

VADEMECUM PER GENITORI DI FIGLI PREADOLESCENTI E ADOLESCENTI

CORONAVIRUS, SCUOLE CHIUSE E ADOLESCENTI, NETWORK E SOCIAL NETWORK

Come fronteggiare questa situazione di emergenza? Tutte le famiglie si trovano a vivere una situazione a dir poco inconsueta. Genitori che lavorano per la maggioranza da casa e figli che non possono uscire per frequentare attività scolastiche ed extrascolastiche. Tutti bloccati a casa, giorni e giorni, in una situazione di convivenza forzata, soprattutto per gli adolescenti che, proprio per la fase di vita che attraversano, sono *naturalmente proiettati verso l'esterno*, al di fuori delle mura domestiche. Questo periodo per i nostri ragazzi potrebbe essere quindi particolarmente faticoso, soprattutto se teniamo in considerazione l'importanza che il gruppo di coetanei riveste a questa età. Per l'adolescente il gruppo di amici di pari età è un importante punto di riferimento con cui potersi confrontare, a volte anche scontrare, con cui condividere esperienze e uscite, assumendo un ruolo cruciale nel processo di crescita e di costruzione identitaria.

Tutto ciò rende questa fase complessa per i giovani, ma non impossibile da affrontare e, con l'aiuto degli adulti di riferimento, potrebbe rivelarsi un'importante esperienza di crescita, da cui poter trarre apprendimenti e consapevolezze nuove rispetto a sé, al proprio ruolo in famiglia, nella società e nel mondo.

Di seguito una piccola guida per accompagnare i genitori nel supportare i ragazzi in questi giorni "di emergenza"

1. PRIMA DI TUTTO INFORMARCI NOI PER PRIMI DA FONTI UFFICIALI

Usare e diffondere fonti informative affidabili. È bene attenersi a quanto conosciuto e documentabile. Quindi basarsi SOLO su fonti informative ufficiali, aggiornate e accreditate:

- *Ministero della Salute*: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>
- *Istituto Superiore di Sanità*: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>
- *Regione Piemonte*: <https://www.regione.piemonte.it/web/>



È fondamentale ridurre la sovraesposizione alle informazioni eccessive: una volta acquisite le informazioni di base su cosa succede e cosa fare, è sufficiente verificare gli aggiornamenti un paio di volte al giorno su fonti affidabili. Si hanno così tutte le informazioni necessarie per proteggersi, senza farsi sommergere da un flusso ininterrotto di "allarmi ansiogeni". È difficile rinunciare alla tentazione di controllare le notizie ogni ora, ma deve essere chiaro che è un comportamento che aumenta l'ansia ed è di poca utilità pratica. Inoltre, dobbiamo impegnarci tutti a fermare le fake news sui social: pseudoscientziati, venditori di finti rimedi, teorici del Grande Complotto diffondono solo confusione in un momento in cui invece è fondamentale attenersi alle indicazioni scientificamente fondate di medici e istituzioni.

Infine, dobbiamo considerare che i media producono una informazione che può produrre effetti distorsivi perché focalizzata su notizie in rapida e inquietante sequenza sui singoli casi piuttosto che sui dati complessivi e oggettivi del fenomeno. È importante tener conto di questo effetto.

(Da: Le Indicazioni per Emergenza Coronavirus del *Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi*)

2. PARLARE CON I RAGAZZI: CREARE OCCASIONI DI CONFRONTO E DIALOGO

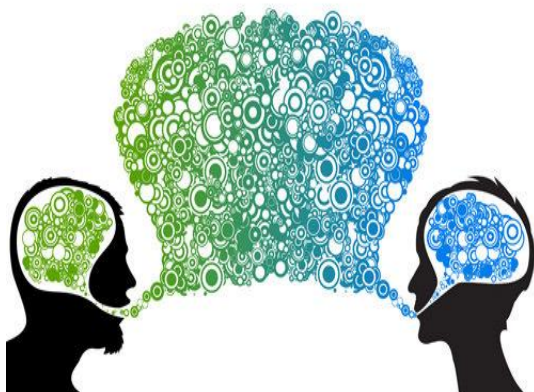


Immagine da: <https://womenscircle.ch/event/gute-kommunikation-ist-keine-kunst-frauen-beweisen-das/>

Gli adolescenti chiedono di essere aiutati a pensare, a pensarsi, a immaginare il proprio domani e a formulare ipotesi sul mondo e sulla propria realtà, in una dimensione di progettualità. Ricercano la LIBERTÀ che è prima di tutto libertà di esprimere le proprie idee. Sentono il bisogno di essere riconosciuti dagli adulti come competenti e capaci di pensare e di avere delle proprie opinioni (anche se diverse da quelle di mamma e papà!). I ragazzi necessitano di ADULTI che fungano loro da GUIDA, che li aiutino a definirsi e ad orientarsi

anche al di fuori di sé e del proprio punto di vista, confrontandosi apertamente con visioni diverse dalle proprie. **Dibattito, confronto, dialogo** sono importanti occasioni di crescita! Cosa pensano i nostri ragazzi di cosa sta succedendo nella loro realtà e nel mondo? Quali sono le loro ipotesi? E le loro paure/preoccupazioni? E cosa penso io come genitore? PARLIAMONE!

Gli adolescenti di oggi consultano continuamente internet e i Social Network in cui non sempre si trovano informazioni corrette. È importante poter parlare con i ragazzi di quanto sta avvenendo, aiutandoli a riconoscere le informazioni provenienti da fonti affidabili da quelle inaffidabili, leggendo insieme a loro o ascoltando insieme un telegiornale e **discutendo sempre**, confrontandosi e condividendo i propri punti di vista! Aiutare i ragazzi a esprimere cosa pensano, ma anche cosa sentono, le loro **emozioni**, ansie, preoccupazioni...

3. TUTTI A CASA - SPARTIZIONE DEI COMPITI E DEGLI SPAZI IN FAMIGLIA

Quello che ci viene temporaneamente richiesto è un cambiamento dello stile di vita che, se effettuato con organizzazione e in modo consapevole, può agevolarci nella pianificazione della nostra quotidianità, nelle relazioni familiari e nel rapporto con i figli.

Darsi delle regole di convivenza stabilendo i compiti di ciascuno (per esempio, nel caso ci fossero anche bambini piccoli potrebbe essere utile spartirsi tra coniugi la gestione dei figli: chi li intrattiene mentre l'altro lavora? Chi pensa a cucinare per pranzo e cena?). È importante rendere protagonisti attivi anche i figli più grandi, concordando insieme a loro un piccolo compito di cui i ragazzi possano rendersi **responsabili** nella gestione della vita casalinga, riconoscendo loro di avere un **ruolo attivo e importante**.

Questa fase può essere l'occasione per scoprire nuove dimensioni della vita familiare, per condividere più tempo insieme e riscoprirsi l'un l'altro.

4. ORGANIZZAZIONE DEI TEMPI E DELLE ATTIVITÀ MANTENDO LE "GIUSTE DISTANZE"

Aiutare i ragazzi a strutturare il loro tempo a casa. Ci si può sentire disorientati dall'aver tanto tempo a disposizione senza una strutturazione chiara delle attività nell'arco della giornata. Si può quindi suggerire loro di

costruire un piano giornaliero e settimanale che preveda una suddivisione delle attività da svolgere (ad es. al mattino lezioni scolastiche a distanza e prima parte del pomeriggio attività di studio e compiti- tempo libero/attività-compito casalingo) assicurandosi che i

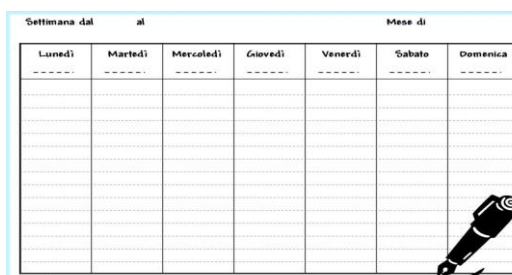


Immagine da: <https://www.pinterest.it/pin/398498267003427602/>

ragazzi possano portarlo avanti **in autonomia**. Si può inoltre proporre loro OGNI TANTO di fare delle attività insieme (es. vedere un film, fare un gioco di società, cucinare insieme...) riscoprendosi magari per il/la proprio figlio/a in un nuovo ruolo di compagno/a creativo/a.

5. EVITARE UN'INVASIONE RECIPROCA DEGLI SPAZI

Da un lato il genitore, magari costretto a lavorare da casa, teme che il figlio perda tempo tutto il giorno, ed è portato a violarne alcuni spazi di privacy. Dall'altro i ragazzi tendono a vedere il genitore in casa come un adulto invadente. Da qui l'esigenza, come sopra descritto, di impostare un "piano giornaliero" con tempi definiti di condivisione e di studio **in autonomia**. È importante rispettare la **privacy**, i luoghi «segreti» degli



Immagine da: <https://siamomamme.it/educazione/adolescente-si-chiude-nella-sua-stanza/>

adolescenti come potrebbe essere la loro camera da letto!

I ragazzi in questa fase di sviluppo necessitano di un proprio tempo e di un proprio spazio, separato da quello dei genitori, questo vale ancora di più in una condizione di "convivenza forzata". Si tratta di un processo fisiologico: gli adolescenti sentono il bisogno di avere un **proprio spazio riservato**, per pensare, per annoiarsi, per stare con sé e i propri pensieri, per contattare i propri amici!

In questa fase come genitori ci si può preoccupare maggiormente della salute e dell'istruzione dei propri ragazzi e il condividere gli stessi spazi per tante ore consecutive, potrebbe indurre negli adulti, loro malgrado, ad assumere un'eccessiva funzione di controllo che, solitamente ha come effetto quello di alimentare nell'adolescente scontentezza, conflittualità o atteggiamenti di ulteriore ritiro in sé.

Inoltre, rispetto alla situazione che stiamo vivendo in questi giorni, dobbiamo anche ricordarci che generalmente gli adolescenti fanno fatica a vivere il pericolo e quindi anche quello del contagio, come una minaccia concreta. Per evitare le uscite, è importante favorire la possibilità di spazi di incontro almeno virtuali con gli amici, che hanno un ruolo cruciale in adolescenza! Regole troppe rigide ottengono sempre il risultato contrario.

6. L'USO DEI SOCIALNETWORK



Per gli adolescenti le relazioni sociali, gli incontri e le amicizie rappresentano la dimensione fondamentale della loro vita e vivono il gruppo come punto di riferimento primario. Questa è una considerazione fondamentale che non possiamo assolutamente perdere di vista, soprattutto in questo momento in cui i nostri ragazzi si trovano in qualche modo a dover rinunciare a una parte importante della loro vita sociale.

Tuttavia, come adulti siamo preoccupati e spaventati all'idea che i figli deleghino definitivamente alla virtualità di chat e social la gestione delle amicizie e degli affetti, andando in "overdose" digitale.

Ancora una volta la risposta sta nel trovare la giusta misura e nel seguire buone prassi.

È bene riconoscere ai ragazzi il diritto di **rimanere in contatto con i propri amici** e il proprio gruppo, specialmente in questa fase in cui possono sentirne effettivamente e realmente la mancanza, concedendo loro il tempo e lo spazio per poterlo fare.

Questo non significa disinteressarsene, ma anzi seguire delle **buone prassi** nell'uso di Internet e dei Social Network, promuovendo per primi noi genitori un uso consapevole alle nuove tecnologie. Data la rilevanza che questo argomento ha in adolescenza e nel periodo storico che attraversiamo, di seguito proverò a riassumere qualche indicazione utile per l'utilizzo dei Social Network.

7. GENITORI E SOCIAL NETWORK – BUONE PRASSI

1. Conoscere, informarsi e interessarsi con **CURIOSITÀ** al mondo dei ragazzi

Ancora una volta è dovere dei genitori informarsi per primi e **CONOSCERE** il mondo di Internet, le APP e le nuove tecnologie, compresi i rischi e le opportunità sottesi al loro uso. È necessario favorire il dialogo e il confronto con



Immagine da: <http://www.portalinoweb.it/web-e-social/internet-e-social-network-nella-societa-italiana/>

i ragazzi sulle loro esperienze Social, mostrando un atteggiamento di **CURIOSITÀ** nei confronti dell'utilizzo che i figli ne fanno:

Come i nostri figli utilizzano internet e i Social? Perché a mio/a figlio/a piace? Cosa comunica di sé tramite questi canali? Quali app usa? Perché? In cosa si trova meglio? Cosa decide di raccontare di sé tramite i Social? Come vorrebbe che gli altri lo/a vedessero e come sceglie di apparire sul proprio profilo? Tramite i Social riesce anche ad esprimere le proprie opinioni sui temi di attualità o a informarsi su quello che sta accadendo in questo momento nella nostra società?

Questi, per esempio, alcuni spunti di riflessione che si possono condividere con i propri figli assumendo un atteggiamento di curiosità (e mai di controllo!) che apre al **dialogo**, al confronto.

Per avvicinarsi ai nostri ragazzi e al loro mondo non possiamo non prendere in considerazione questa realtà, che è parte integrante della loro quotidianità.

1. Educare al corretto uso di Internet: definire **REGOLE**

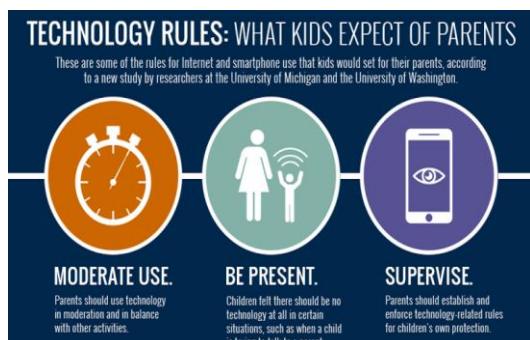


Immagine da: <https://www.digitaleducationlab.it/blog/genitori-rispettate-le-7-regole-dei-vostri-figli-sul-digitale/>

Internet e i socialnetwork, esattamente come ogni strumento, presentano **benefici** (tra cui: mantenere contatti con amici a distanza, l'accesso a numerosi servizi, contenuti e informazioni, facilita lo scambio di idee e materiali, annulla le distanze, accorcia i tempi, permette nuove amicizie, favorisce la libera espressione, la possibilità di fare didattica a distanza!...) e **svantaggi** (Privacy e sicurezza a rischio, fare gara per avere più "Like", aspetti estetici molto importanti: farsi notare piuttosto che comunicare,

Sexting, Cyberbullismo, Abuso di internet, Rischio di adescamento-on line...).

Avere in mente pro e contro permette di affrontare tali argomenti con i nostri ragazzi, interessandoci e aprendoci al loro punto di vista (che sicuramente aggiungerà qualcosa in più al nostro!) e spiegando loro anche i pericoli che si possono incontrare nella navigazione on-line, rendendoli consapevoli e favorendo lo sviluppo di un atteggiamento critico nell'uso delle nuove tecnologie. È necessario dunque **definire delle regole e dei limiti** nell'uso di internet, svolgendo un ruolo di tutela costruttiva e dando noi per primi l'esempio.

Quando i ragazzi sono su internet, fisicamente si trovano nella loro stanza, ma in realtà è come se fossero "sulla strada, nel mondo"... Per questo è necessario "che abbiano il patentino e il casco come quando si viaggia in motorino": conoscere le regole, come funziona il mondo lì fuori, quali sono i rischi e le opportunità in modo da poter viaggiare informati, al sicuro.

Compito del genitore è accompagnare il figlio per far sì che possa spiccare il volo.... Al contempo è fondamentale che il ragazzo sperimenti che si possa sbagliare, ma sappia di avere il caschetto!

Per riassumere... **CONSIGLI PER GENITORI PREVIDENTI- Internet e Social Network:**



- **Informarsi, conoscere Internet e le nuove tecnologie:** 1° mezzo di comunicazione tra adolescenti e mezzo per comunicare con gli adolescenti
- **Fare prevenzione:** meglio prima che dopo. Parlare ai figli anche dei rischi a cui si può andare incontro (sexting, pornografia, adescamento on-line...)
- **Parlare di tutto** con i figli, dare punti di vista alternativi! Stimolare il pensiero critico Prima di postare... pensare! Sai che ciò che pubblichi rimarrà per sempre...o quasi? La foto che pubblichi rispetta la tua immagine? La foto che pubblichi rispetta l'immagine altrui? Ciò che pubblichi ti piacerà anche fra qualche anno? Chi può leggere ciò che pubblichi? Che bella questa immagine che hai scelto! Come mai hai scelto proprio questa? Come si chiama questo gioco che fai? Mi fai vedere come si gioca? Facciamolo insieme!
- Fissare **regole condivise** per l'uso della tecnologia. Come in tutte le situazioni, i pericoli sono direttamente proporzionali all'inesperienza. Pensate a quanta prudenza in più è necessaria a un 18enne fresco di patente. Lo stesso vale per i nuovi fruitori del web. Per il primo anno è importante per es. poter utilizzare dispositivi di controllo condiviso: può essere utile accordarvi con i vostri figli perché vi includano tra i contatti nei social network, oppure fissare dei limiti di tempo (da rispettare per tutti i membri della famiglia: ad esempio durante i pasti nessuno della famiglia usa il cellulare...).

8. AGIRE COLLETTIVAMENTE PER UN FENOMENO COLLETTIVO

Trasmettere ai ragazzi il messaggio che si tratta di un'emergenza collettiva, non individuale: le azioni di ognuno di noi hanno un'influenza importante sull'intera comunità in termini di protezione della salute propria e altrui.

Agire tutti in modo informato e **responsabile** e aiutarsi reciprocamente a farlo, aumenta la capacità di protezione della collettività e di ciascuno di noi. Quando tutto sarà finito, cosa rimarrà di questa esperienza? A tale proposito riporto le parole della dott.ssa



L'Albero della vita di Gustav Klimt

Chiara Ruini, professore associato di Psicologia clinica presso l'Università di Bologna, che a mio parere evocano un messaggio di **speranza** e **positività** che ognuno di noi ha il dovere di trasmettere ai propri ragazzi prospettando che, a un periodo di attesa, seguirà la normalità. *“È importante ritrovare una forma di ottimismo e di speranza, ma basandosi su un atteggiamento di consapevolezza e responsabilità reciproca. Ora siamo nella fase del trauma, poi ci aspetta una fase di crescita post-traumatica che ha degli aspetti positivi. Stiamo diventando più coscienti della nostra vulnerabilità e anche della reciprocità. Questa epidemia ci sta facendo capire che non basta pensare solo a noi stessi, che è importante il recupero del senso del noi. E poi dopo aver sperimentato questo senso di fragilità, avremo l'opportunità di apprezzare di più la vita”.*

Riferimenti:

- Maggiolini, A. & Pietropolli Charmet, G. (ED), (2004). *Manuale di Psicologia dell'adolescenza: compiti e conflitti*. Milano: FrancoAngeli;
- Pellai, A. (2015). *Tutto Troppo Presto. L'educazione sessuale dei nostri figli nell'era di Internet*. Milano: DeAgostini
- Pietropolli Charmet, G. & Riva, E. (2016). *Adolescenti in crisi, genitori in difficoltà. Come capire ed aiutare tuo figlio negli anni difficili*. Milano: Le Comete FrancoAngeli
- <https://www.generazioniconnesse.it/site/it/home-page/>
- <https://www.digitaleducationlab.it/blog/genitori-rispettate-le-7-regole-dei-vostri-figli-sul-digitale/>
- https://www.repubblica.it/salute/medicina-e-ricerca/2020/03/12/news/coronavirus_tutti_in_casa_le_regole_per_la_convivenza_forzat_a-250980026/
- <https://www.psy.it/lordine-degli-psicologi-sul-coronavirus-indicazioni-per-cittadini-e-psicologi-supporto-alle-autorita.html>

Dott.ssa Federica Carnovale
Psicologa e Psicoterapeuta dell'età evolutiva e dell'adolescenza
federica.carnovale@gmail.com