



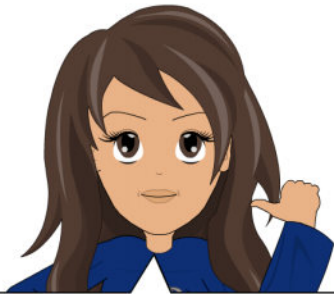
Foto di Orna Wachman da Pixabay

# Noi, adolescenti ai tempi del coronavirus

ISTRUZIONI PER LA SOPRAVVIVENZA EMOTIVA

Dott.ssa Anna Rita Verardo | Dott.ssa Giada Lauretti

Piacere!



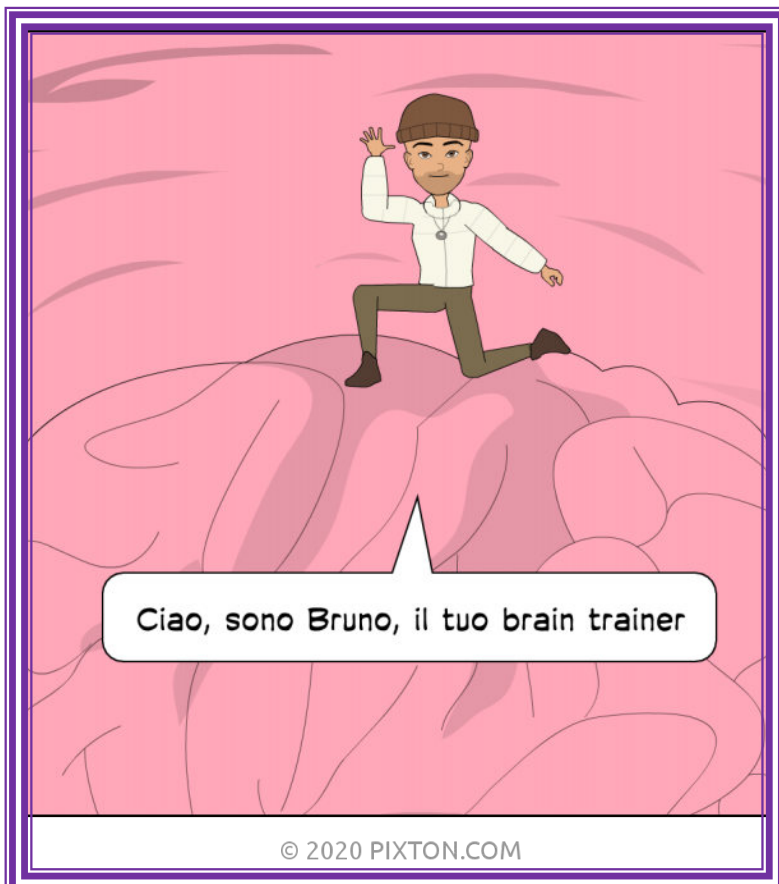
Ciao, sono Giulia, sono una di voi e ho 15 anni ai tempi del coronavirus

© 2020 PIXTON.COM



Ciao, sono Stefano, ho quasi 17 anni e sono già stanco di questa storia del coronavirus

© 2020 PIXTON.COM



© 2020 PIXTON.COM



# CHE NOIA MORTALE RAGA!

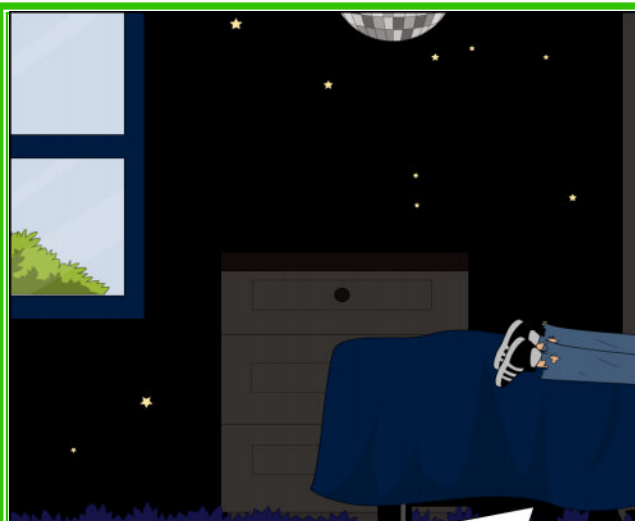


Va be', salviamo il mondo, ma io mi annoio...

© 2020 PIXTON.COM

Sono d'accordo a stare chiusa per non aumentare i contagi, ma mi annoio da morire!

Di solito io non mi annoio mai, ma tutto quello che mi divertiva ora sembra scomparso: le uscite con gli amici, lo sport, le corsette, le passeggiate all'aria aperta...



Non voglio alzarmi, lavarmi... niente! Non mi va di fare niente...

© 2020 PIXTON.COM

Tanto vale restare a letto... Non si fa mai niente di super. Una noia da paura! Ma chi si lava? Neanche mi va di vestirmi. Giornate tutte uguali, da sfigati... Non mi vogliono far uscire? E io non esco neanche dal letto. Saranno contenti così... Vediamo se saranno soddisfatti. Me ne sto per conto mio, che neanche mi va di parlare.



Avete ragione! Il cervello adolescente si annoia più facilmente, perché è predisposto ad esplorare il mondo e nuove esperienze, ma anche nuove capacità

© 2020 PIXTON.COM

Allora facciamo qualcosa di utile o di creativo. Prima del "corona-time" cosa facevamo? Sveglia-studio-svago-studio-sport-amici-arte... Stabiliamo degli orari e usiamo la noia per inventarci qualcosa di nuovo!

# CORONA-DAY

h \ d	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
07.00							
08.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
.....							

E LA MIA PRIVACY? CIAOOOOOONE!!!



© 2020 PIXTON.COM



Già prima mi lamentavo del fatto che entrassero in bagno mentre c'ero io o che entrassero in camera mia senza bussare, ma questo era niente! Non posso più stare da sola, né ho più casa libera per farmi i fatti miei. Il bello è che i miei sembrano pure felici di avermi finalmente in casa... non capiscono nulla! Pure con quei rompiscatole dei miei fratelli mi tocca stare in ogni momento...



© 2020 PIXTON.COM

Vero! Mi vergogno di più! Se il mio cervello ha bisogno di spazi privati, posso chiedere ai miei genitori di lasciarmi qualche ora al giorno solo per me la stanza dove si studia, visto che anche la mia camera non è solo mia. Magari posso chiedergli anche di impegnare mio fratello piccolo con qualche gioco, così non si attacca alla maniglia della porta urlando di voler entrare.



## ORMAI VIVO DI NOTTE COME I VAMPIRI DELLA MIA SERIE TV, NON MALE, NON MALE...



© 2020 PIXTON.COM

Il giorno non ho più niente da fare, prima andavo a calcio e tornavo distrutto, ora manco quello. La notte comincio a chattare, guardare serie TV, poi m'attacco agli snack e sto una favola anche perché nessuno mi disturba, non incontro i miei se vado di là in cucina e mi sembra di avere casa libera. Una figata! Tanto cosa cambia? O dormi di notte o dormi di giorno.

Se rischio di stare male no eh! Allora da domani comincio a mettermi la sveglia 1 ora prima, poi dopodomani 1 ora prima ancora, così mi riabituo, magari la mattina riesco a seguire meglio le lezioni online o ad allenarmi un po' il sabato e la domenica. Solo che la sera sto attivato con i videogiochi, mi conviene spegnere prima di cena e leggere un libro o farmi un bagno caldo. Sai che ti dico? Keep Calm and Relax!



**Certo, senza orari ti addormenti tardi, ma le nostre ghiandole e il nostro sistema immunitario funzionano bene se sono regolati da un ritmo sonno/veglia regolare che segue il ritmo giorno/notte**

© 2020 PIXTON.COM

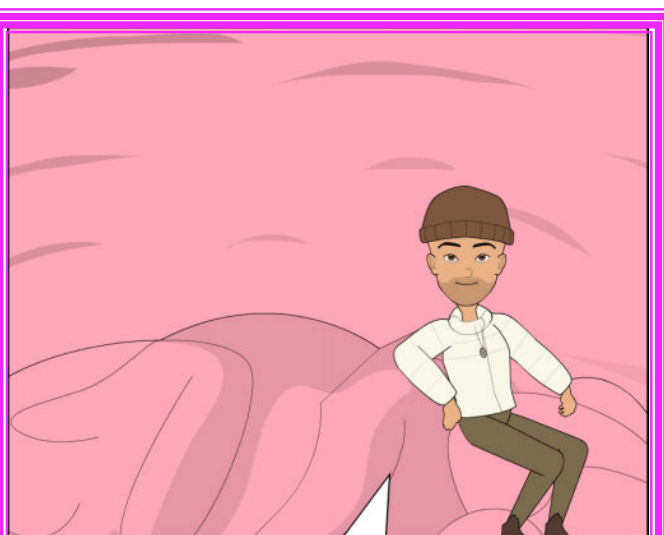
# HO PAURA CHE TUTTO ANDRÁ MALE!



© 2020 PIXTON.COM

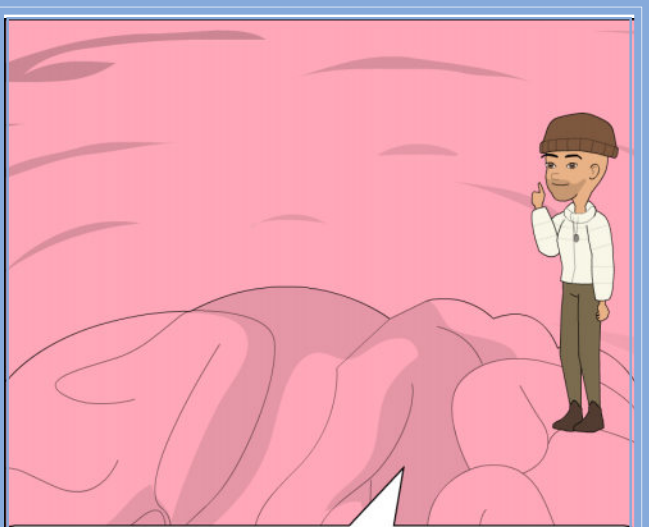
Alla TV hanno detto che i casi aumentano, una persona che conosco è risultata positiva, mio padre continua a uscire per lavoro. Non potrò più finire la scuola e non avremo più soldi e non vedrò più il mio ragazzo e poi mi manca mia nonna, ho la stessa angoscia di quando è morta che andava tutto male, mi manca.. #tuttoandràbene??? #tuttoandràmaleanzimalissimo!

È vero, posso utilizzare tutte le accortezze che hanno detto in TV, anzi smetto di guardare continuamente i notiziari, perché quelli non mi fanno sentire per niente al sicuro! Ormai cosa bisogna fare lo so: non uscire, lavarsi le mani per 20 secondi con acqua calda e sapone, mantenere la distanza di sicurezza di almeno 1 metro con mio padre che lavora fuori, pulire con lo spirito ciò che viene da fuori... Ora attaccherò un elenco all'ingresso di casa così lo vediamo tutti. E poi... quando mi sento angosciata lo dico a mamma, lei mi può ancora abbracciare, sta sempre in casa con noi... Anche se sono grande, i suoi abbracci e le sue parole mi fanno sentire al sicuro. Magari, se sto proprio male, lei mi sa dire se mi serve uno psicologo.



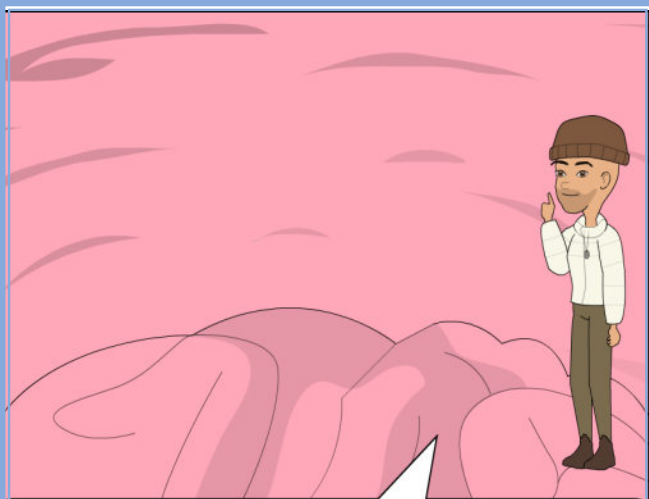
**La paura ti protegge dai pericoli. Pensa a quello che hai a disposizione per far fronte alla paura e se c'è altro che puoi fare per sentirti più al sicuro**

© 2020 PIXTON.COM



Per ritrovare la calma pensa a un posto in cui ti senti felice e al sicuro, un posto tutto tuo. Fai caso a quello che vedi, a quello che senti, a come ti senti e a dove lo senti nel corpo

© 2020 PIXTON.COM



Quando ti senti bene, incrocia le braccia sul petto e batti le tue mani, come se fossero ali, sulle tue spalle, prima una poi l'altra per un po' poi respira profondamente, tieni con te le belle sensazioni e ripeti tutto finchè non ti sentirai meglio

© 2020 PIXTON.COM



Il mio posto sicuro è... Ci sono queste cose... Sento questi suoni, questi odori... Mi sento... Nel corpo lo sento in questa zona... Tengo tutto con me e faccio il butterfly, prima una mano poi l'altra, batto sulle mie spalle come un battito d'ali

© 2020 PIXTON.COM







© 2020 PIXTON.COM

Sai che c'è? Io già mi sono stancato di questa storia che non si può uscire, ma chi lo ha detto? Tanto i giovani non si ammalano oppure guariscono, vediamo chi me lo impedisce! Stanno montando tutta questa storia esagerata e chi ci rimette? Noi ragazzi. I miei amici escono, mica voglio essere lo sfigato io! Ora esco e vediamo un po' quanti coronavirus incontro...

Non avevo mai pensato alla sfida del rischio in questo senso, ho un ruolo importante quindi. Sì... mi piace questa cosa... Certo, se il virus si diffonde anche a causa mia potrei sentirmi in colpa e poi mi brucerei tutto, quali strade nuove percorrerei? Va be', facciamo che per ora la mia strada sia dalla camera al salone e dalla cucina al balcone. Come diceva il mio calciatore preferito "X"?

Eh... effettivamente si sono infettati pure loro che sono forti e sani, mi sa che aveva ragione "X" a dire di non uscire... "X" scemo non è e non voglio certo passare io per scemo, anzi, fammi parlare con quei sapientoni dei miei amici, che è meglio che se ne stanno a casa pure loro, visto che lo dicono anche "X", "Y" e "Z" che sono i loro idoli, ora me lo segno tanto per fargli un memo e poi... STANDING OVATION per loro!



**Neghi il pericolo e sfidi il rischio. Alla tua età va bene sentirsi invincibili, per percorrere strade mai battute e trovare nuove soluzioni a vecchi problemi, ma ora frena un po' e stai con i piedi per terra**

© 2020 PIXTON.COM

ISTRUZIONI DI SICUREZZA PER COVID-19  
COSA DICONO I NOSTRI PERSONAGGI PREFERITI NEL CORONA-TIME?

X	Dice che...
Y	Consiglia...
Z	Dà queste istruzioni...

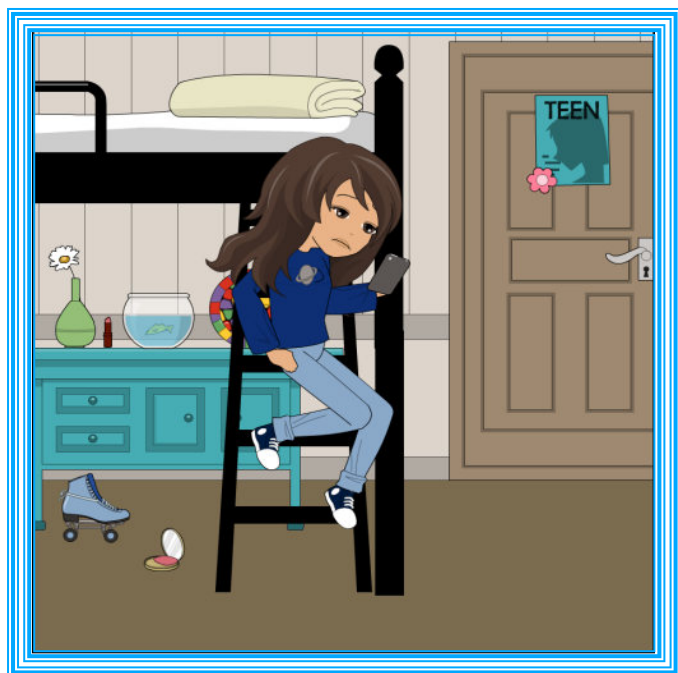
**NON-SOPPORTO-PIÙ-NESSUNO!  
NES-SU-NO HO DETTO!!! STO FUORI DI TESTA STO...**



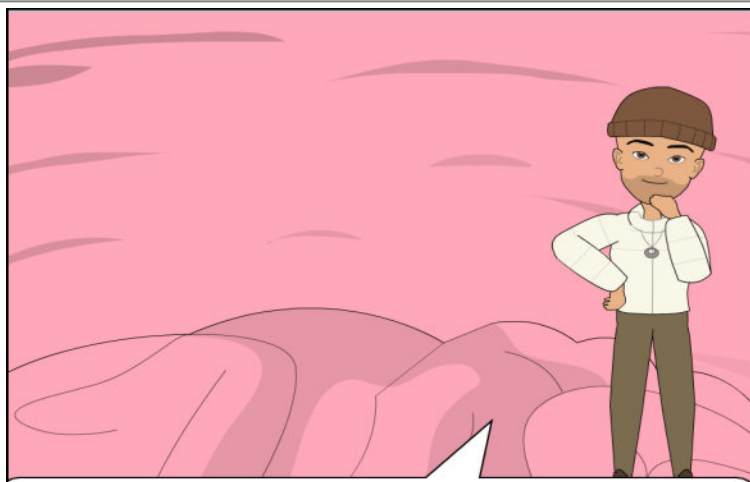
Non ne posso più, senza uscire! Io sbrotto dentro casa coi miei tutto il giorno! Prima uscivo e mi facevo un giro in bicicletta o in motorino e chi se li filava più? Potevo tornare anche più tardi e mi inventavo qualcosa. Ora li devo ascoltare per forza, tutto il giorno dentro le orecchie ce li ho! Con tutte quelle regole, regole, regole, pure mia sorella ci si mette. Spaccherei tutto!



Ok okkk, disorientato io? Dici? Forse un po' sì se ci penso, non ci sto capendo niente e forse me la prendo coi miei che magari si preoccupano per me. Non so che fare, veramente non so più che fare, in realtà sono spaventato e non posso fare niente per cambiare questa situazione da schifo. Ora glielo dico ai miei, che non hanno capito. Continuano a darmi regole, ma non sanno che non sono arrabbiato, mi sento impotente e confuso.



Io non posso vivere senza le mie amiche, siamo uguali in tutto, facciamo sempre tutto insieme... Soltanto loro mi capiscono e sanno dire le parole giuste al momento giusto. I miei amici mi fanno sentire protetta quando mi abbracciano... Qui non posso parlare con nessuno. Con mio fratello litigo e i miei mi dicono solo quello che devo fare...



Non hai torto, sai? Il tuo ado-brain ti fa condividere tutto con gli amici per farti trovare una tua identità, diversa dalla "bambina di casa". Trova il modo di mantenere questi contatti

© 2020 PIXTON.COM

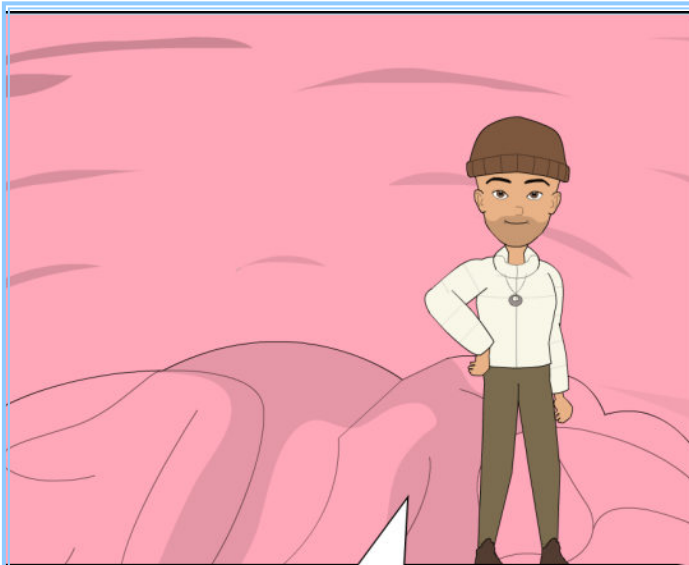
Va bene, allora farò di tutto per mantenere un filo che mi unisce a loro. Videochiamate di gruppo e telefonate, anzi ora chiedo ai miei se posso avere degli appuntamenti con loro come quando uscivamo, per esempio per "aperi-chat", così dò un senso alla mia giornata.

NON LI SOPPORTO PIÙ, AVEVO APPENA COMINCIATO A VIVERE...



© 2020 PIXTON.COM

Giulia: "Certo, se penso che avevo appena cominciato a fare cose per conto mio fuori casa... Mi ero appena trovata un ragazzo e ora non lo vedo più, mi sembra di tornare indietro nel tempo... Tanti sforzi per ottenere di uscire e ora..."  
Stefano: "Io avevo cominciato a volare in alto nel calcio e ora il massimo della mia giornata è guardare il Tg coi miei, una figata proprio..."



Vero! Alla vostra età é una conquista allontanarsi dai genitori, per assumersi pian piano delle responsabilità, ma il vostro cervello non può tornare indietro

© 2020 PIXTON.COM

Manteniamo la nostra privacy e la nostra indipendenza. Mostriamo che siamo cresciuti prendendoci piccole responsabilità in casa, magari aiutiamo di più mamma e papà e stiamo un po' col piccoletto e quando tutto finirà ci daranno pure un po' più di libertà. Ce la saremo meritata! Sapete che c'è? Un po' ci mancavano le sfide e i lavori di gruppo in famiglia che facevano tanto "sapore di casa" e che ci venivano in mente quando litigavamo con gli amici. Facciamo qualche gioco tutti insieme, anche col piccoletto!

## A SCUOLA NON CI SI CAPISCE NIENTE!



© 2020 PIXTON.COM

**Giulia:** "Io sono felicissima! A scuola mi vergognavo troppo e non parlavo mai. Ho fatto anche delle assenze per questo e stavo facendo uno sforzo per non mancare quando c'erano le interrogazioni. Vorrei fare lezione sempre così".

**Stefano:** "A scuola è tutto strano, non ci guardiamo in faccia e non si capisce quando si può parlare o parliamo in troppi, le cose non si caricano e c'è sempre qualche intoppo. Io stavo sempre in mezzo in classe, ora sembra che manco ci sto".





Wow! Fa strano, sí... A scuola vi confrontate con i compagni e con i prof che vi valutano. In ado ci si sente insicuri e questo porta o a mettersi al centro o a nascondersi

© 2020 PIXTON.COM

**Giulia:** "Allora devo utilizzare questo periodo per uscire dal mio guscio. Ho paura che così mi abituo troppo bene e poi tornare a scuola sarà più difficile. Forse posso chattare di più coi miei compagni di classe e poi videochiamarli, così quando rientrerò a scuola mi vergognerò di meno. Anche i prof mi sembrano più fighi ora, sembrano tutti più buoni".

**Stefano:** "Va be' forse non è che esisto solo io, mi sono accorto che alcuni compagni parlano! Non li avevo mai sentiti prima... E io che pensavo fossero degli sfigati..."

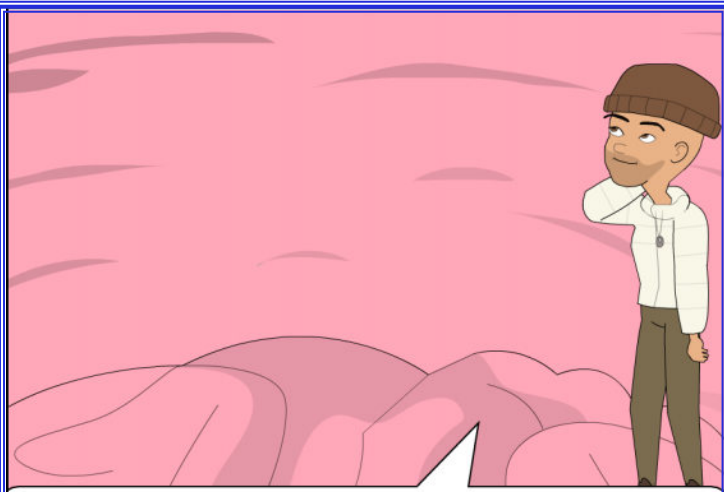


**Stefano:** "E navigo, navigo, meno male che c'è internet e i giochi online, se no crepavo".

**Giulia:** "Non mi stacco più dalle chat, sto conoscendo un sacco di gente figa! E poi così non penso a niente e non mi accorgo di niente".



© 2020 PIXTON.COM



Ehm... Non so come dirvelo, ma nell'ado-brain la dopamina, la sostanza che ci fa sentire super quando una cosa ci piace tanto, è più bassa. Per questo cercate e ripetete queste esperienze all'infinito. Attenti a non caderci dentro!

© 2020 PIXTON.COM



**Stefano:** "Eccola là! C'era la fregatura, infatti mi sento un po'... alienato. Certo, con il digitale ci sappiamo fare e ormai non ci rinuncio".



**Giulia:** "Possiamo fare insieme dei video divertenti o dei video utili per tutti se mamma e papà ci danno il permesso!"



**Stefano:** "Possiamo produrre montaggi video con immagini e scritte da diffondere se non ci danno l'ok! Possiamo spiegare a mamma che TikTok non è un sito per incontri".

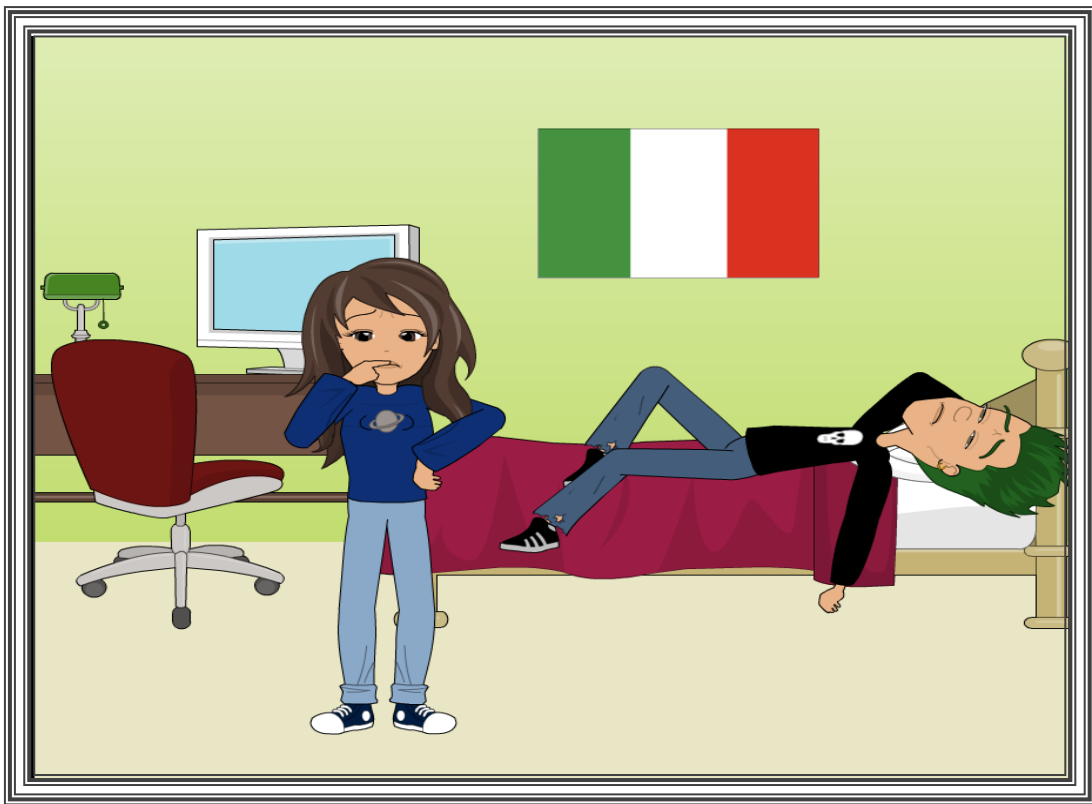


**Giulia:** "Possiamo insegnarle come facciamo a impostare la privacy su Instagram".



**Stefano:** "Lo spiego al piccoletto di casa come si stampano le immagini da colorare".





© 2020 PIXTON.COM

**Stefano:** "Il corona-infame non si elimina con un click... Veramente adesso manco lo shopping online arriva con un click, è tutto piatto..."

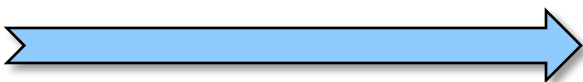
**Giulia:** "Quanto dovremo aspettare? Nessuno ce lo dice, è snervante..."

**Stefano:** "Che faremo tutto questo tempo?"

**Giulia:** "Faremo la muffa..."

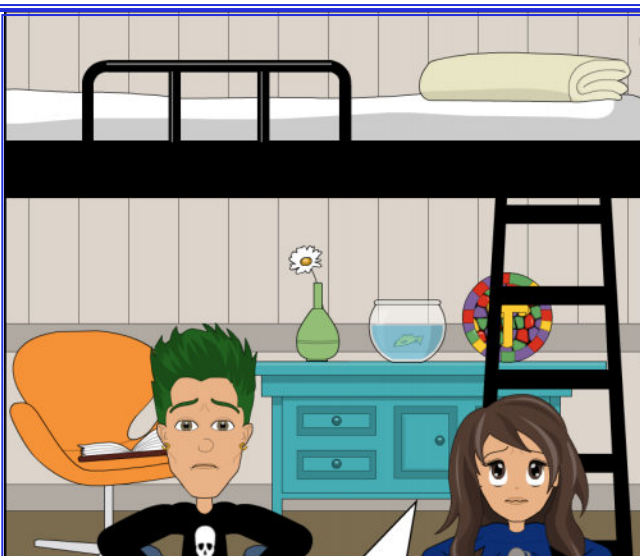
**Stefano:** "Non può essere, io non ce la faccio ad aspettare..."

Beccati! Va bene, ci hai convinto, abituiamoci ad aspettare, uff... Possiamo piantare dei semi nel vaso o fare il pane con mamma e metterlo a lievitare. Possiamo leggere un romanzo dall'inizio alla fine... Magari quest'attesa infinita ci sembrerà meno paralizzante.



L'ado-brain corre veloce e brucia le tappe e la tecnologia vi ha abituato bene. In realtà, per creare qualcosa di buono, c'è bisogno di tempo per pensare. La maggior parte dei processi richiede un'attesa

## E DOPO? BOH...



Quando sarà tutto finito, il mio ragazzo non mi vorrà più, chissà con chi chatta quando io devo spegnere...



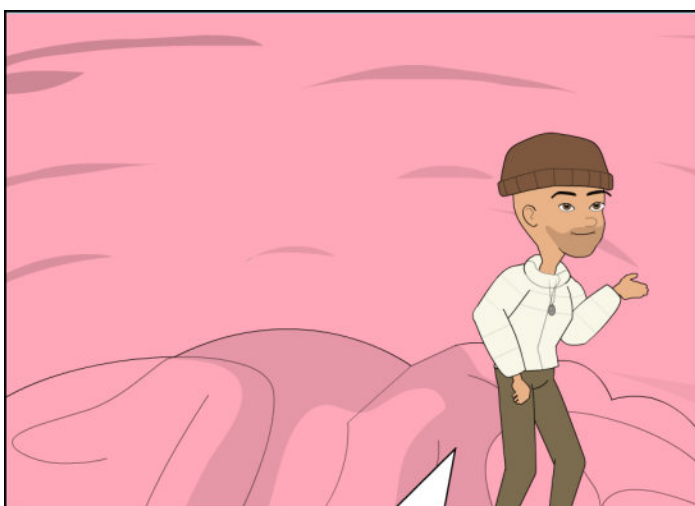
Quando sarà tutto finito i miei amici avranno fatto più amicizia con altri sulle chat, io ho gli orari...

© 2020 PIXTON.COM

© 2020 PIXTON.COM

Chissà quando rivedremo gli amici, saranno cambiati? Magari non gli piaceremo più o avranno conosciuto altra gente più figa. Noi abbiamo anche passato momenti difficili... Forse siamo un acollo per loro, poi abbiamo la regola di non poterci connettere sempre.

**Giulia:** "Io cercherò il mio ragazzo e lui no... Farò la figura della sottona".



Il cervello e il corpo di un ado cambiano sempre, per cui non sapete se sarete gli stessi, voi e i vostri amici, ma se condividete cose importanti probabilmente starete ancora insieme oppure... vi farete nuovi amici

Sicuramente alla fine di tutto questo saremo più grandi e più maturi, ma tanti altri ragazzi avranno fatto il nostro percorso e ci incontreremo, alcuni saranno vecchi amici e altri nuovi. Cerchiamo di coltivare le persone a cui teniamo, aiutandoci a vicenda e dandoci degli obiettivi comuni su cui lavorare in questo periodo, per esempio scrivere qualcosa insieme o fare video o lavori manuali che uniremo quando ci incontreremo di nuovo in un'unica opera.

17

## E ORA CHE È TUTTO FINITO...

Sembra ieri quando ci hanno chiuso dentro, sembra ieri quando siamo stati noi a decidere che volevamo star chiusi per dare il nostro contributo. Abbiamo accettato delle soluzioni di convivenza contrattando con i nostri genitori, abbiamo visto che siamo in grado di farlo. Abbiamo capito come funziona il nostro cervello emotivo, cosa ci fa sentire al sicuro e cosa ci fa ritrovare la calma, ma anche che abbiamo un cervello che riflette. Abbiamo imparato cose nuove su di noi e sugli altri. Abbiamo imparato a chiedere aiuto e, se ne avremo bisogno, lo chiederemo ancora. Qualcuno potrà decidere di affidarsi ad uno psicologo senza vergognarsi, perché tutti abbiamo avuto paura, oppure fregandosene della vergogna. Il tempo è passato e siamo qui oggi. Ora cosa resta di tutto questo? Cosa porteremo con noi, nel futuro, di tutto quello che abbiamo imparato?

Cosa porterò con me



Cosa lascerò indietro







Noi, da ragazzi dell'era digitale a ragazzi dell'era della pandemia, abbiamo fatto un bel salto e siamo sopravvissuti! Siamo stati bravi! Adesso possiamo cercare nuove strade...

Dott.ssa Anna Rita Verardo | Dott.ssa Giada Lauretti

