

## Prendersi cura degli adolescenti (a)

- Gli adolescenti possono essere toccati profondamente dagli eventi stressanti come le catastrofi, i conflitti, i gravi incidenti. Anche un contatto indiretto attraverso i media può influire sulle loro capacità di fronteggiare questi eventi.
- Sono più capaci dei bambini di immaginare con più dettagli situazioni pericolose e quindi possono rimanere sconvolti dinanzi a scene di distruzione e morte particolarmente dure.

# Prendersi cura degli adolescenti (b)

- Gli adolescenti si sono già potuti confrontare con numerosi cambiamenti fisici , sociali ed emotivi , propri della loro età.
- Nella ricerca della loro identità è tipico l'assunzione di atteggiamenti che vanno dal cinismo all'idealismo.
- Gli eventi catastrofici possono far vacillare le loro convinzioni sulla visione del mondo, e sui rapporti con le istituzioni e gli adulti.
- E' dunque normale che si inquietino, siano tristi ed abbiano bisogno di molta attenzione da parte degli adulti: familiari ed educatori.

## Prendersi cura degli adolescenti (c)

- Gli adolescenti possono far fronte alle situazioni stressanti e si possono aiutare positivamente.
- E' importante informarli che sono in stato di sicurezza e che si è disponibili ad aiutarli.
- Possono esprimere in maniera transitoria forti reazioni emotive che non devono inquietare troppo.
- Gli adolescenti guardano a come reagiscono gli adulti e a come prendono le loro misure di sicurezza e si curano di sé.

# Non allarmarsi, ma prestare attenzione

Un certo numero di reazioni degli adolescenti, come i salti di umore, sono tratti caratteristici della loro età. Bisogna tuttavia prestare attenzione qualora ci sorprendano per comportamenti nuovi, insoliti e disturbanti. Se dovessero permanere è utile chiedere un aiuto professionale.

# Attività utili agli adolescenti in situazioni stressanti

- Attività rilassanti: musica, letture, camminate ecc.
- Tenuta di un diario personale
- Attività ricreative
- Attività di volontariato e verso i più giovani
- Colletta di fondi per aiutare persone bisognose
- Incontri fra pari per discutere degli eventi e come farvi fronte