

Cosa può succedere?

ESSERE ADOLESCENTE IN QUARANTENA



Stravolgimento delle abitudini sociali

Niente amici, niente uscite...meno libertà e scuola online!

Potrebbe esserci un senso di straniamento per la mancanza di scambi e attività. Ci si potrebbe ritrovare bloccati nei percorsi di maggiore indipendenza. Si può provare angoscia e disorientamento.



Difficoltà a stare con se stessi anche se ...

La mancanza di uscite porta a stare di più con se stessi*. Non sempre è facile!

Se non c'è l'abitudine allo stare con se stessi, si potrebbe notare insofferenza, apatia, fatica nel controllarsi, disturbi nel sonno. I rapporti tra ragazzi sono spesso fisici e il contatto viene a mancare. Le ragazze "reggono" meglio.



NOIA noia e ancora noia

Stimolare la creatività e il movimento in ogni caso

Stare è complicato, con tanti pensieri in testa (relazioni, sessualità, amici, attività sportive, eventi saltati). E' normale provare rabbia, nei limiti. Occorre stabilire un ritmo alle giornate e non solo online.



Rapporti familiari non sempre positivi

Per molt* adolescenti stare in casa è davvero un problema!

Non tutti i genitori e gli adulti sono in grado di accogliere la persona che l'adolescente sta diventando. Non avere spazi protetti (amici, associazioni, luoghi) potrebbe creare malessere. Inoltre, spesso, manca la privacy!



Cosa si può fare?

Dedicarsi a delle distrazioni
Restare in contatto - videochiamate, social
Imparare a stare con se stessi*
Fare attività non solo online
Mantenere equilibrio
Chiedere aiuto se necessario!

Noi ci siamo!

Siamo un gruppo di psicologhe e psicologi, per una buona informazione psicologica. Ci siamo per affrontare insieme i vissuti traumatici legati al periodo coronavirus. Da noi nasce l'iniziativa #miprendocura.



Psy.it psicologhe e psicologi del pinerolose



info.psy.it@gmail.com

Informativa curata da :



MARZIA CIKADA

Psicologa - Psicoterapeuta -
Terapeuta EMDR - Adolescenti
Cell. 377 27 21 002
marziacikada@yahoo.it