

# 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.<sup>1,2</sup>



## 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 sovraccaricarli, 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.<sup>3</sup>

### 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.<sup>3</sup>

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.<sup>4</sup> 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](https://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.