto con uno Specialista del benessere emotivo.

La resilienza è un'abilità che può essere appresa e questo è un ottimo momento per insegnare ai bambini a gestire lo stress, l'ansia e il senso di incertezza. Anche le persone più resilienti, tuttavia, continuano a provare emozioni difficili. Sii presente per i tuoi figli e cerca di mantenere una visione positiva.⁴ Rassicurali sulla legittimità delle loro sensazioni. Fare esercizio, giocare o leggere insieme sono degli ottimi modi per trascorrere del tempo di qualità.



Sostegno fondamentale quando serve davvero

Visita optumwellbeing.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni di sostegno fondamentale.

1. Stanford Children's Health. Talking to kids about COVID-19. med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19_final_updated-2-.pdf. Consultato il 25 febbraio 2021.
2. Organizzazione mondiale della sanità. #HealthyAtHome — Healthy Parenting. who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-parenting. Consultato il 25 febbraio 2021.
3. Burch, JM. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! Magination Press Family. evidencebasedmentoring.org/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills. Consultato il 25 febbraio 2021.
4. American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. 26 agosto 2020. apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers. Consultato il 25 febbraio 2021.



Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.