



A.S.L. TO5

STRUTTURA COMPLESSA DI PSICOLOGIA

Direttore f.f.: Dott. ssa. M. Audisio

Strada Fontaneto 26, Chieri

Tel: 011/94.29.4440

protocollo@cert.aslto5.piemonte.it

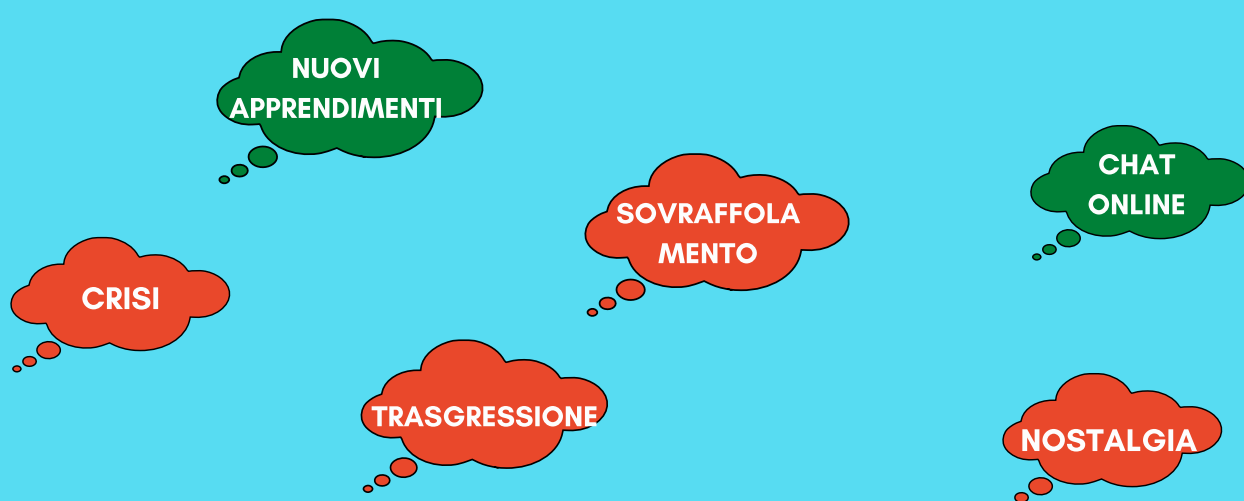
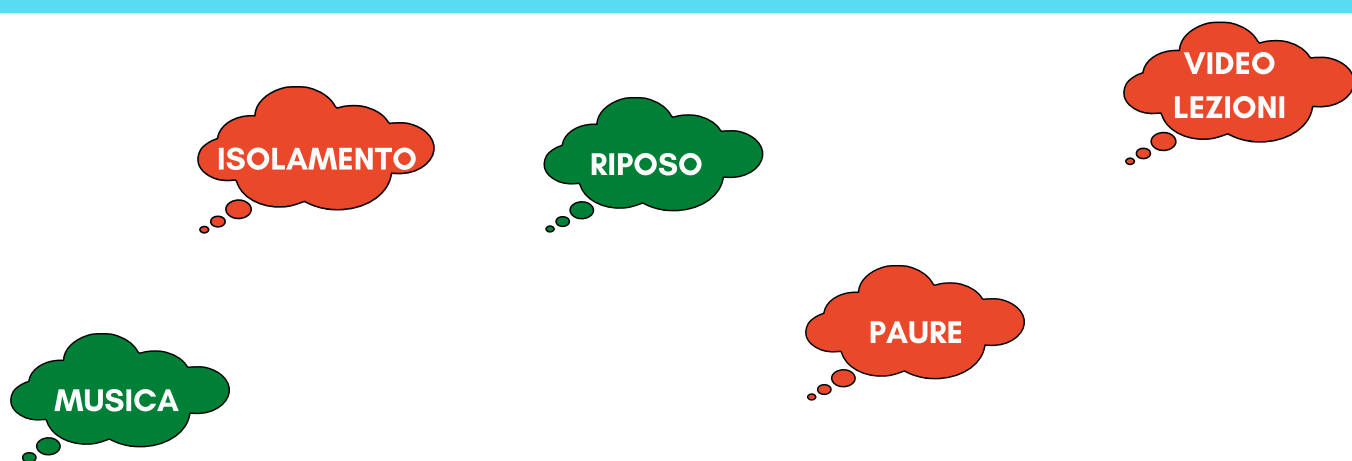
e-mail: psicologia@aslto5.piemonte.it

"CARE RAGAZZE E CARI RAGAZZI"

RIFLESSIONI E
SUGGERIMENTI PER LA
QUARANTENA



CARE RAGAZZE E CARI RAGAZZI,
ABBIAMO PENSATO DI OFFRIRVI LA
NOSTRA COMPRENSIONE E ...
ALCUNE IDEE PER SOPPORTARE QUESTO
MOMENTO DIFFICILE



SAPPIAMO CHE...

Il cervello degli adolescenti **si annoia più facilmente** perchè è predisposto per fare nuove esperienze



Alla velocità della luce, siete capaci di **drammatizzare** ed **esagerare** e poi **tornare con i piedi per terra**

I ragazzi e le ragazze hanno bisogno di **nascondere segreti** e di avere **spazi riservati**



Agli adolescenti piace vivere la **vita notturna**

Non è poi così vero che **tutto andrà bene**



Avere un po' di **paura** protegge dai pericoli

Quando si è giovani e forti si pensa di essere **invincibili**: viene voglia di uscire e di **trasgredire**, di **sfidare il pericolo**



VORREMMO CONSIGLIARVI DI...

ORGINAZZARVI DANDOVİ DEI TEMPI

Tutto il sistema funziona meglio se i ritmi sonno-veglia e giorno-notte sono rispettati, se la giornata è scandita da tempi e attività diversificate

CONTINUE A VESTIRVI E CURARVI CON GUSTO

come fate quando uscite e vi guardate allo specchio per piacervi

PROPONETE DI DIVIDERE GLI SPAZI IN CASA

Prendete degli accordi con il resto della famiglia per non sovrapporvi e non appesantirvi a vicenda

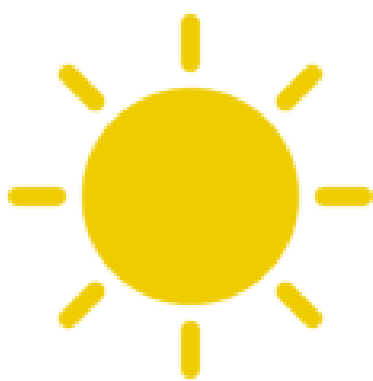
CONDIVIDETE LE VOSTRE COMPETENZE NELL'USO DELLO SMARTPHONE O PC

Potrebbe essere piacevole insegnare ai familiari e dimostrare le proprie capacità

CERCATE FORZA E RIFUGIO NELLE VOSTRE RISORSE

Ascoltando musica, chiacchierando con gli amici, guardando film, ballando, facendo un bagno tiepido e ... chissà quanti modi già conoscete!

E INFINE...



SE AVETE BISOGNO DI SENTIRE UN SENSO DI SICUREZZA QUANDO VI SENTITE UN PO' IN ANSIA

Cercate un angolo tranquillo e silenzioso: ad occhi chiusi **immaginate di essere in un posto bello e sicuro**, concentratevi su cosa immaginate, osservate come vi sentite e che sensazioni provate nel vostro corpo e soffermatevi sulla percezione di serenità e fiducia



SE AVETE BISOGNO DI TROVARE CONCENTRAZIONE E EQUILIBRIO INTERIORE QUANDO VI SENTITE CONFUSI E AGITATI

Potete sedervi comodi su una sedia con la schiena ben dritta e, partendo dalla testa, percepire bene tutte le parti del corpo, partendo dalla testa e scendendo pian piano fino ai piedi: quando arrivate ai piedi, concentrate la vostra attenzione sulla **pianta dei piedi** e nel contatto con il pavimento, immaginando che tutto il peso del vostro corpo scenda a terra e sprofondi come se ci fossero delle **radici che vi danno forza e stabilità**



SIAMO CERTI CHE SARETE BRAVI A SOPRAVVIVERE E CHE, DOPO QUESTA ESPERIENZA, SARETE PIÙ FORTI PER AFFRONTARE IL FUTURO

Potete contattarci, se vi può essere utile: 011 68020610/611
o spaziogiovani.nichelino@aslto5.piemonte.it