

“

## Com'è andata la giornata?

### Conversazioni per rompere il ghiaccio

Per quanto amiamo i nostri cari, a volte sapere come avviare una buona conversazione con adolescenti e ragazzi può essere difficile. Facilitiamo le cose con queste frasi per rompere il ghiaccio. Fate clic su “Iniziamo” per trovare domande che possano ispirare conversazioni interessanti o aiutarvi ad andare oltre le risposte monosillabiche.



Quando vi chiedete  
da dove iniziare

**VOI,**  
**assistito**

**Sfruttate al massimo i vostri  
benefit Optum EAP (Employee  
Assistance Program, EAP).**

---

Visitate il sito **[livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com)** per scoprire  
quali sono le risorse a vostra disposizione.



# Quando è stata l'ultima volta che ti sei sentito 🙄?

Tutti ci sentiamo tristi di tanto in tanto. Ma se qualcuno che amate si sente spesso triste, inutile o irritabile, ciò può essere un segno di depressione. Altri segni possono essere il non sentire più gioia nelle attività svolte o i cambiamenti negli schemi di sonno e alimentari.<sup>1</sup>

1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



# Cosa fai quando non riesci a dormire di notte?



Dormire per un numero sufficiente di ore è importante per tutti, adulti e adolescenti. Parlate con i vostri cari delle abitudini salutari, come il tenere il cellulare fuori dalla camera da letto di notte e andare a letto abbastanza presto per poter andare a scuola riposati il giorno dopo.

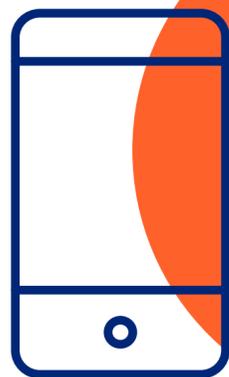
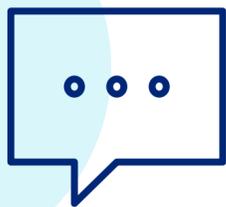


# Qual è il tuo piatto preferito? E perché?

L'alimentazione è importante per persone di tutte le età, inclusi gli adolescenti nel periodo dello sviluppo. Se per i vostri figli adolescenti l'alimentazione è un problema, ciò potrebbe essere il segnale di un disturbo alimentare.



# Cosa faresti se non potessi usare i social per una settimana?



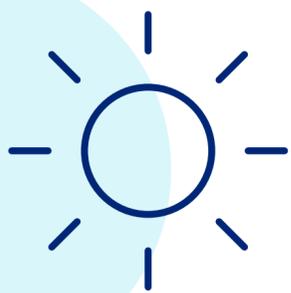
I social media possono portare alcune persone a sentirsi ansiose riguardo all'approvazione degli altri, sopraffatte dalle costanti notifiche e preoccupate di quello che si stanno perdendo.<sup>1</sup> L'uso frequente di Instagram tra le ragazze è anche correlato all'insoddisfazione del proprio corpo, all'ansia, alla depressione e alla bassa autostima.<sup>2</sup>

1. Steele RG, Hall JA, Christofferson JL. Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2020 Mar;23(1):15-26. [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31392451/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31392451/).

2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult.* 2019;8(4):482-490. [psycnet.apa.org/record/2018-15210-001](https://psycnet.apa.org/record/2018-15210-001).



# Quando è stata l'ultima volta che ti sei sentito/a davvero felice?

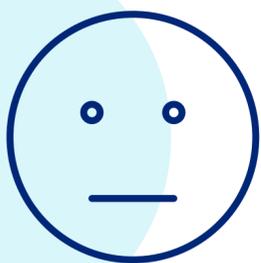


Sentirsi sempre felici non è realistico. Abbiamo tutti dei giorni no. Ma se gli adolescenti o i ragazzi della vostra vita si sentono tristi da tanto tempo, ciò potrebbe essere un segnale di depressione. Altri segni includono il sentirsi irritati, l'aver problemi a dormire o dormire troppo e il sentirsi colpevoli o inutili.<sup>1</sup>

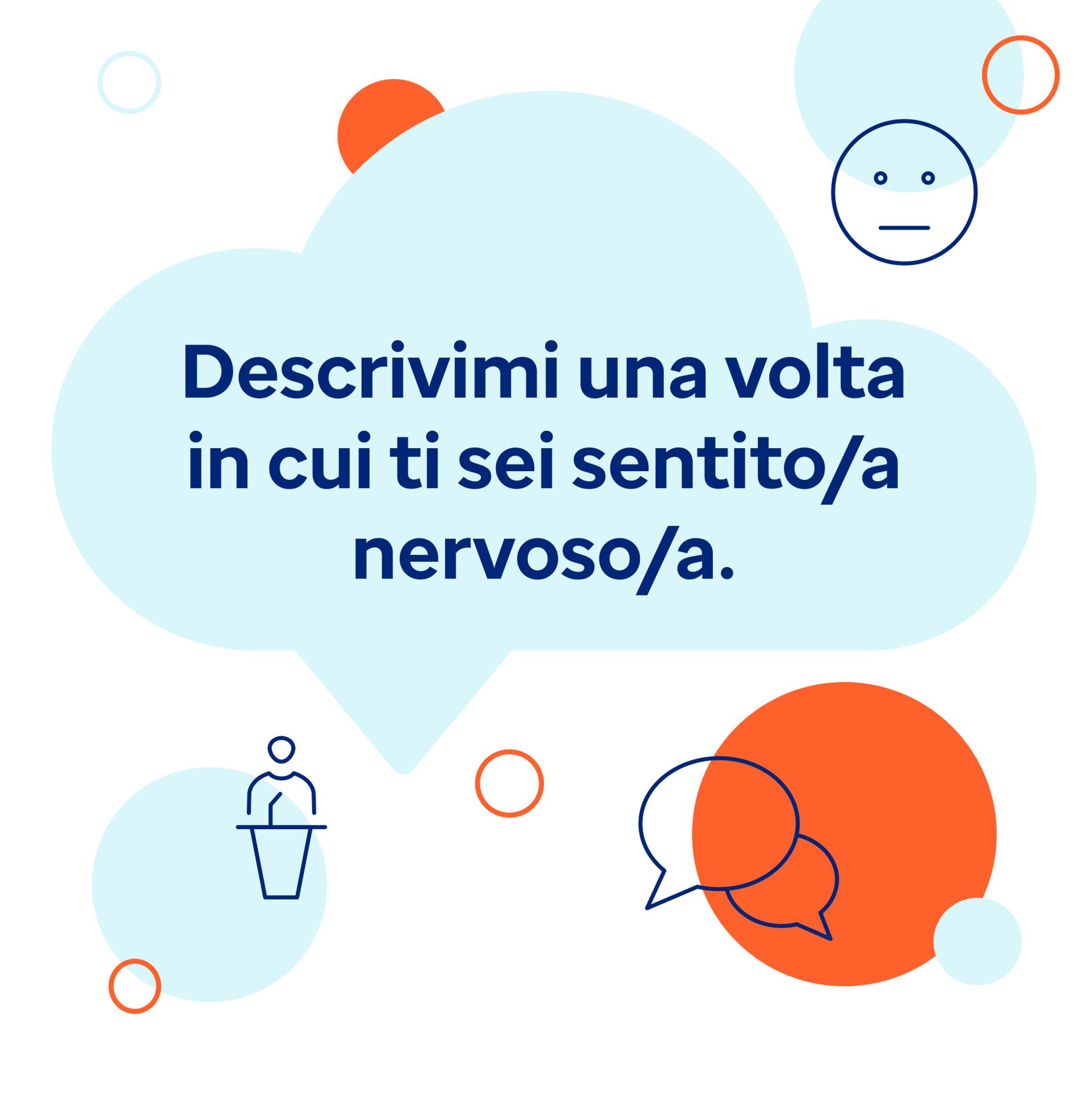
1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



# A casa ti comporti diversamente rispetto ad altri posti?



Spesso è idoneo adattare il proprio comportamento alla situazione, come ad esempio essere più professionali sul lavoro e più alla mano con gli amici. Tuttavia, è altrettanto importante scoprire il vero sé stesso ed avere la sicurezza di sapere che ciò che ci rende unici è ciò che ci rende grandi.



# Descrivimi una volta in cui ti sei sentito/a nervoso/a.



Che si tratti di fare una presentazione davanti alla classe o di provare qualcosa di nuovo, tutti ci innervosiamo a volte. Tuttavia, essere spesso nervosi, in generale o per una situazione particolare, può essere un segnale di ansia.<sup>1</sup>

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. [who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf](http://who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf). 1992. Accessed December 7, 2021.



# Cosa ti preoccupa di più in questo esatto momento?



Tutti ci preoccupiamo a volte, ma le preoccupazioni costanti possono essere un segnale di ansia.<sup>1</sup> Se pensate che i vostri cari ne stiano soffrendo, chiedete aiuto. Anche un'alimentazione sana, l'allenamento, il sonno e la mindfulness possono giovare a chi ha problemi di salute mentale.<sup>2</sup>

1. World Health Organization (WHO). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. [who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf](http://who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf). 1992. Accessed December 7, 2021.

2. WHO. Looking after our mental health. [who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health](http://who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health). Accessed December 7, 2021.



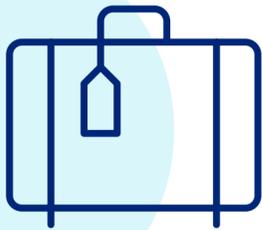
# Per cosa sei grato/a oggi?



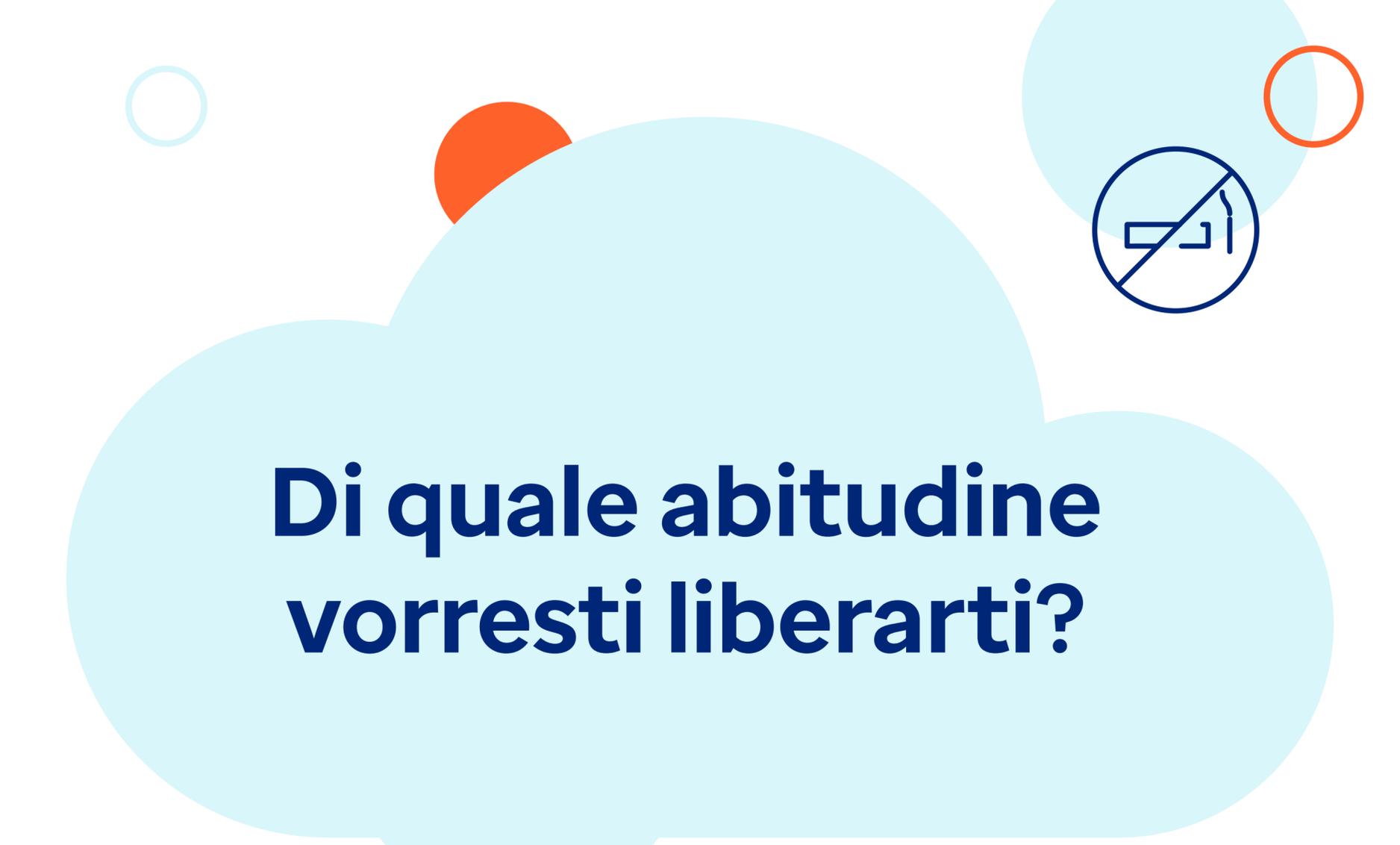
Concentrarci su ciò di cui siamo grati ci fa sentire tutti meglio. Incoraggiate i vostri cari a chiedersi per cosa sono grati ogni mattina o la sera prima di andare a dormire. Dopo una settimana, notate se si sentono in modo diverso.



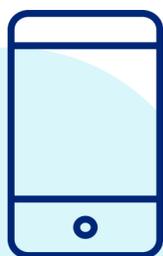
# Cos'è più importante per te?



Diamo tutti un valore diverso alle cose. Per alcuni, le relazioni, e i relativi ricordi, sono essenziali. Per altri ha molto valore ciò che comprano. Chiedete ai vostri cari di prendersi un momento per riflettere su ciò che hanno davvero a cuore.



# Di quale abitudine vorresti liberarti?

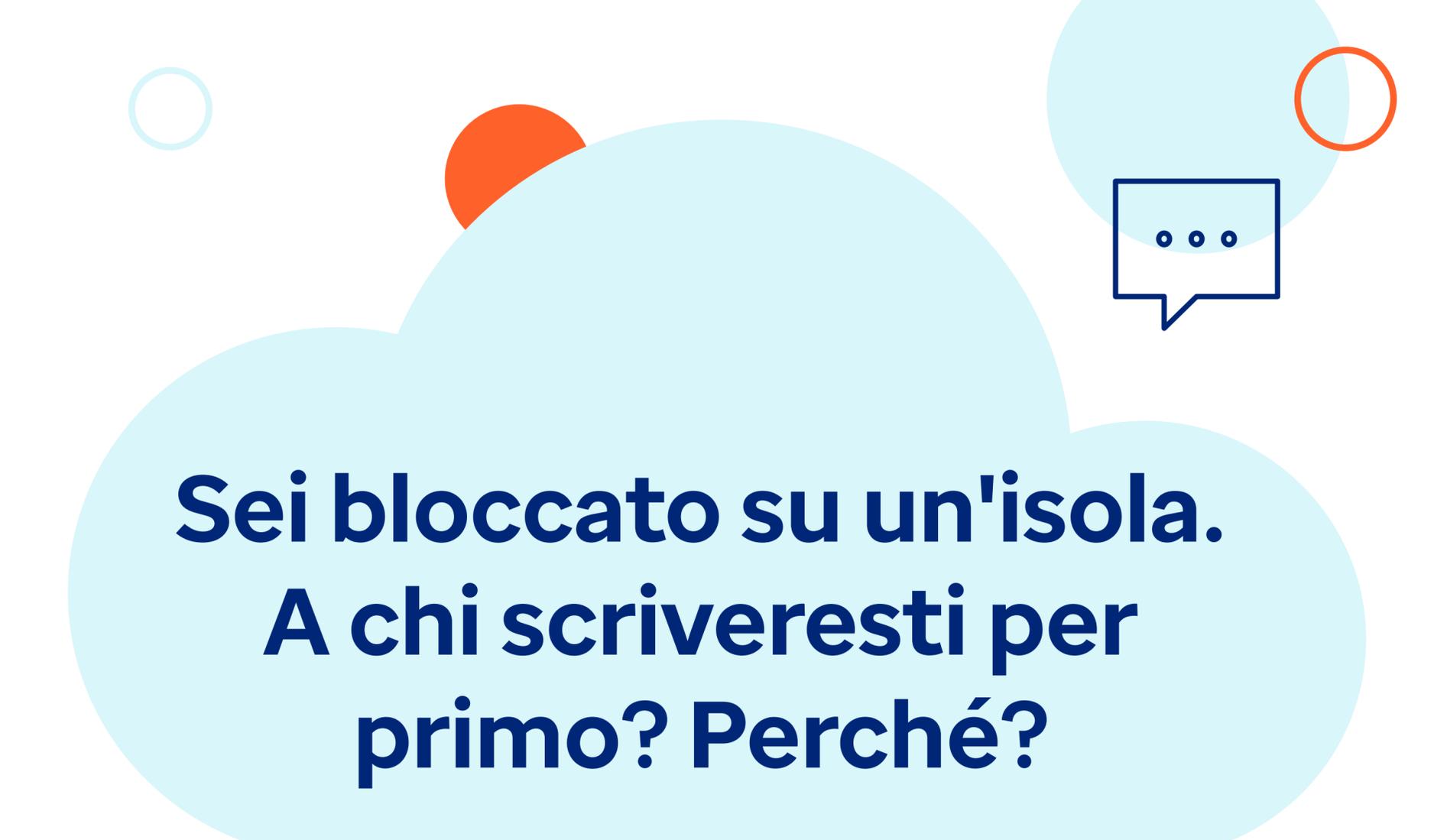


Alcune abitudini, come la pratica della gratitudine o l'esercizio regolare, sono eccezionali. Altre, come le sigarette normali o elettroniche, non fanno bene alla nostra salute. Se i vostri adolescenti o ragazzi vogliono liberarsi di un'abitudine, consigliate loro di notare quali sono gli eventi che attivano quell'attività e di provare a eliminarlo.

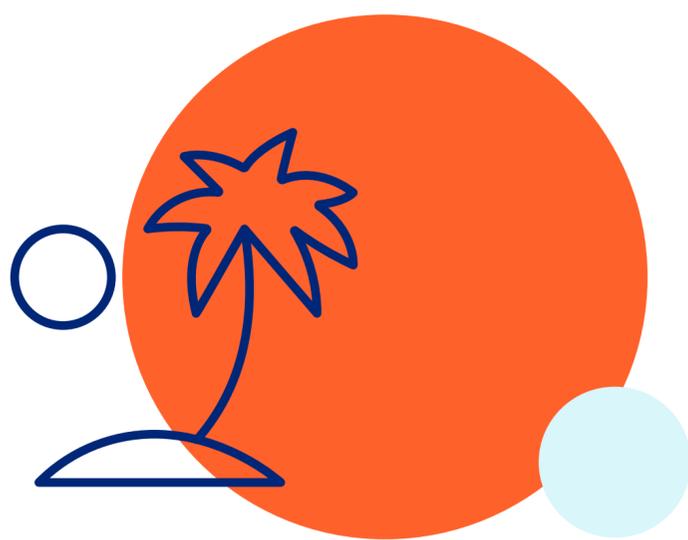
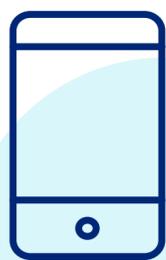


## Per cosa vorresti diventare virale?

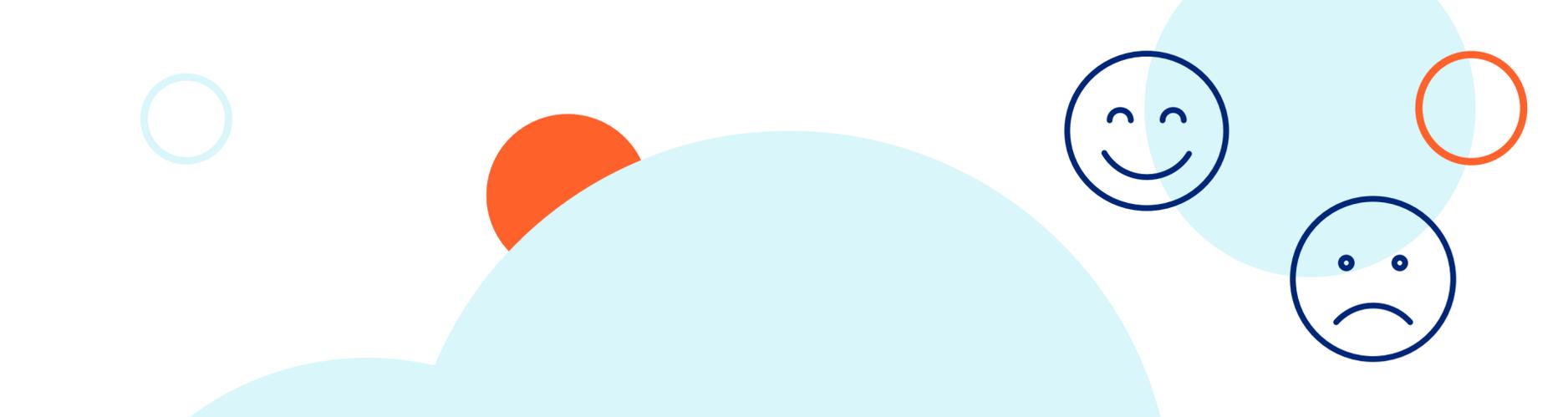
La pressione dei compagni può essere una buona cosa se gli amici si incoraggiano l'un l'altro a mantenere alti i propri voti o a praticare attività che amano. Ma quando gli adolescenti spingono gli altri verso comportamenti rischiosi, come guidare più veloce, bere o saltare le lezioni, è sicuramente un comportamento negativo.



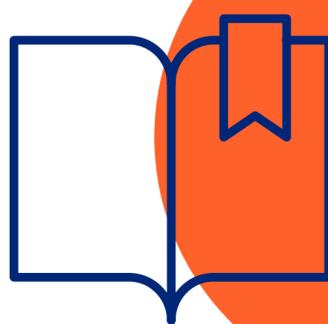
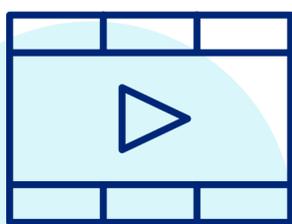
**Sei bloccato su un'isola.  
A chi scriveresti per  
primo? Perché?**



Che si tratti di un'emergenza reale o della vita quotidiana, avere un buon sistema di assistenza è importante. Assicuratevi che i vostri cari sappiamo su chi possono fare affidamento, che siano gli amici, i parenti o dei professionisti.



**Qual è stato l'ultimo libro, l'ultima canzone o l'ultimo film che ti ha fatto provare delle emozioni?**

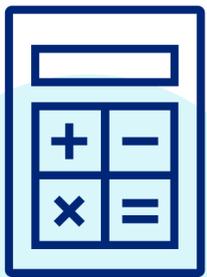


Tutti proviamo delle emozioni; felicità, tristezza, frustrazione, rabbia e così via. Imparare a capire e gestire le nostre emozioni può avere un grande impatto sulle nostre vite.<sup>1</sup>

1. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed December 7, 2021.



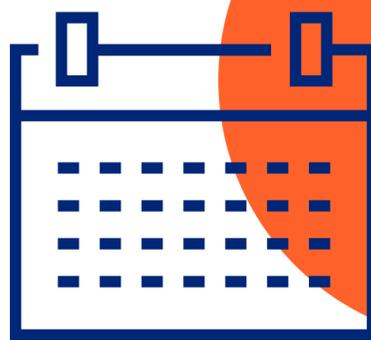
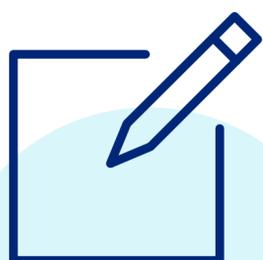
## Se trovassi £100, cosa faresti?



Per diventare degli adulti che sappiano come prendere decisioni finanziarie intelligenti, è importante un'educazione finanziaria fin dagli anni dell'adolescenza. Insegnate ai vostri adolescenti l'importanza del guadagno, di un piano economico e dei risparmi per obiettivi a breve e lungo termine. Assicuratevi anche che comprendano come funzionano i prestiti e le carte di credito.



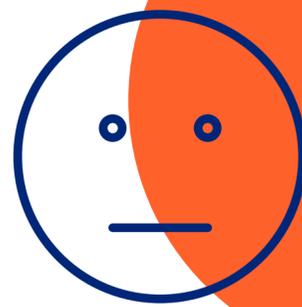
## Quale desiderio vorresti realizzare nei prossimi anni?



La maggior parte degli adolescenti ha sentito qualcuno porgli la domanda: “Cosa vuoi fare da grande?” Può essere una domanda minacciosa e stressante se, come molti altri, non sono sicuri su cosa vogliono diventare. Anche se è fantastico definire degli obiettivi e immaginare come poterli raggiungere, assicuratevi di non mettere troppa pressione sui ragazzi della vostra famiglia.



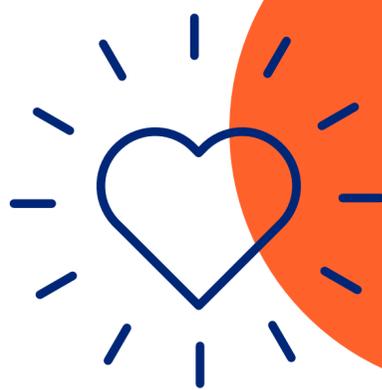
**Quale emoji descrive il tuo stato d'animo di oggi?**



Pensate all'ultima volta in cui qualcuno vi ha chiesto: “Come stai?” Molto probabilmente avrete risposto: “Tutto bene”. Ma la verità è che non sempre stiamo bene. A volte siamo allegri, arrabbiati, tristi, nervosi, frustrati e così via. Assicuratevi che i vostri adolescenti o ragazzi capiscano che va bene ammettere come si sentono davvero e chiedere aiuto, se ne hanno bisogno.



# Cosa posso fare per assistervi meglio?



Essere un genitore è dura. Ma lo è anche essere un adolescente. Siate aperti l'uno con l'altro e condividete onestamente di cosa avete bisogno per sentirvi sostenuti. All'inizio può sembrare strano, ma ciò può formare una relazione forte, un qualcosa che sarà importante per gli anni a venire.



# Perché pensi di essere un buon amico?



Fiducia, onestà, rispetto reciproco, buona comunicazione .... Cosa vi rende dei buoni amici e delle buone persone con cui uscire? Assicuratevi che i vostri cari capiscano come scegliere relazioni basate sul rispetto e su caratteristiche sane.



# Qual è la cosa più imbarazzante che faccio?



Creare una relazione positiva e aperta con i vostri adolescenti è importante. Questo significa anche essere aperti alle diversità di opinioni, ascoltare attentamente e mostrare interesse per le loro preoccupazioni.



# Cosa vorresti sentirti maggiormente motivato a fare?



Anche se abbiamo dei grandi obiettivi, mantenere alta la motivazione non è sempre facile. Chiedete ai vostri cari cosa li motiva. Per motivazione intrinseca si intende quando facciamo qualcosa perché la troviamo personalmente gratificante. Per motivazione estrinseca si intende quando facciamo qualcosa per venire ricompensati o evitare una punizione. Entrambi i tipi possono aiutarci a raggiungere i nostri obiettivi. Assicuratevi di concentrarvi sui motivi positivi.



**Cosa ti piace di più di te  
stesso/a? E quella che ti  
piace di meno?**

L'autostima consiste nel valorizzare e rispettare sé stessi. Incoraggiate i vostri cari a pensare a tutte le loro doti positive. Ciò può aiutarli ad avere una sana autostima e a sentirsi sicuri a scuola, al lavoro e in altre aree della loro vita.



## Di cosa vai orgoglioso/a?



Essere orgogliosi di ciò che facciamo e di chi siamo è importante. Incoraggiate i componenti più giovani della famiglia a prendersi il tempo per festeggiare sé stessi e i loro traguardi. Non deve trattarsi per forza di prodezze quali il correre una maratona o andare all'università. Anche le azioni quotidiane, come essere un buon amico e aiutare gli altri, meritano il vostro orgoglio.



**Qual è la cosa  
più difficile che tu  
abbia mai fatto?**

Che si tratti di raggiungere un obiettivo atletico, prendere il coraggio di cantare di fronte al pubblico o affrontare la perdita di una persona cara, tutti ci troviamo di fronte a grandi sfide, alcune scelte da noi e altre forzate. Incoraggiate i vostri cari a festeggiare tutti i propri risultati e tutto quello che saranno in grado di ottenere in futuro.

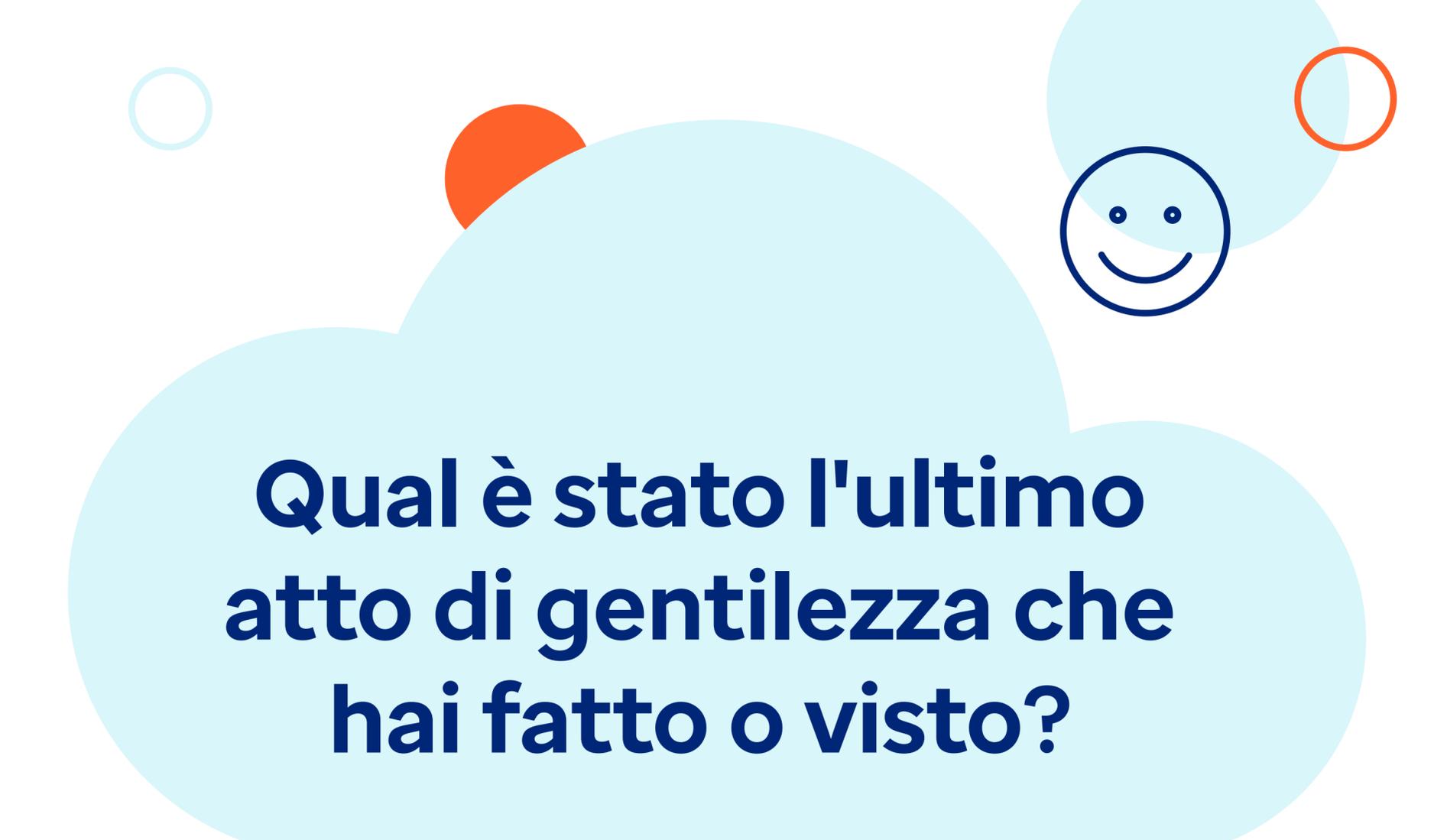


# Di cosa hai maggiormente paura?

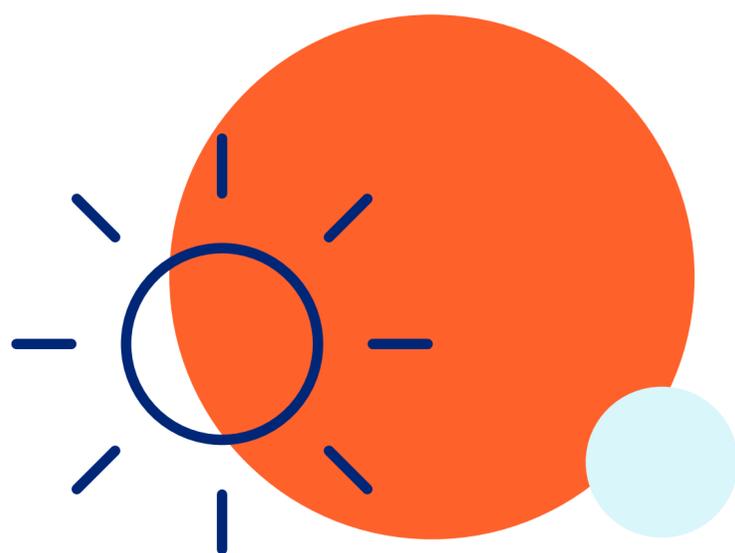


Serpenti. Volare. Parlare in pubblico. Altezze. Molti di noi hanno paura di qualcosa. Le paure non sono, in genere, dannose, ma se notate che i vostri adolescenti o ragazzi stanno andando fuori di testa per evitare qualcosa, allora potrebbe trattarsi di una fobia, e anche molto forte. La maggior parte delle fobie può essere trattata, perciò incoraggiate i vostri cari a chiedere aiuto.<sup>1</sup>

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. [who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf](http://who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf). 1992. Accessed December 7, 2021.



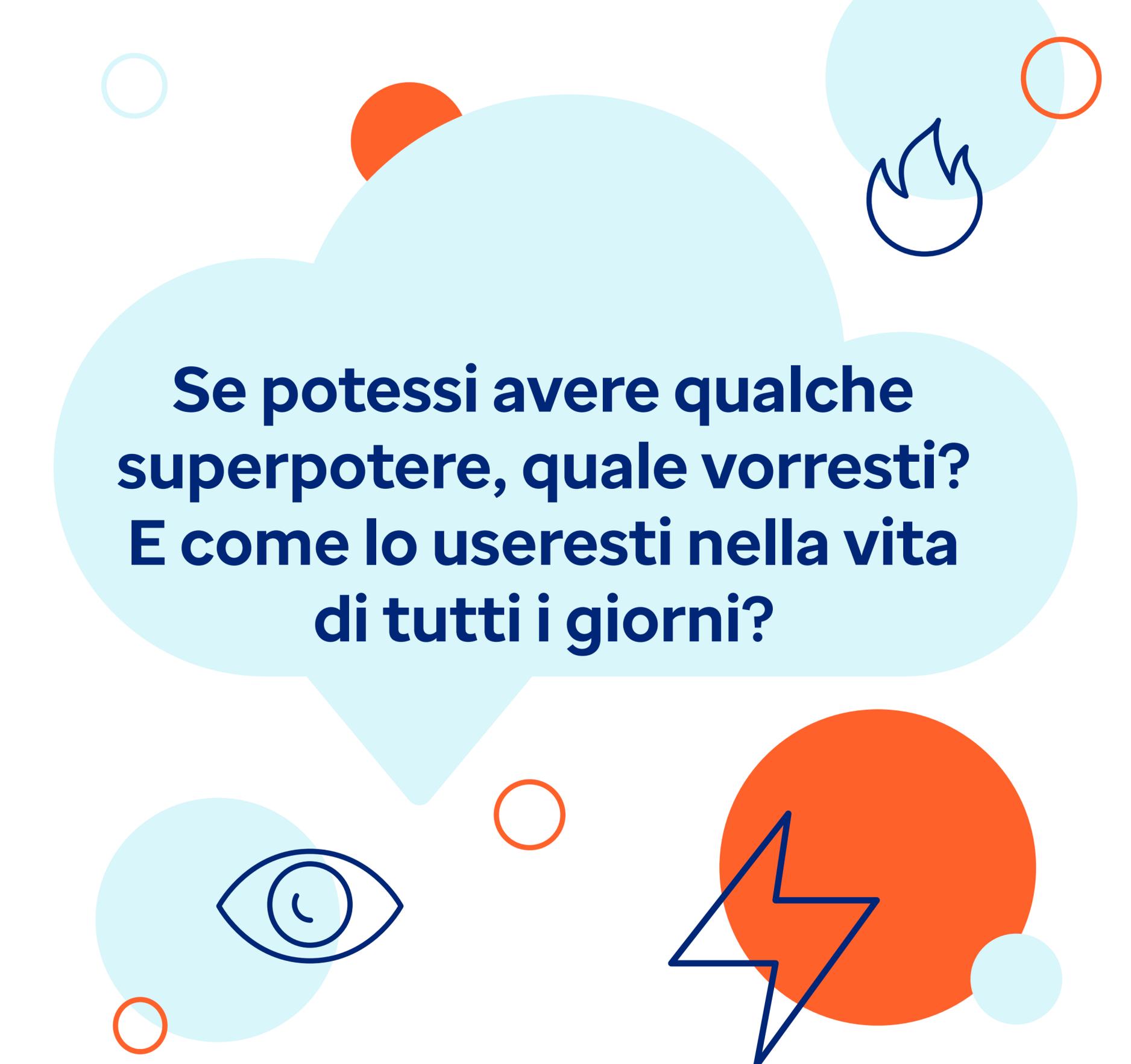
# Qual è stato l'ultimo atto di gentilezza che hai fatto o visto?



Essere gentili con gli altri non fa bene solo a loro. Può anche stimolare la nostra felicità, migliorare il nostro benessere e giovare alla nostra salute fisica.<sup>1</sup> Quindi, incoraggiate i vostri bambini a cercare dei modi per essere gentili ogni giorno. Piccole azioni come tenere la porta aperta o condividere un pasto con qualcuno, ossia azioni che coinvolgono il contatto sociale, possono apportare più benefici dei azioni anonime o online.<sup>1</sup>

1. Abrams Z. The case for kindness. American Psychological Association.

[apa.org/news/apa/kindness-mental-health](https://apa.org/news/apa/kindness-mental-health). August 2021. Accessed October 20, 2021.



**Se potessi avere qualche  
superpotere, quale vorresti?  
E come lo useresti nella vita  
di tutti i giorni?**

Anche se non possiamo volare, diventare invisibili o fare tutte le altre cose straordinarie che vediamo nei fumetti e nei film dei supereroi, abbiamo tutti delle abilità e delle doti che ci rendono grandi a modo nostro. Prendetevi un momento per insegnare ai vostri cari ad apprezzare i propri punti di forza e quelli che vedono negli altri.



**Cosa dovrebbe  
essere il giorno perfetto,  
dal momento in cui ti alzi a  
quello in cui ti addormenti?**

Il giorno perfetto può essere difficile da realizzare ma, prendervi ogni giorno del tempo per fare ciò che vi piace, e ciò che è importante per la vostra salute, è fondamentale. Dite alla vostra famiglia di iniziare assicurandosi di dormire abbastanza. Quindi, assicuratevi che si ritaglino del tempo “per sé stessi” per leggere, uscire con gli amici, ascoltare musica o dedicarsi a qualsiasi cosa li renda felici.