

Supportare il vostro ragazzo durante le vacanze



headspace
School Support

Le vacanze possono allontanare gli studenti dagli amici e dai loro soliti sostegni scolastici.

Cambiamenti di routine possono portare alcuni ragazzi a sentirsi stressati, isolati e soli. Il sostegno dei genitori è molto importante in questo momento.

Sotto potete trovare alcune informazioni utili per dare sostegno ai ragazzi affinché rimangano tranquilli durante le vacanze scolastiche. Ci sono anche alcune informazioni che possono aiutarvi a riconoscere quando il vostro ragazzo potrebbe avere bisogno di altro aiuto e dove rivolgervi.

Ci sono vari modi con cui potete aiutare lo stato mentale ed il benessere del vostro ragazzo durante le vacanze:

1. Incoraggiatelo a rimanere in contatto

I rapporti sociali sono importanti per il benessere del vostro ragazzo.

Va bene se prende tempo per sé stesso a volte, ma incoraggiatelo a tenersi in contatto con gli amici durante le vacanze. Gli amici possono fare divertire e dare supporto, e passare del tempo insieme è anche importante per mantenere e lavorare su amicizie esistenti.

Se il vostro ragazzo non se la sente di uscire, anche una telefonata, un'email, un sms o un messaggio su Facebook può aiutarlo a sentirsi in contatto con amici e familiari.

2. Incoraggiateli a rimanere coinvolti

Incoraggiate la partecipazione con il volontariato, gli hobby, i club o i comitati, lo sport – tutto questo può aiutare i ragazzi a sentirsi connessi a tutta la comunità. Partecipate insieme a loro ove possibile.

Coinvolgeteli nelle decisioni e date loro responsabilità a casa (es. decidendo cosa mangiare a cena e aiutando a preparare).

Aiutateli a individuare e fissare obiettivi realistici. Fissare e raggiungere obiettivi realistici può essere incredibilmente stimolante e può aiutare a costruire l'autostima.

3. Incoraggiate a fare attività fisica

L'attività fisica è importante per la salute e il benessere di tutti. Se il vostro ragazzo si sente giù o trova che le cose sono difficili, l'attività fisica può essere l'ultima cosa che si sente di fare. Ma anche le piccole attività, come fare una passeggiata intorno all'isolato, può aiutare ad alleviare lo stress e le frustrazioni, fornire una buona distrazione dai pensieri che preoccupano, migliorare la concentrazione e l'umore.

Se un ragazzo ha difficoltà a fare sport, trovate un'attività fisica che piace a entrambi e che potete fare insieme (es. nuoto, fare sport con gli amici o andare in bici) e preparate un piano per farla regolarmente.

4. Incoraggiate una routine regolare

Dormire bene la notte aiuta i ragazzi a sentirsi galvanizzati, concentrati e motivati.

L'adolescenza è una fase in cui diversi cambiamenti dell'"orologio biologico" influiscono sul modello di sonno ed i ragazzi hanno più probabilità di avere problemi con il sonno. Sviluppare una routine del sonno può aiutare. Incoraggiate

il vostro ragazzo a svegliarsi più o meno alla stessa ora ogni giorno, alzarsi dal letto quando si sveglia, e andare a letto verso la stessa ora ogni sera.

Evitare la caffeina dopo pranzo, avere una camera da letto tranquilla, buia e in ordine e spegnere gli apparecchi elettronici prima di andare a letto possono aiutarli a dormire bene la notte.

5. Incoraggiate sane abitudini alimentari

Mangiare bene non solo riduce il rischio di problemi di salute, come le malattie cardiache ed il diabete, ma può anche aiutare il modello di sonno, i livelli di energia, l'umore, la salute generale ed il benessere.

Una buona e bilanciata alimentazione con meno junk food/tanto zucchero e più verdure, frutta, cereali integrali e tanta acqua faranno sì che il ragazzo abbia tutte le vitamine ed i minerali per aiutare il suo organismo e cervello a funzionare bene.

6. Incoraggiate il gioco!

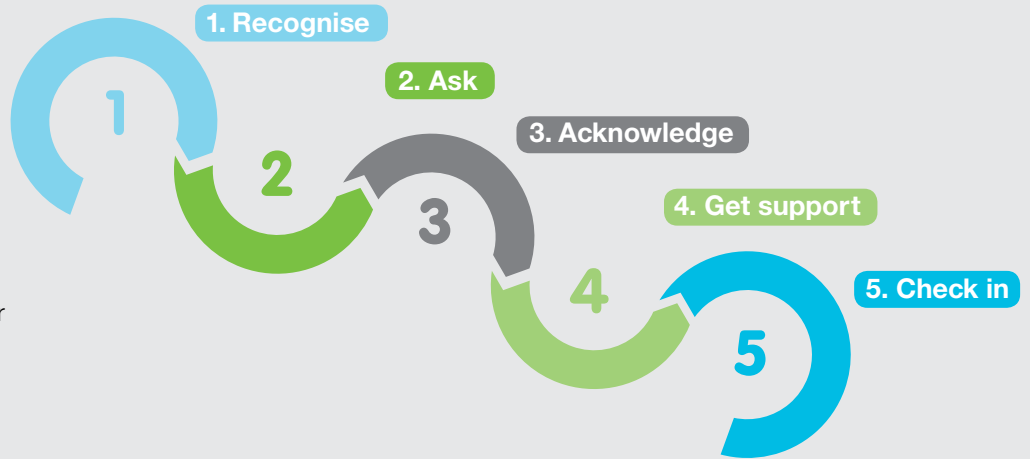
Dedicare il tempo solo a divertirsi può aiutare a ricaricare le batterie del ragazzo, ravvivare il suo network sociale e ridurre lo stress e l'ansia.

Supportare il vostro ragazzo durante le vacanze



Consigli per aiutarvi a sostenere il ragazzo

- 1 **Riconoscete** la sua sofferenza o il comportamento preoccupante
- 2 **Chiedete** di parlarne (es. "Ho notato che sembri molto triste al momento.")
- 3 **Riconoscete** i suoi sentimenti (es. "Sembra che sei in un difficile momento/posso capire perché sei turbato.")
- 4 **Procuratevi sostegno appropriato** e incoraggiate sane strategie per farvi fronte (es. "Hai bisogno d'aiuto per far fronte a questo?")
- 5 **Controllate** poco tempo dopo per vedere come va



Segnali che possono suggerire che il vostro ragazzo è in difficoltà

È normale per i ragazzi avere alti e bassi. Tuttavia cambiamenti d'umore, livelli di partecipazione e schemi mentali che persistono per più di un paio di settimane possono indicare che il vostro ragazzo ha bisogno di altro aiuto.

I cambiamenti nell'umore includono:

- Essere irritabile o arrabbiato con amici o familiari senza alcun motivo apparente
- Sentirsi teso, inquieto, stressato o preoccupato
- Piangere senza alcun motivo apparente, sentirsi triste o giù per lunghi periodi di tempo

I cambiamenti nell'attività comprendono:

- Non divertirsi o non volere essere coinvolti in cose che normalmente piacciono
- Essere coinvolti in comportamenti rischiosi che normalmente evitano
- Insolite abitudini di sonno o alimentari

I cambiamenti del modo di pensare includono:

- Avere molti pensieri negativi
- Esprimere pensieri distorti su sé stessi e sul mondo (es. tutto appare negativo e inutile).

Se ritenete che il ragazzo sia a rischio di farsi del male dovrete cercare supporto professionale da parte del vostro GP, servizio di salute mentale o pronto soccorso.

Opzioni di servizi di supporto

- **i centri headspace** forniscono supporto, informazioni e consulenza a ragazzi dai 12 ai 25 anni – headspace.org.au
- **eheadspace** fornisce terapia online e supporto telefonico ai ragazzi dai 12 ai 25 anni eheadspace.org.au 1800 650 890
- **Kids Helpline** è un servizio di terapia telefonica 24 ore su 24 e online per bambini e ragazzi dai 5 ai 25 anni – kidshelpline.com.au 1800 55 1800
- **Lifeline** è un servizio di terapia telefonica 24 ore su 24 – lifeline.org.au 13 11 14
- **Parentline** 1300 301 300
- **ReachOut.com** per informazioni sul benessere.

Per maggiori informazioni sul suicidio o sul supporto e assistenza visitate headspace.org.au/schoolsupport o headspace.org.au

Fate riferimento allo **headspace School Support Suicide Postvention Toolkit – A Guide for Secondary Schools** per maggiori indicazioni.