

# CONSIGLI PER I GENITORI PER AIUTARE GLI ADOLESCENTI

QUESTA PRESENTAZIONE DESCRIVE AI GENITORI  
REAZIONI COMUNI DOPO UN DISASTRO, MODI PER  
RISPONDERE A TALI REAZIONI ED ESEMPI DI COSE  
CHE PUOI DIRE A TUO FIGLIO.

**Tradotto da: Francesca Filograsso, Maria  
Grazia Foschino Barbaro, Zlatina Kostova**



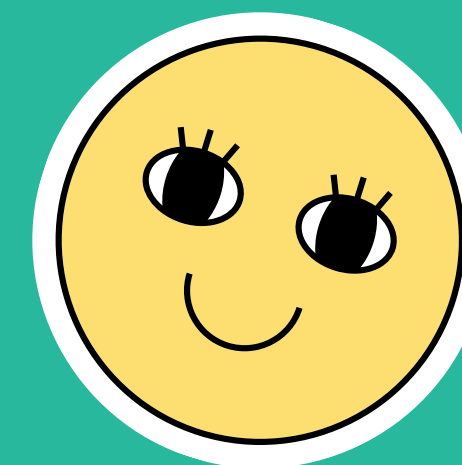
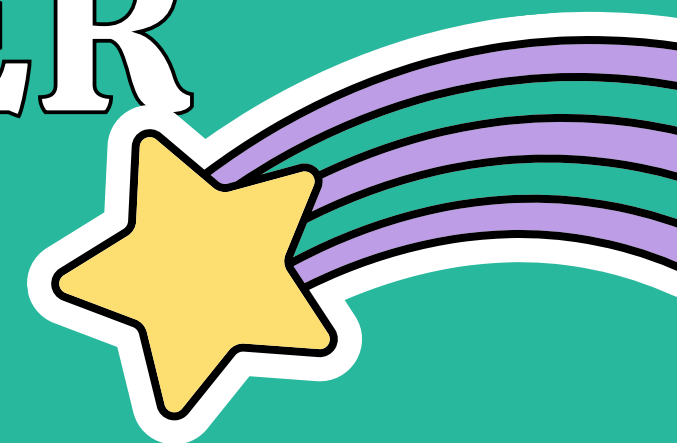
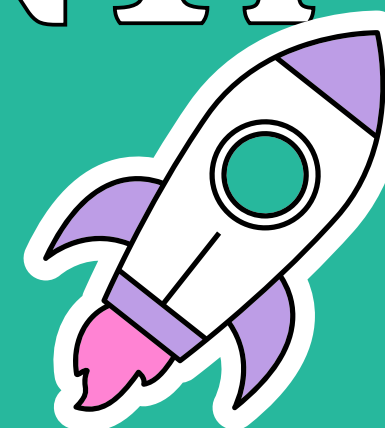
Associazione  
Italiana  
Psicoterapia  
Cognitiva di Bari

**Per maggiori informazioni: [bari@apc.it](mailto:bari@apc.it)**

**для отримання додаткової інформації: [bari@apc.it](mailto:bari@apc.it)**

**NCTSN**

The National Child  
Traumatic Stress Network



## REAZIONI/COMPORAMENTI

Distacco, vergogna e senso di colpa

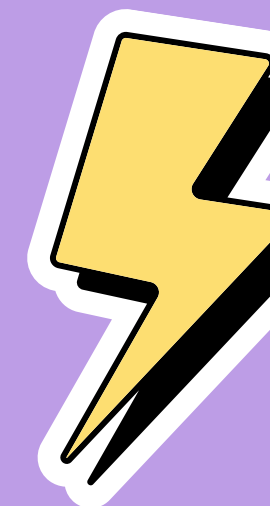
## ESEMPI DI COSA FARE O DIRE

“Molti adolescenti, e adulti, si sentono come te e incolpano se stessi per ciò che avrebbero potuto fare. Non hai colpa. Ricorda che anche i vigili del fuoco hanno detto che non c'era più niente da fare.”



## RISPOSTE

- Crea un momento sicuro per discutere con tuo figlio degli eventi e dei loro sentimenti.
- Sottolinea che questi sentimenti sono comuni e sottolinea l'eccessivo auto-biasimo rispetto a ciò che in realtà avrebbe potuto essere fatto.

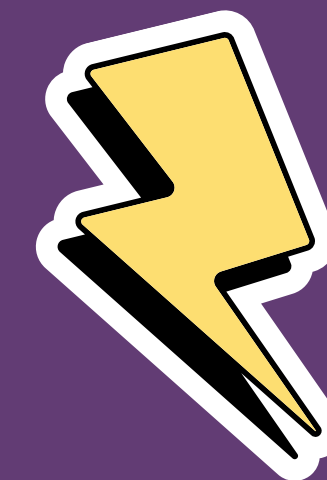


NCTSN

The National Child  
Traumatic Stress Network

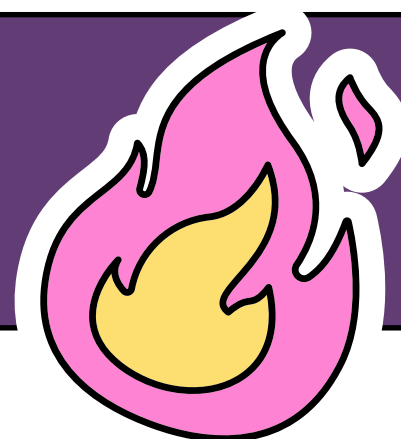
## REAZIONI

Autoconsapevolezza: sulle proprie paure, senso di vulnerabilità, paura di essere etichettati come anormali



## RISPOSTE

- Aiuta gli adolescenti a capire che questi sentimenti sono comuni.
- Incoraggia le relazioni con la famiglia e i coetanei per il supporto necessario durante il periodo di recupero.



## ESEMPI DI COSA DIRE O FARE

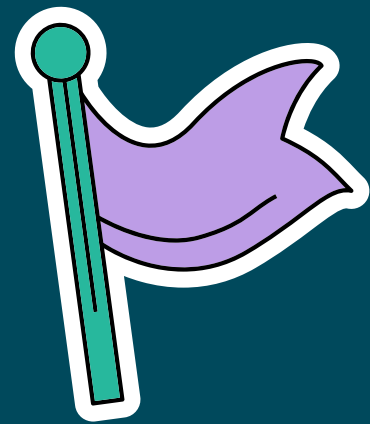
- “Sentivo la stessa cosa. Spaventato e impotente. La maggior parte delle persone si sente così quando si verificano disastri, anche se sembrano calmi da fuori”
- “Il mio cellulare funziona di nuovo, perché non vedi se riesci a contattare Pete per vedere come sta?”
- “E grazie per aver giocato con la tua sorellina. Adesso sta molto meglio.”

100



## REAZIONI

Comportamento distruttivi: uso di alcol o droghe, comportamento sessuale promiscuo, comportamento incline agli incidenti



## ESEMPI DI COSA FARE O DIRE

–“Molti adolescenti, e alcuni adulti, si sentono fuori controllo e arrabbiati dopo un disastro come questo.

Pensano che bere o assumere droghe li aiuterà. È normale sentirsi così, ma non è una buona idea agire di conseguenza.

–“È importante in questi tempi che io sappia dove sei e come contattarti.” Rassicurali che questo check-in extra è temporaneo, solo finché le cose non si saranno stabilizzate.

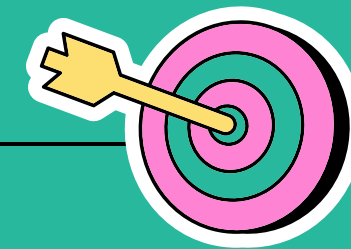
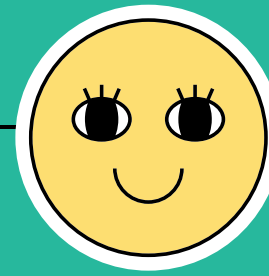
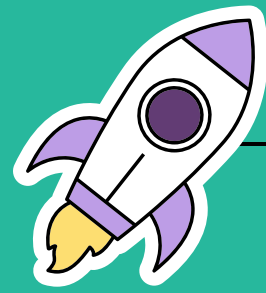


## RIPOSTE

- Aiuta gli adolescenti a capire che i comportamenti distruttivi sono un modo pericoloso per esprimere sentimenti forti (come la rabbia) per quello che è successo.
- Limita l'accesso ad alcol e droghe.
- Parla del pericolo di rapporti sessuali non protetti.
- Per un periodo di tempo limitato, assicurati su dove stanno andando e con chi, oltre cosa intendono fare.

NCTSN

The National Child  
Traumatic Stress Network



## REAZIONI

Paure di ricorrenze e reazioni ai ricordi



## RISPOSTE

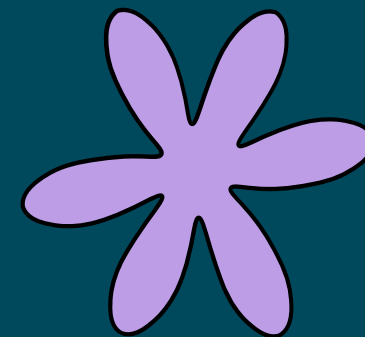
- Aiuta a identificare i diversi ricordi (persone, luoghi, suoni, odori, sentimenti, ora del giorno) e spiega la differenza tra l'evento e i ricordi che si verificano dopo di esso.
- Spiega agli adolescenti che i media potrebbero innescare il timore che l'evento accada di nuovo.

## ESEMPI DI COSA DIRE

- "Quando ti vengono in mente i ricordi, potresti provare a dire a te stesso, 'Sono sconvolto ora perché sto ricordando ma ora è diverso perché non c'è la guerra e io sono al sicuro.'"
- Suggerisci: "Guardare i notiziari peggiora le cose, perché stanno ripetendo sempre le stesse immagini. Che ne dici di spegnere adesso?"

## REAZIONI

Cambiamenti bruschi nelle relazioni interpersonali: gli adolescenti possono allontanarsi dai genitori, dalla famiglia e persino dai coetanei; possono rispondere con violenza alle richieste dei genitori durante la crisi.



## ESEMPI DI COSE DA DIRE O FARE

-Trascorri più tempo a parlare in famiglia di come stanno tutti i componenti. Potresti dire: "Sai, il fatto che siamo irritati l'uno con l'altro è normale, visto quello che abbiamo passato. Penso che stiamo gestendo le cose in modo sorprendente. È un buona cosa che abbiamo l'un l'altro."

-Potresti dire: "Ho apprezzato la tua calma quando tuo fratello urlava ieri sera. So che ha svegliato anche te."

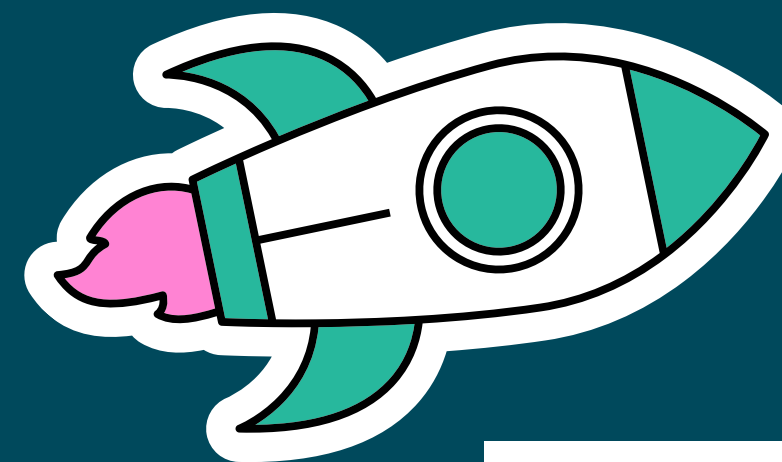
-"Voglio scusarmi per essere stato più suscettibile con te ieri. Lavorerò di più per rimanere calmo".

## RIPSOSTE

-Spiega che la tensione nelle relazioni sono prevedibili. Sottolinea che tutti hanno bisogno che la famiglia e gli amici ci aiutino durante il periodo di recupero.

-Incoraggia la tolleranza per i componenti della famiglia che stanno affrontando il trauma in maniera diversa.

-Accetta la responsabilità per i tuoi sentimenti.



NCTSN

The National Child  
Traumatic Stress Network

## REAZIONI

### CAMBIAMENTI RADICALI NELL'ATTEGGIAMENTO



## RISPOSTE

**Spiega che il cambiamento di atteggiamento delle persone dopo un disastro è comune, ma spesso si ritorna alla normalità.**



## ESEMPI DI COSE DA DIRE O FARE

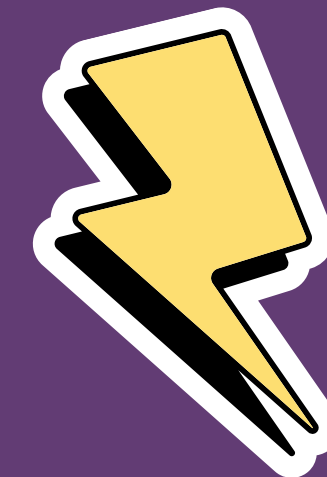
**“Siamo tutti molto stressati. Quando le vite delle persone sono sconvolte in questo modo, ci sentiamo tutti più spaventati, arrabbiati... anche desiderosi di vendetta. Potrebbe non sembrare così ora, ma ci sentiremo tutti meglio quando torneremo a una routine più strutturata”.**

NCTSN

The National Child  
Traumatic Stress Network

## REAZIONI

Ingresso prematuro nell'età adulta: (voler lasciare la scuola, sposarsi).



## RISPOSTE

Incoraggia a posticipare le decisioni importanti della vita. Trova altri modi per far sentire i ragazzi più a loro agio e in controllo.

## ESEMPI DI COSA DIRE O FARE

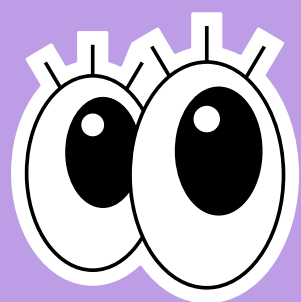
“So che stai pensando di lasciare la scuola e trovare un lavoro per aiutare. Ma è importante non prendere importanti decisioni in questo momento. Un momento di crisi non è un buon momento per compiere grandi cambiamenti.”





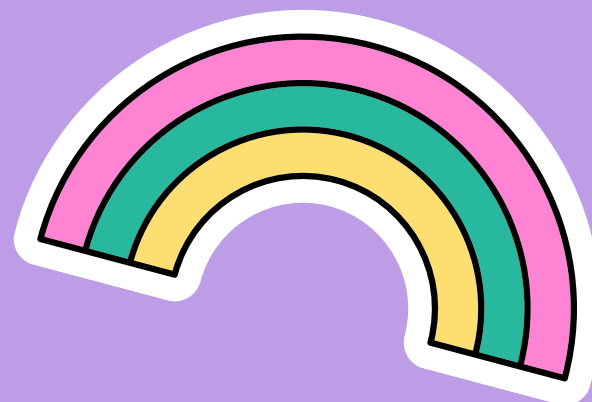
## REAZIONI

**PREOCCUPAZIONE PER ALTRI  
SOPRAVVISSUTI E FAMIGLIE**



## RISPOSTE

**Incoraggia attività costruttive  
per aiutare gli altri, ma non  
lasciare che si appesantiscano  
con troppe responsabilità**



## ESEMPI DI COSE DA DIRE O FARE

**Aiuta gli adolescenti a  
identificare i progetti che sono  
appropriati e significativi  
(rimuovere i rifiuti dal cortile  
della scuola, raccogliere denaro  
o rifornimenti per i bisognosi).**



**Associazione  
Italiana  
Psicoterapia  
Cognitiva di Bari**

**NCTSN**

The National Child  
Traumatic Stress Network