

“ti porto con me”



RAGAZZI, UN VADEMECUM PER VOI

Cari ragazzi, stiamo affrontando **giornate particolari**.

Particolari per due ragioni soprattutto:

- **IL TIMORE PER LA SALUTE**, nostra, dei nostri cari e delle persone che conosciamo più o meno bene
- **L'ISOLAMENTO**: la richiesta che ci viene fatta è di **stare a casa e incontrare meno gente possibile**. La scuola è chiusa, le attività sportive sono sospese, le scuole di musica, la palestra, la scuola di danza, tutto chiuso.

Proprio perché questo momento è straordinario, può suscitare emozioni forti, nuove, che cambiano rapidamente, che non siamo abituati a provare.

va bene così!

Non siete strani, **è la situazione che è strana**. Per questo ogni emozione va accettata e tollerata. Se ci arrabbiamo per niente, se siamo agitati, se ci sentiamo tristi, se ci offendiamo per piccole cose, se aggrediamo verbalmente o con modi bruschi i nostri familiari...tutte queste sono reazioni a questa strana e nuova situazione.

**PERO' POSSIAMO FARE QUALCOSA
PER GESTIRE LE NOSTRE EMOZIONI, MA SOPRATTUTTO PER NON IMPAZZIRE DI NOIA!!!**

QUALCHE SUGGERIMENTO:

1

ORGANIZZATE LA VOSTRA GIORNATA: FATE UN PIANO STRATEGICO!

A che ora mi alzo - faccio colazione - tempo adeguato per lo studio individuale o per le video lezioni - pausa pranzo - primo pomeriggio qualche esercizio fisico da fare a casa - ripresa dello studio - tempo per lo svago (leggere un libro - giocare on line con qualche amico - vedere un film) cena - dopo cena nuovo tempo per sè o per vedere un film in famiglia.

2

TEMPO STUDIO DECIDETE QUANDO STUDIARE, COSA STUDIARE E PER QUANTO

Questo lo potete fare in base ai compiti e alle istruzioni che avete avuto dai vostri insegnanti, e anche in base al vostro interesse personale (al quale non diamo certo un limite!) Un po' come l'orario scolastico, solo che lo decidete voi l'ordine delle materie. Fatelo in accordo con i vostri compagni (con un paio di loro). Lavorando nello stesso momento potrete sentirvi per confrontare il risultato dell'espressione di matematica, per chiarire il concetto di scienze, per interrogarvi a vicenda di storia. Questo renderà più **stimolante** e forse anche **divertente** lo **studio**.

Inoltre, sarà più facile restare al passo con gli altri, distribuendo le cose da fare, senza accumulare troppo. Se non siete in grado di organizzarvi da soli, **chiedete ad un compagno, o ad un adulto fidato**, di aiutarvi a farlo.

3

I GENITORI VI STRESSANO?

Forse sono nervosi per ragioni loro, ma sarebbe bene che vi chiedeste se anche il vostro comportamento possa averli influenzati. Vi suggerisco alcune domande:

A. HO FATTO RICHIESTE IMPOSSIBILI, CHE NON POSSONO ESSERE ESAUDITE?

Per esempio, chiediamo di uscire? Non possiamo incontrarci in gruppo, neanche all'aperto. Al massimo possiamo fare una passeggiata dietro casa. Allora **incontratevi sul web**. Sembra incredibile, proprio noi esperti e adulti, che tanto vi abbiamo chiesto di avere **relazioni reali**, di incontrarvi di persona, adesso vi chiediamo di fare il contrario.... Non siamo schizofrenici! (O almeno, non sempre!!!) Non abbiamo cambiato le nostre idee, **è la situazione che è diversa**.

B. COME STO GESTENDO LE QUESTIONI LEGATE ALLA SCUOLA?

Vi sentite ripetere cento volte di mettervi a studiare? Stanno facendo i carabinieri per sorvegliare se lo state facendo? Ogni volta che avete difficoltà chiedete a loro di aiutarvi? **Siate autonomi**. Dimostrate a voi stessi che sapete gestire le vostre cose. Non vuol dire che

dovete sapere e saper fare tutto; vuol dire che dovete usare **ingegno, strategie e intraprendenza** per risolvere le piccole difficoltà. Se non capite qualcosa, rileggete, cercate info in internet (su fonti affidabili) o chiamate un amico.

4 ATTENZIONE ALLA CONVIVENZA FORZATA

Stare sotto lo stesso tetto, forzatamente, con la propria famiglia, non è da tutti!

E anche per quelli di noi che amano stare in casa, possono trovare difficile il dover condividere lo stesso spazio con altre persone.

Possiamo sentirci nervosi, irritabili, tristi, o altro....e queste emozioni possono diventare litigio con il fratello, risposta aggressiva alla mamma, parolaccia buttata al vento ...

Quando sentite che **si stanno creando tensioni, fermatevi, fate un lungo respiro e allontanatevi per un po'**. Lasciando passare un po' di tempo, di solito riusciamo a capire che la ragione per la quale ci eravamo tanto arrabbiati, non era così importante. Sarebbe una buona regola (vedi il punto 1) ritagliarsi del **tempo per stare soli e staccare col pensiero** dalle cose impegnative (lavoro - informazioni sul contagio - preoccupazioni per parenti e amici vari) facendo cose piacevoli , leggendo, ascoltando musica, guardando un film. Un momento solo per sè, per ricaricarsi e tornare alla vita "sociale" con un'energia migliore!

5 FIDANZATI È IL MOMENTO DI TESTARE L'AMORE PLATONICO!

Ne hanno parlato scrittori di ogni epoca e di ogni dove, vogliamo non poterne parlare noi?

Le restrizioni vi impediscono di frequentarvi? Scrivetevi, vedetevi su Skype, Whatsapp, mandatevi messaggi di fumo.

Sperimentate questa nuova situazione e cercate di viverla come un'opportunità. **Parlatevi, ditevi come la state vivendo.** Prendete l'occasione per **raccontare di voi**, di quel che vi piace, di quel che fate, ma soprattutto di **come state**. Vivete la parte razionale ed emotiva della relazione, se quella più fisica non vi è permessa.

Sarà un bel banco di prova. Tante coppie che vivono in città diverse già lo fanno.

Si può sopravvivere.

6 LIMITATE LA RICERCA DI INFORMAZIONI SULL'EMERGENZA SANITARIA

Non cercate perennemente informazioni (alla televisione, su siti o dai messaggi che vi vengono inviati). Il sovradosaggio di informazioni può creare ansia.

Informatevi 2/3 volte al giorno, consultando siti ufficiali delle Autorità Pubbliche.

Se il vostro comune ha attivato un sito o ha un servizio di broadcast, seguite quello per sapere cosa sta accadendo ufficialmente nel vostro paese.

Non date retta alla miriade di notizie che girano tra persone o su chat.

Le informazioni sanitarie vengono date dal Ministero della Salute o dal vostro medico

<http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

o dall' Istituto Superiore di Sanità

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

7 CONNESSI, ANCHE CON LA PROPRIA FAMIGLIA

Ci sono momenti in cui è importante stare connessi solo con i propri famigliari.

Ai pasti o quando avete deciso di fare qualcosa tutti insieme, allontanate e silenziate il telefono e la tv.

Concentratevi su di voi e su di loro, e lasciate fuori il resto del mondo per un pò. Altrimenti rischiamo di sapere di tutti, fuorché di chi ci vive con noi.

Nutriamo lo spirito di famiglia ... con la nostra attenzione!

Condividiamo con loro cosa si è fatto, cosa si è provato, curiamo quella relazione fatta anche di piccoli gesti insieme: apparecchiare la tavola, mettere una bella musica e ballare insieme...fate cose belle insieme, usate la fantasia!

8 NON ABBIATE TIMORE DI CONDIVIDERE ED ESPRIMERE LE EMOZIONI

E' un momento storico di forte cambiamento e per questo ciò che ci arriva dall'esterno ha un forte impatto emotivo, sia perché vi è la paura sia perché molte informazioni ci ricordano la **morte**.

Non abbiate timore di piangere, di condividere queste emozioni attraverso la parola coi vostri cari, accogliete la vostra fragilità....solo attraversandola gusterete la forza che c'è in ciascuno di voi e questo vi porterà a guardare insieme con speranza al futuro.

"RICONOSCIAMO NELLA SOFFERENZA QUEL VALORE POSITIVO CHE CI PUÒ RENDERE PIÙ UMANI E PIÙ AUTENTICI, RISCOPRENDO COSÌ NOI STESSI E LA NOSTRA FORZA INTERIORE!" (Jung)

P.S. PER I GENITORI

Non temete di abbassare le richieste, accettate compromessi, stabilite delle priorità che vi indichino su cosa puntare e su cosa lasciar correre; se i vostri figli vogliono stare per conto loro, non preoccupatevi. Solo stando in contatto con sé stessi e i propri amici, possono "ritornare" in famiglia più positivi.