

Servizio di Psicopedagogia
Scuola Secondaria di Trezzo sull'adda
IC Ai nostri caduti di Trezzo sull'Adda

Ai genitori degli alunni della Scuola Secondaria

Gent. Genitori,

con l'intento di esservi vicini nell'affrontare questo momento inaspettato e difficile di emergenza sanitaria e di chiusura della scuola, che ha scombussolato la quotidianità di tutti, vi inviamo qualche spunto di riflessione -speriamo utile- per il rapporto con i vostri figli preadolescenti.

- ❖ La prima sfida è -e sarà ancora- quella della convivenza: come trovare un buon equilibrio tra **vita in comune e bisogno di privacy** di ciascuno?

Soprattutto in preadolescenza i ragazzi iniziano a richiedere maggior autonomia, riservatezza e libertà, ed è importante che ne possano avere anche in questi giorni, seppure dentro casa.

E' utile per tutti cercare di organizzare la giornata, riservando alcuni momenti per sé, e altri in cui ritrovarsi insieme.

- ❖ Le **abitudini e le routine** aiutano a stare meglio, offrono dei punti di riferimento per organizzarsi e riducono le incertezze e le ansie di questa situazione. Il mantenere le abitudini di sempre aiuta: riordino dei propri spazi, pranzo in famiglia, abbigliamento curato. L'alimentazione è bene che sia regolata e variata, attenzione che dispensa e frigorifero sono sempre a portata di mano. Vi invitiamo a controllare che siano adeguati i momenti di riposo, con degli orari abbastanza regolari che non stravolgano l'alternarsi del giorno e della notte, e che TV, tablet e cellulari siano spenti prima di dormire.

- ❖ Si può dare molta qualità a questo stare insieme così tanto. Voi genitori **siete il punto di riferimento affettivo** per i vostri figli, anche se a volte sembra che non vi sopportino e che siate gli ultimi con cui vorrebbero parlare.

Questa particolare emergenza muove per tutti emozioni difficili: ansia, paura, disorientamento, insofferenza, noia; è **importante** capire ed **accogliere le emozioni** che i ragazzi possono provare. E' normale che possano fare fatica, essere più irritabili, o più apatici, ognuno con il suo modo di reagire.

Siate pronti a riconoscere i segnali che vi mandano, a cogliere le richieste di comunicazione, a volte potrebbe essere difficile per loro trovare le parole per dirvi esattamente cosa provano: la maggior parte delle volte la cosa migliore da fare è ascoltare e dare importanza a quello che vi viene detto. Non abbiate fretta di rassicurare, spronare, reagire... basta ascoltare.

Anche le vostre emozioni saranno in gioco, non è possibile nasconderle o fingere -i ragazzi le vedono comunque- ma è importante tenere conto di non essere in un rapporto alla pari, fate attenzione a non chiedere loro di darvi conforto.

- ❖ Affrontiamo il tema dell'**attività scolastica**. Anche in questo caso è importante trovare un buon **equilibrio tra essere presenti e lasciare loro una parte di responsabilità**. Le attività indicate dai docenti sono per i ragazzi, lasciate che si mettano alla prova e sperimentino, è il loro compito. Gli errori aiutano ad imparare, e soprattutto in questo apprendimento a distanza, l'obiettivo non è fare tutto perfettamente. La correzione e la valutazione nel caso rimangono agli insegnanti. Può essere più utile affiancare i ragazzi nel momento iniziale e finale del lavoro, per aiutarli ad organizzarsi e partire, ed anche a controllare e concludere.
Laddove possibile, si può creare uno "spazio scuola", una stanza o un semplice tavolo adibito a banco, in modo che il ragazzo possa meglio dedicarsi alle attività scolastiche.
- ❖ Una riflessione riguarda **la tecnologia**. **Parola d'ordine è bilanciamento**: la tecnologia serve ai ragazzi anche come canale per mantenere le relazioni sociali -per loro fondamentali- , per questo i limiti che c'erano prima forse ora sono da ricalibrare, d'altra parte il rischio dell'iperconnessione è sempre presente. Sono necessarie pause e momenti di riposo dagli schermi, in cui sperimentare la noia o altre attività che mettono in gioco mente e corpo in una modalità diversa.
- ❖ Lo stare a casa potrebbe diventare l'occasione per svolgere quelle attività che non si ha mai tempo di fare, per **dare sfogo alla propria creatività**, e perché no, anche per riposare!
Ai figli adolescenti si può proporre di fare qualcosa di diverso dal solito come cucinare, fare giardinaggio, suonare uno strumento o si può lasciare che siano loro a scoprire e riscoprire un interesse o un hobby. Questo tempo meno strutturato può rappresentare una sorta di allenamento all'autonomia, nella definizione delle proprie giornate e dei propri talenti individuali.
- ❖ Riguardo all'emergenza che coinvolge tutta la collettività, è importante **non sovraesporre i ragazzi a troppe notizie non controllate**. Piuttosto si possono scegliere un paio di momenti al giorno da dedicare alla visione di notiziari, per poterne poi parlare insieme. Per i ragazzi è rassicurante riconoscere che ci sono tante persone che si stanno occupando del Coronavirus, e per questo è utile sottolineare questo aspetto quando se ne parla in TV.

Qualora emergessero problemi particolari con i vostri ragazzi, la Psicopedagoga rimane un riferimento specialistico all'interno della scuola, anche a vostra disposizione.

Dott.ssa Chiara Frigerio

Servizio di Psicopedagogia AERIS