

Pre-adolescenti e adolescenti

Avere dodici o sedici anni al tempo del Coronavirus

«I preadolescenti, i ragazzi tra i 10 e i 14 anni, sono un fascia particolarmente a rischio della popolazione. Sono crisalidi, molto vulnerabili. Vivono l'inizio del distacco dalla famiglia come unico punto di riferimento; cercano per la prima volta di distinguere da soli tra pericoloso e "non" pericoloso; amico e "non" amico. Adesso si trovano a farlo in una situazione particolare. Si affacciano al mondo in un contesto di disorganizzazione. Della loro vita e della vita in generale» Claudio Mencacci, direttore del Dipartimento di Salute mentale del Azienda sanitaria Fatebenefratelli - Sacco, di Milano, vede i pericoli di questa situazione, mai vissuta dai ragazzi, e neppure dai loro genitori e nonni, ma anche le opportunità»

I ragazzi tra i 10 e i 14 anni, sono crisalidi, molto vulnerabili. Vivono l'inizio del distacco dai genitori

Che cosa rende davvero diversi adolescenti e preadolescenti, al di là delle differenze più visibili?

«I ragazzi più giovani non sono ancora in piena tempesta ormonale e neuronale, sono meno impulsivi e risentono meno di variazioni dell'umore e, soprattutto, sono meno conflittuali nei confronti degli adulti, più disponibili ad accettarne l'aiuto. Purché arrivi. Senza quei punti di riferimento essenziali che sono la scuola (on line non è la stessa cosa...), le attività sportive, o extra in generale, i contatti con gli amici, questi giovanissimi debbono poter trovare nella famiglia un sostegno e un porto sicuro».

Come comportarsi, allora, con questi ragazzi?

«Vanno innanzitutto responsabilizzati, fatti sentire parte di una comunità, per quanto piccola in cui ognuno ha doveri - magari anche solo portare fuori casa la spazzatura e rifarsi il letto, oltre a studiare - ma anche diritti. Adesso si sta tutti di più tra le mura domestiche e si è tutti sotto stress, ma non è un motivo per mancarsi di rispetto, soprattutto non è una ragione per farlo mancare ai figli. Se c'è una cosa di cui un ra-

gazzino ha bisogno, prima ancora che della comprensione, è proprio la considerazione. Il non essere trascurato, trattato come fosse invisibile».

È possibile dare qualche consiglio «elementare»?

«Far rispettare le giuste ore di sonno e dei pasti, non permettere l'accesso e tempi illimitato davanti a uno schermo, qualunque sia. Spiegare con calma e chiarezza le regole imposte dall'epidemia. Dire, e dimostrare, che si può resistere allo stravolgimento che stiamo vivendo».

In un'indagine condotta dall'Associazione Di.Te (Dipendenze tecnologiche, Cyberbullismo), in collaborazione con Skuola.net, molti adolescenti hanno dichiarato di preoccuparsi per il loro futuro, di sentirsi incapaci di sognare un domani; questo può accadere anche a ragazzi più giovani?

«Purtroppo sì, anche se questo sentimento cresce con l'aumentare della consapevolezza di sé e del

Bambini

Quando conta solo la famiglia

Preadolescenti, adolescenti, ma i bambini? Come vivono questo strano mondo sospeso? «Quelli molti piccoli — risponde Mencacci — non hanno particolare bisogno di "socializzare": la fase del gioco "con", e non semplicemente "a fianco di" comincia intorno ai tre anni, quando infatti si è stabilito di far iniziare la frequentazione dell'asilo. E almeno fino ai 10 il vero fulcro della vita è la famiglia. E ora si sta in famiglia più di prima. Senza contare che ai bambini serve poco per divertirsi». Ma se la famiglia è disfunzionale? «Qui inizia un'altra storia. Ci preoccupa aver visto calare le richieste di aiuto da parte di donne e bambini. Improbabile che, vista la vicinanza imposta, le preoccupazioni di salute e lavoro, migliorino situazioni già compromesse. Ma ora si ha paura ad uscire. Allo scoperto».

D.N.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Per i giovani questo può essere un periodo ricco di opportunità

mondo. Si chiama apatia, ben diversa dalla noia. La noia è scalpitante, piena di *élan vital* bloccato, qualcosa che tutti dobbiamo imparare ad affrontare e che può farci molto bene. L'apatia, al contrario, no. È una condizione in cui la vita perde colore, non ci sono più desideri, si smar-

risce il senso del contesto, la realtà allontana. Guardiamoci dall'apatia, qualunque sia l'età che abbiamo. Cerchiamo sempre di riconoscerne i sintomi in noi stessi e in chi vive vicino a noi».

Daniela Natali

© RIPRODUZIONE RISERVATA



L'esperto risponde ai lettori su forumcorriere.corriere.it/neuropsichiatria-infanzia-adolescenza

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

LE COMPRESSE ORIGINALI PER GLI OCCHI!

Kathy ha migliorato la sua vista con Blue Berry, e ha impressionato la sua oculista

La mia vista è migliorata, grazie a Blue Berry!

Kathy ha scritto per raccontarci la sua meravigliosa storia:

«Sono una donna di 62 anni, che ha portato gli occhiali fin dall'età di 10 anni. Un giorno feci un normale controllo della vista, ma i risultati non furono molto confortanti.

Mi ricordai di aver letto di Blue Berry su alcune riviste, così, qualche tempo dopo, iniziai ad assumerlo.

Tornai dalla mia oculista per i controlli di routine, e mi fece notare che la mia parte visiva riguardante la lettura era notevolmente migliorata. Ne restò letteralmente impressionata.

LO SAPEVI?

Durante la II guerra mondiale, i piloti inglesi impararono dagli svedesi ad assumere elevate dosi di mirtilli prima di missioni notturne. Oggi, la scienza moderna ha confermato l'importanza di mirtilli e luteina per la vista.

Non starò mai più senza Blue Berry™

Le dissi che avevo iniziato a prendere le compresse di Blue Berry e lei mi confermò che molto probabilmente erano state queste a farmi migliorare la vista.

Volevo solo far sapere a tutti che prodotto meraviglioso è Blue Berry. Ho portato gli occhiali fin da quando avevo 10 anni ed ora che ne ho 62, la mia vista è migliorata! Non starò mai più senza Blue Berry. Grazie per avermi fatto conoscere questo prodotto così efficace che mi ha aiutato a migliorare la vista»

Blue Berry è l'integratore naturale per la vista più venduto in Scandinavia e lo è da almeno dieci anni. Blue Berry è approvato dall'associazione per la salute Canadese come integratore utile nella prevenzione della degenerazione maculare e della cataratta.

INTEGRATORE PER LA VISTA N°1 IN SCANDINAVIA



Blue Berry™ è in vendita in tutte le farmacie o visita il sito www.newnordic.it

Per maggiori informazioni: 02.89070845 - info@newnordic.it

Cerca "L'Albero d'Argento", il logo New Nordic, garanzia di purezza ed elevata qualità.

Blue Berry™ 60 compresse, codice 905360347
Blue Berry™ 120 compresse, codice 905360335



Il percorso della vitalità

La noia è qualcosa che dobbiamo imparare ad affrontare e che può farci bene. L'apatia, no. È una condizione in cui la vita perde colore