



**Essere genitori di adolescenti al tempo del Covid-19: come fornire a questa fascia di età così giovane – e così vulnerabile – il necessario supporto emotivo e psicologico?
E quali consigli dare ai giovani?**

A queste domande risponde “

Gli adolescenti e il Covid-19 – L'impatto della pandemia sul benessere mentale dei ragazzi

”, il nuovo libro del prof. Stefano Vicari e la psicoterapeuta Maria Pontillo (Edizioni Lswr). Il testo ha l'obiettivo

fornire ai genitori e agli insegnanti alcune indicazioni su come supportare i ragazzi “

accogliendo le loro emozioni, dando loro “presenza” e guidando la ripresa graduale delle loro attività

– spiegano gli autori -

Indichiamo, inoltre, quando e come chiedere un aiuto specialistico che, in alcuni casi, risulta fondamentale per restituire all'adolescente il benessere psicologico perduto

”.

I ragazzi, leggendo il libro, troveranno strategie pratiche e utili per la gestione delle emozioni e dei pensieri negativi che possono venire a galla.

I dati

“Presso il nostro Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma, le richieste di aiuto da parte di ragazzi e famiglie per condizioni neuropsichiatriche urgenti, quali **tentativi di suicidio e autolesionismo**, sono quasi raddoppiate nel corso della prima e della seconda ondata pandemica”.

Nell'aprile 2020 ben il 61% delle richieste di aiuto ha riguardato proprio l'ideazione suicidaria e i tentativi di suicidio. L'anno precedente, nello stesso periodo, erano il 36%. Durante la seconda ondata pandemica il dato è rimasto stabile.

Genitori di adolescenti e Covid-19: consigli utili

- **Fornire supporto emotivo e consapevolezza:** aiutare il proprio figlio a identificare le emozioni e le sensazioni che sente (per esempio, «Sono impaurito»), normalizzare questa esperienza («È normale tu sia impaurito se a scuola ci sono due classi in quarantena») e incoraggiarlo ad accettarle e a lasciarle andare,

- **Essere un modello positivo:** ogni genitore è chiamato a non mostrarsi, almeno agli occhi del proprio figlio, sopraffatto dall'ansia e dalla paura del contagio o intento ad attuare forme di precauzione estrema, come il rifiuto a uscire o l'azzeramento dei contatti sociali.

- **Ricostruire abitudini e promuovere attività e stili di vita:** è importante mantenere le routine di base che danno un senso di stabilità nei ragazzi. Consistono per esempio, nel chiedere loro di **mantenere**

orari regolari nell'andare a letto

e per i pasti e di riservare momenti giornalieri da dedicare allo studio e all'apprendimento, al tempo libero, all'attività fisica e alle uscite.

Adolescenti e Covid-19: consigli utili

- **Ascoltarsi e parlare:** “se vi sentite tristi o in ansia, non giudicatevi. In questo momento,

è normale sentirsi così”

- **Leggere:** “dedicatevi a letture interessanti. Oltre a essere una valida distrazione dai pensieri negativi, le storie aiutano a immaginare nuovi scenari e relazioni e, quindi, vi possono supportare nel progettare e riprogrammare il vostro futuro”

- **Scrivere:** “a volte non è facile parlare a qualcuno di come ci si sente. La scrittura è un grande alleato: vi aiuta a descrivere come vi sentite e a essere più consapevoli delle vostre emozioni e dei vostri pensieri”

- **Ricominciare a fare le cose che sono state interrotte dall'emergenza** o cominciare a farne di nuove

Prestare attenzione a una buona alimentazione e alla cura del corpo: “ciò diventa essenziale per preservare il vostro stato di salute e rinforzare la vostra autostima”.