

Supportare la resilienza degli adolescenti, 10 consigli per genitori

La resilienza può essere insegnata agli adolescenti, ma impararla non significa che non vivranno brutti momenti. La resilienza è un viaggio e ogni adolescente si prenderà il proprio tempo lungo la strada, acquisendo le abilità per fronteggiare i momenti critici.

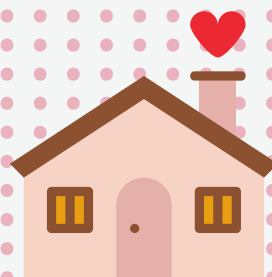
1

Parla con tua figlia/tuo figlio ogni volta che puoi, anche se sembra che non voglia parlare con te.



2

Rendi la tua casa un luogo emotivamente sicuro sii pronta/o a essere disponibile quando tua figlia/tuo figlio avrà bisogno di te.



3

Incoraggiala/lo a fare "una pausa dalle notizie". L'esposizione costante a immagini di guerra può aumentare l'ansia.



4

Renditi conto che lo stress della guerra può aumentare lo stress quotidiano; sii comprensiva/o quando risponde con rabbia o dispetto.



5

Traccia una routine e attieniti ad essa. Può essere rassicurante, soprattutto in tempi incerti, sapere che la casa è una costante.



Supportare la resilienza degli adolescenti, 10 consigli per genitori

6

Assicurati di prenderti cura di te stessa/te stesso. Prenderti cura di te ti aiuta ad avere più pazienza e creatività.



7

Dì a tua figlia/tuo figlio che starà bene. Coinvolgila/lo nella pianificazione della tua strategia per fronteggiare lo stress.

8

Osserva i segnali di paura e ansia che potrebbero non esprimersi a parole. (es. I voti sono peggiorati?)



9

Chiedi il suo aiuto per un un compito o un'opinione su un'attività familiare.

10

Metti le cose in una prospettiva positiva. Quando parli di brutti momenti, assicurati di parlare anche di quelli belli che ci saranno

