

A series of yellow rectangular bars of varying lengths, arranged in a curved, fan-like pattern on the left side of the slide.

Nadia Lutsan, Anna Struk

Una guida pratica su come aiutare gli adolescenti in situazioni di crisi

Raccomandazioni per insegnanti e genitori

Un adolescente che soffre di ansia

Segni di ansia costante in un adolescente: difficoltà ad addormentarsi a causa di pensieri tormentosi e paure, risvegli notturni, inappetenza, irritabilità, impazienza, polemicità, aggressività, pianto, apatia, isolamento, peggioramento del rendimento scolastico, espressione di nostalgia di casa.

Suggerimenti per gli insegnanti:

- Legittimazione dei sentimenti e delle emozioni. Spiegare ai bambini e agli adolescenti che le loro emozioni (rabbia, ansia, impotenza, ecc.) sono normali e che anche gli altri le provano: «Tutto ciò che provi in questo momento è normale» (rabbia, depressione).
- Creare opportunità per fare nuove amicizie, migliorare la comunicazione e mantenere viva la speranza. «Quando tutto questo sarà finito, io...».

Suggerimenti per i genitori:

- «Passeggiate sensoriali»: concentrarsi su ciò che il bambino vede (foresta, fiume), sui suoni (il canto degli uccelli), sui profumi (dei fiori), sul tatto (la corteccia degli alberi).
- Mantenere viva la speranza. «Quando tutto questo sarà finito, noi...»

Ricorda: non dovresti mai ignorare i cambiamenti nel comportamento di tuo figlio. È in momenti come questi che ha bisogno del tuo aiuto e del tuo sostegno.

Un adolescente che vive una situazione di stress

La maggior parte degli adolescenti prova più stress quando percepisce una situazione come pericolosa, complessa o dolorosa e non ha le risorse per affrontarla. Alcune fonti di stress per gli adolescenti includono: esigenze e frustrazioni scolastiche, pensieri o sentimenti negativi su se stessi, cambiamenti nel proprio corpo, problemi con amici e coetanei a scuola, ambiente di vita/quartiere non sicuro, separazione o divorzio dei genitori, malattie croniche o gravi problemi in famiglia, morte di una persona cara, trasloco o cambio di scuola, intraprendere troppe azioni o avere aspettative troppo elevate, problemi finanziari della famiglia.

La reazione dei genitori a una situazione stressante è significativa per il bambino. Più i genitori si comportano con sicurezza, più i bambini si sentono al sicuro. In definitiva, il bambino sviluppa il proprio modello comportamentale osservando gli adulti di riferimento. Ricordate: prendersi cura non solo del proprio bambino è essenziale. Sarebbe meglio se vi prendeste cura anche di voi stessi. Voi siete la principale fonte di aiuto e sostegno per il bambino.

Consigli per gli adulti che desiderano entrare in contatto con un adolescente sotto stress:

- Parlate e ascoltate;
- Lasciate che le emozioni fluiscano;
- Coinvolgete gli adolescenti nell'aiutare gli altri;
- Lodate ed evidenziate i risultati raggiunti dal vostro bambino;
- Abbracciate;
- Presta attenzione ai cambiamenti nel comportamento di tuo figlio;
- Incoraggiate vostro figlio a comunicare con i coetanei;
- Leggete ad alta voce;
- Guardate insieme i vostri film preferiti;
- Fate progetti per il futuro.

Un bambino che si comporta in modo insolito

Il bambino si comporta come se non provasse alcun sentimento (felicità o tristezza).

Cosa gli sta succedendo?

Probabilmente il bambino sta soffrendo. Durante uno shock nervoso grave, specialmente quando si trova ad affrontare un'esperienza che non è in grado di sopportare, il bambino può "bloccarsi" nelle reazioni, a volte senza sentire il proprio corpo. Un bambino in una situazione problematica può nascondere i propri sentimenti. Ha bisogno del tuo sostegno!

Come posso aiutarlo?

Crea un'atmosfera di amore e accettazione in modo che tuo figlio si senta letteralmente

«riscaldarsi» in essa. Trascorrete del tempo insieme. Sedetevi con il vostro bambino, abbracciatelo e abbracciatelo più spesso. Se potete, esprimete i suoi sentimenti a parole. Fategli capire che è normale essere tristi, arrabbiati o preoccupati. «Sembra che tu non voglia nulla. È normale che tu sia triste. È normale!»

Spiegate a vostro figlio cosa è successo. Potreste condividere i vostri sentimenti con lui? Cercate di fare qualcosa di piacevole con vostro figlio o vostra figlia: leggete un libro, cantate o giocate insieme. Modi semplici per tornare alla realtà sono giocare con un designer, scolpire o disegnare con impronte di piedi e mani.

Il bambino piange molto spesso.

Cosa gli sta succedendo?

A seguito del disastro, nella vita della tua famiglia sono avvenuti molti cambiamenti. È naturale che una bambina sia triste. Quando piange, il suo corpo rilascia sostanze che la aiutano a calmarsi. I bambini sono sensibili allo stato emotivo dei genitori. Se ti senti infelice, cerca aiuto. Il benessere di tua figlia dipende da te.

Il bambino inizia a comportarsi in modo imprudente e fa cose potenzialmente pericolose.

Cosa gli sta succedendo?

Può sembrare strano, ma spesso i bambini agiscono in modo pericoloso o sconsiderato quando non si sentono al sicuro. È il modo in cui un bambino dice: «Ho bisogno di te. Dimostrami che ti sono caro, proteggimi!».

Come aiutarlo?

Fai sentire tuo figlio il più possibile al sicuro. Avvicinati a lui con calma e, se necessario, prendilo tra le braccia.

Fai capire a tuo figlio che quello che sta facendo è pericoloso e che gli vuoi bene. E che non vuoi che gli succeda nulla di male. Per favore, non urlare al bambino!

I comportamenti pericolosi possono essere una manifestazione di autolesionismo. Perché? La paura aumenta sempre l'aggressività, ma i bambini spesso la riversano su se stessi.

Gioca a giochi che stimolano l'aggressività. Spiega a tuo figlio modi più positivi per attirare l'attenzione.

Il bambino ha paura di qualcosa che prima non lo spaventava

Cosa gli sta succedendo?

Molte cose possono ricordare a un bambino un'esperienza traumatica e spaventarlo (il rumore dei petardi, delle ambulanze, le urla delle persone, le espressioni terrorizzate sui volti). Non è colpa tua, è un'esperienza.

Un adolescente ha difficoltà a dormire: il sonno è interrotto, ha incubi e ha paura di dormire da solo

Cosa gli sta succedendo?

Nei primi mesi, dopo un forte stress, gli incubi sono frequenti. Durante il sonno, il cervello elabora intensamente le informazioni relative agli eventi che si sono verificati. Tuttavia, sarà necessaria una successiva consultazione con uno psicologo

sarà necessario se l'incubo si ripete molte volte o è troppo probabile.

Il sonno interrotto è più spesso causato da ansia, questioni irrisolte o spasmi muscolari che rendono difficile rilassarsi. Va bene lasciare che vostro figlio dorma con voi, ma spiegategli che si tratta di una cosa occasionale e chiedetegli di parlarvi del sogno ricorrente, senza entrare nei dettagli (solo se vostro figlio lo desidera). Spiegategli come funziona il cervello. Raccontategli che anche voi avete avuto paura e vi siete sentiti impotenti, e che è normale.

Create una routine per andare a dormire che funzioni in tutte le circostanze e chiarite che deve essere seguita ogni giorno. In questo modo, il ragazzo saprà esattamente cosa aspettarsi. Abbracciatelo e dategli che non andrete da nessuna parte. Frase chiave: «Sono con te, ti sono vicino».

Un bambino/adolescente ha vissuto un'incertezza continua e un adattamento continuo

Spesso, nei consigli su come sopportare lo stress e la tensione costanti, sentiamo dire: «Devi affidarti alle cose ordinarie, ai rituali, alla vita quotidiana». Cioè a ciò che era stabile e su cui potevamo influire. Ma con i bombardamenti costanti e le interruzioni di corrente di emergenza, non possiamo più fare affidamento nemmeno su ciò che sembrava stabile. Come possiamo ridurre al minimo i danni alla psiche in questo caso?

In realtà, senza soddisfare un bisogno fondamentale, non possiamo risolvere un problema, quindi dobbiamo cercare un altro modo. Naturalmente, possiamo resistere per un certo periodo (grazie alla forza di volontà e all'umiltà). Ma in generale, non si possono ottenere risultati senza ricevere qualcosa in cambio, quindi continuerei a cercare.

Siamo abituati ad attenerci a contesti e soluzioni specifici. È importante comprendere i bisogni che stanno dietro a queste decisioni e ciò che ci danno.

Consideriamo, ad esempio, un processo mentale che suggerisce che attingendo a qualcosa di buono dal passato, otteniamo una certa stabilità mentale. Quando qualcosa del passato smette di funzionare, dobbiamo iniziare a cercare qualcos'altro da aggiornare e utilizzare. Ad esempio, andate dai vostri

genitori e chiedete a vostra madre di cucinare qualcosa che mangiavate in **passato** ma che ora non mangiate più. Questo significa **ripristinare altri rituali del passato**.

Il rituale ci dà anche **un senso di stabilità e prevedibilità**. Se ora non possiamo prevedere qualcosa come una doccia calda, possiamo pensare a qualcos'altro da aspettarci. Quindi, creiamo un contesto per quella prevedibilità in un luogo e in un modo diversi.

È inoltre fondamentale **preservare la luce e il calore perché attualmente, a causa di un'interruzione di corrente**, non ne abbiamo a sufficienza. Se non riusciamo più a percepire la luce come prima, dobbiamo cercare altre soluzioni. Per farlo, potete procurarvi delle torce luminose e posizionarle sopra di voi. In questo modo, sarete illuminati da questa luce quando intorno a voi sarà buio. Potete anche appendere una ghirlanda di Capodanno alla finestra. Tutto questo creerà l'impressione che non ci sia luce e vi calmerà.

Lo stesso vale per il calore. Comprendiamo che in casa fa freddo e quindi è necessario indossare più di due strati di vestiti.

Segni di equilibrio mentale	Segni di squilibrio mentale
adeguata percezione della realtà	percezione distorta della realtà
capacità di acquisire conoscenze, pensiero logico,	deterioramento della memoria, dell'attenzione e di altre capacità
capacità di analizzare i problemi e prendere decisioni	intellettuali pensiero caotico e categorico
equilibrate, determinazione, attività, indipendenza,	indecisione, dipendenza dall'opinione altrui
capacità di seguire le norme e le regole sociali	tendenza a infrangere regole, norme morali e leggi
senso di responsabilità sviluppato per se stessi (la propria vita e salute	evitare le responsabilità, sviluppare cattive
abitudini pensiero critico,	maggiore suggestionabilità
capacità di valutare adeguatamente se stessi, alta autostima,	bassa autostima, perdita di fiducia in se stessi e nelle proprie capacità
naturalezza nel comportamento, cortesia, educazione	espressività, maleducazione, arroganza
capacità di compassione, gentilezza,	insensibilità emotiva, ostilità, aggressività
capacità di perdonare e dimenticare gli insulti,	malizia
autocontrollo,	impulsività, varie fobie
ottimismo	ansia, disperazione
Segni di benessere sociale	Segni di disfunzione sociale
facilità nel stringere relazioni, sentirsi a proprio agio anche in compagnia di persone sconosciute	Timidezza eccessiva
capacità di fare amicizia, cura dei rapporti amichevoli in famiglia	manca di amici intimi, relazioni malsane in famiglia, a scuola, con i coetanei
capacità comunicative sviluppate, capacità di ascoltare e parlare, evitare incomprensioni	senso di solitudine e incomprensione
gentilezza nella comunicazione, tolleranza e rispetto per l'interlocutore	ostilità, malizia
capacità di dare e ricevere aiuto, capacità di lavorare in gruppo;	incapacità di dare e chiedere aiuto
in caso di conflitto, prendersi cura degli interessi di tutte le parti, proporre soluzioni reciprocamente vantaggiose o compromessi	
capacità di motivare e persuadere gli altri, di essere un leader e di guidare	Passività, isolamento

Tecniche psicoterapeutiche ed esercizi utili per alleviare lo stress in un adolescente:

- Disegno e scultura – La paura può essere disegnata su carta o modellata con la plastilina. Per prima cosa, crea un'immagine spaventosa e poi trasformala in qualcosa di divertente o bello. È consigliabile mettere un po' di musica leggera.
- Gioco «La semola aiuta sempre» – Se l'ansia persiste, la semola diventerà un vero e proprio antistress. Puoi versarla in qualsiasi contenitore e darla al tuo bambino; basta farla scorrere tra le dita e guardarla scorrere (non più di 30 minuti). Spiega al bambino che ora va tutto bene, che fuori il cielo è sereno e circolano solo automobili, non mezzi militari, e poi rassicuralo dicendogli che anche in futuro andrà tutto bene.
- Dialogo – Questo dovrebbe essere permanente se parliamo di adolescenti. In questo caso, vale la pena mettere da parte la visione «dall'alto verso il basso» e iniziare a parlare su un piano di parità. Lasciate che lui/lei faccia domande e voi rispondete onestamente, guardandolo/a negli occhi. Inoltre, chiedete i suoi suggerimenti. E, naturalmente, dimostrate di avere tutto sotto controllo e di sapere cosa fare in ogni circostanza. In situazioni stressanti, anche gli adulti, specialmente quelli che hanno appena iniziato il loro viaggio verso l'età adulta, vogliono sentirsi protetti. Inoltre, puoi offrire qualcosa per distrarre la sua attenzione: film, serie TV e musica saranno adatti.
- La tecnica del «line club» – Per questa tecnica occorrono un foglio di carta bianco e una penna o una matita normale. Compito: ripensando a una situazione spiacevole e stressante che provoca emozioni negative, iniziare a disegnare con la penna/matita su un foglio di carta, creando linee caotiche. Continuare a disegnare linee fino a quando non si prova un senso di sollievo emotivo (questo può

da pochi minuti a mezz'ora). Il risultato sarà un groviglio di linee su cui si trasferirà l'energia delle tue emozioni negative. In questo modo, i tuoi sentimenti e le tue esperienze passeranno dal mondo interiore a quello esteriore, cioè su un foglio di carta. Dopo aver completato il compito con il foglio su cui sono raffigurate le linee intricate, puoi fare quello che vuoi (lasciarlo così com'è, buttarlo via, bruciarlo, accartocciarlo o trasformarlo). La tua immaginazione non ha limiti.

- Tecnica «Il mio umore» – Questa tecnica può essere eseguita indipendentemente o dopo la tecnica «Line Club». Avrete bisogno di un foglio di carta pulito e di materiali artistici selezionati (pastelli, pennarelli, gessetti o vernici). Compito: mostrate il vostro umore (emozioni e sentimenti) attraverso i colori e le linee che associate ad esso. Dai un nome all'immagine risultante. Il tempo di esecuzione varia da pochi minuti a un'ora. Una volta completato il compito dell'immagine, puoi fare lo stesso a tua discrezione, come descritto nel metodo 1.
- Ripristinare il senso di controllo: date alle vostre mani qualcosa da schiacciare (plastilina, argilla); giocate con il costruttore; scolpiamo un animale che non esiste in natura; scolpiamo una maschera e una smorfia; lasciate che vostro figlio abbia qualcuno di cui prendersi cura.
- Gioco «Fortunatamente – Sfortunatamente» – Questo eccellente esercizio trasmette l'idea che c'è sempre una via d'uscita da una situazione difficile. Si gioca a turno. Un adolescente e i suoi amici si trovano in una situazione difficile. Ad esempio: «È scoppiata la guerra in Ucraina». Un altro continua: «Ma fortunatamente tutta la mia famiglia è al sicuro». Un altro: «Ma sfortunatamente, i miei amici in un'altra città sono costretti a passare la notte in un rifugio antiaereo per tre giorni di fila». E ripetutamente: «Ma fortunatamente, gli ucraini erano uniti come mai prima d'ora durante l'indipendenza». Ciò significa che tutti i partecipanti

continueranno e porranno fine alla situazione. I bambini devono capire che ogni situazione è molto complessa.

- Realizzate un «acchiappasogni» con bastoncini e fili colorati, simile a una ragnatela. Appendetelo vicino al posto dove dorme il bambino per «catturare» i brutti sogni e impedire che raggiungano il bambino. Cerchiamo modi per superare le paure: scolpiamo, disegniamo e incolliamo un angelo custode.
- Se un bambino sente la mancanza di casa, se deve lasciarla senza i suoi giocattoli o le sue cose preferite, lasciategli esprimere la sua tristezza e piangere: «È davvero triste che tu abbia perso...». Se possibile, cercate di trovare qualcosa in cambio e confortatelo.
- Esercizio «Ombrello» – L'obiettivo è stabilizzare lo stato psico-emotivo del bambino e ridurre l'ansia. Per svolgere l'esercizio sono necessari matite, pennarelli o guazzo e un foglio di carta. Il lavoro si svolge in 4 fasi: 1 fase – Chiedete ai bambini di disegnare un ombrello nella parte superiore o al centro del foglio, che possa proteggere da qualsiasi problema esterno. Lasciate che i bambini lo colorino come preferiscono. Fase 2 – Chiedete ai bambini di disegnare la figura di un bambino o di una bambina (proiezione di se stessi) sotto l'ombrello, in modo che la figura si senta il più possibile protetta dall'influenza del mondo circostante. Fase 3 – Lasciate che i bambini disegnino i confini della protezione dell'ombrello. Cioè, assegneranno lo spazio che lei chiuderà dai problemi esterni (i bambini che hanno vissuto un'esperienza traumatica di solito si circondano di tali confini come protezione aggiuntiva). 4° fase - Chiedete ai

bambini di immaginare che, oltre a proteggere, l'ombrello abbia anche una caratteristica magica: quando si apre, ne fuoriescono varie gioie e piaceri che rendono la persona sotto l'ombrello sempre più felice. Lasciate che il bambino disegni nello spazio protettivo dell'ombrello tutte le gioie che gli vengono in mente. Dopo aver completato la tecnica, è importante dire ai bambini che queste gioie che hanno disegnato sono le piccole cose salvifiche che li aiutano direttamente a liberarsi della tristezza, della paura e del cattivo umore. Vale la pena semplicemente andare dal proprio ombrello in questi momenti e utilizzare uno dei suggerimenti da esso indicati.

Cosa fare se un adolescente non vuole parlare di ciò che lo turba?

Alcuni adolescenti possono essere più riservati riguardo ai propri sentimenti. È importante capire che questo è normale. Ecco alcuni passaggi che possono aiutare:

- Rimanete disponibili: sottolineate sempre che siete lì per sostenerli e che siete disposti ad ascoltarli quando decidono di parlare.
- Prova altri modi per comunicare: alcuni adolescenti possono esprimere i propri sentimenti attraverso disegni, scritti o altri metodi creativi.

Cercate un aiuto professionale: se vostro figlio continua a rifiutarsi di parlare e mostra segni evidenti di stress, prendete in considerazione la possibilità di consultare uno psicologo.

Alcuni segnali possono indicare uno stress grave e la necessità di un aiuto professionale. Ecco a cosa dovresti prestare attenzione:

- Ansia e paura persistenti: se tuo figlio adolescente prova costantemente ansia e paura e questo influisce sulla sua vita quotidiana.
- Cambiamenti nel comportamento e nell'umore: un improvviso cambiamento nel comportamento, nell'appetito o nel sonno può essere un segno di stress.
- Comportamento autodistruttivo: fai attenzione a possibili segni di comportamento autodistruttivo, come parlare dell'inutilità dell'esistenza o dell'autolesionismo.
- Isolamento sociale: se un adolescente si allontana dalla famiglia e dagli amici, questo può essere un brutto segno.
- Perdita di interesse nelle cose: se un adolescente perde interesse nelle cose che prima lo interessavano, questo può indicare dei problemi.

Se notate uno di questi segnali, è importante consultare immediatamente uno psicologo per ricevere un aiuto professionale.

Ai genitori:

- Dedicate abbastanza attenzione a vostro figlio, comunicate regolarmente e trascorrete del tempo insieme.
- Aiutate vostro figlio a trovare hobby e attività che gli procurino piacere e gioia.
- Create un'atmosfera accogliente e tranquilla a casa, dove il bambino si senta al sicuro.
- Incoraggiate il bambino a condividere i suoi pensieri e sentimenti, ascoltatelo attentamente.
- Aiutate vostro figlio a imparare a prendere decisioni e risolvere i problemi in modo indipendente.
- Lodate il bambino per i suoi sforzi e i suoi successi e aumentate la sua autostima.
- Insegna al bambino ad apprezzare e accettare se stesso così com'è, con tutte le sue caratteristiche.
- Aiuta tuo figlio a stringere amicizie con i coetanei e a sviluppare abilità sociali.
- Concedigli tempo a sufficienza, ma senza limitare la sua libertà.

Frase da dire:

- Mi dispiace.
- Quello che è successo è davvero terribile!
- Lascia che ti stia vicino!
- Voglio aiutarti!
- Se hai bisogno di aiuto, sono pronto ad ascoltarti!
- Sono vicino a te.

10 frasi che i bambini vogliono sentire dai propri genitori:

- Sono orgoglioso di te;
- Ti sostengo;
- Ti vedo e ti ascolto;
- Ti voglio bene;
- Mi fido di te;
- Tu puoi;
- Credo in te;
- Sei importante;
- Sei il migliore per me.

A thick white curved line on the left side of the slide.

Nadia Lutsan, Anna Struk

Una guida pratica su come sostenere gli adolescenti in situazioni di crisi

(Raccomandazioni per insegnanti e genitori)

A series of yellow geometric shapes on the bottom left, including a square and three slanted rectangles.

**PRESERVARE IL
BENESSERE
MENTALE DEI
GIOVANI
IN TEMPI DI GUERRA
E CRISI MIGRATORIA**

Suggestions for parents:



"Sensory walks"



Keep hope alive



Take care of children



*Te****^'«Ælìderit R***'enta***», ÆWlæ
tfieir cúifdren/eel*

Tips for adults to contact a teenager under stress:



Talking and listening



Let the emotions be



*Praise and highlight
your child's
achievements:*

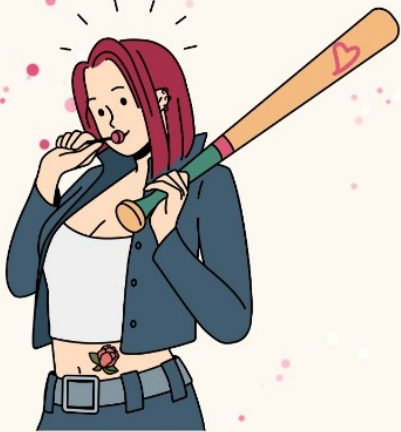


Engage teenagers in helping others



Hug

Tips for adults to contact a teenager under stress:



*Pay attention to changes
in your child's behavior*



*Encourage your child to
communicate with peers*



Read out loud



Watch your favorite movies together

Words to say:



> Mi dispiace...



> *WhathtzrplzbagftiareaUy*
ribile!



→ *let me stay with you!*



71ج Hai bisogno di aiuto, sono qui per ascoltarti!



-1 watonheltp ti!



10 statements that children want to hear from their parents:



-I am proud of you!



-I can see and hear you!



-I love you!



-I support you!



-I trust you!

10 statements that children want to hear from their parents:



-You can do it!



-I believe in you!



-l'mrightit qui?



You are important!



I Tors sono i migliori, secondo me!

To parents:



Create a cozy and calm atmosphere at home, where the child will feel safe



Encourage the child to share his thoughts and feelings, listen to him carefully



Give your child enough attention, communicate regularly and spend time together



Help your child find hobbies and activities that will bring pleasure and joy

To parents:



Help your child build friendships with peers and develop social skills.



Praise the child for his efforts and achievements, increase his self-esteem



Help your child learn to make decisions and solve problems independently



§is>e enoffgA füneßr/diecTt?fd, 6«t¬füi6itfüé,/ri«»foit»

