

LINEE GUIDA PER I GENITORI

INSEGNAMENTO E APPRENDIMENTO A DISTANZA E DIGITALE NELL'ERA POST-COVID 19

ARGOMENTO: Sconfiggere l'ansia e lo stress dei propri figli - come potete aiutarli?

Associazione dei genitori „Step by step”



AGENDA

1. Introduzione
2. Cos'è l'ansia
3. Differenza tra ansia e stress
4. Cosa rende ansiosi i giovani
5. Sintomi dell'ansia
6. Come aiutare i propri figli in un momento di ansia
7. 10 consigli per aiutare i figli a gestire l'ansia
8. Conclusioni
9. Riferimenti



INTRODUZIONE

- **A volte, tutti i bambini e i ragazzi si sentono preoccupati** e questo fa parte del normale processo di crescita. In alcuni momenti, come il primo giorno di scuola o prima di un esame, i giovani possono diventare più preoccupati, ma riescono presto a calmarsi e a sentirsi meglio. È normale e, in molti casi, è una cosa positiva.
- Un bambino o un ragazzo può sentirsi ansioso per una serie di motivi diversi, in base alla persona. Se vostro figlio prova una quantità ingestibile di preoccupazioni e paure, spesso è segno che qualcosa nella sua vita non va bene e che ha bisogno di sostegno per capire quale sia il problema.



Concetti principali/definizioni

L'ansia è un sentimento di preoccupazione o paura che si manifesta come una combinazione di sensazioni fisiche, pensieri e sentimenti.

- ✓ L'ansia può diventare un problema quando un giovane ci si ritrova bloccato, o quando la vive come un'esperienza opprimente, angosciante o difficile da gestire.
- ✓ Se questo tipo di preoccupazione si protrae a lungo, può far sentire il giovane esausto, isolarlo e limitare le cose che si sente in grado di fare.



Differenza tra ansia e stress

STRESS VS ANXIETY?

Anxiety

- Anxiety generally is internal, meaning it's your reaction to stress.
- Usually it involves a persistent feeling of uneasiness or dread that doesn't go away, and that interferes with how you live your life.
- It is constant, even if there is no immediate threat.

Both

- Both stress and anxiety can affect your mind and body. You may experience symptoms such as:
 - Excessive worry
 - Apprehension
 - Tension headaches or body pain
 - High blood pressure
 - Loss of sleep

Stress

- Stress generally is a response to an external cause, such as interviewing for a new job or arguing with a friend.
- It goes away once the situation is resolved.
- It can be positive or negative. For example, it may inspire you to study for a test, or it may cause you to lose sleep.



Fonte: <https://gahope.org/stress-vs-anxiety-am-i-stressed-out-or-do-i-have-anxiety/>

Cosa rende ansiosi i giovani

I seguenti fattori possono rendere i giovani più ansiosi:

- ✓ sperimentare molti cambiamenti in un breve lasso di tempo
- ✓ avere responsabilità che vanno oltre la loro età e il loro sviluppo
- ✓ stare vicino a una persona molto ansiosa
- ✓ sentirsi sovraccaricati
- ✓ stress familiare
- ✓ vivere esperienze angoscianti o traumatiche in cui non si sentono sicuri



Sintomi dell'ansia

L'ansia tende a influenzare il corpo, i pensieri e i sentimenti di un giovane.



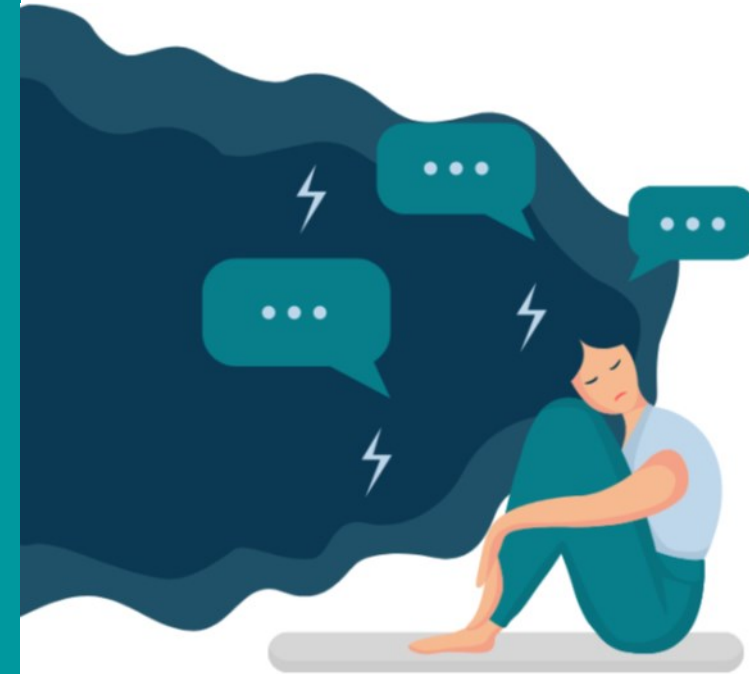
Fisico: attacchi di panico, respirazione superficiale o rapida, gola secca, muscoli tesi, gambe traballanti, sudorazione più abbondante del solito, forte caldo, sensazione di malessere.



Pensieri e sentimenti: preoccupati da pensieri sconvolgenti, spaventosi o negativi, nervosi, nervosi, in preda al panico o alla paura, sopraffatti, attenti ai rumori, agli odori o alla vista, pieni di timore o di un imminente senso di pericolo, preoccupati di non essere in grado di riuscire ad affrontare le attività quotidiane.



Conseguenze (coping behaviours): ritiro o isolamento, ripetizione di determinati comportamenti, azioni o rituali, mangiare più o meno del solito, autolesionismo.



Come aiutare i propri figli in un momento di ansia

- respirate lentamente e profondamente insieme a vostro figlio (contate lentamente fino a cinque mentre inspirate e poi cinque mentre espirate)
- sedetevi con loro e offrite una calma rassicurazione fisica (tenere la loro mano può aiutarli a tranquillizzarsi)
- provare a usare tutti e cinque i sensi insieme (essere presenti)
- rassicurate il giovane che l'ansia passerà e che starà bene (provare a descriverla come un'onda che passerà)
- chiedete loro di pensare a un luogo o a una persona che gli trasmetta sicurezza e relax
- incoraggiateli a fare qualcosa che li aiuti a sentirsi più tranquilli (correre, camminare, ascoltare musica, dipingere, disegnare, ecc.)



10 consigli per aiutare i figli a gestire l'ansia (I)

1. Parlate con lui/lei della sua ansia
 - ✓ Chiedete loro cosa accade nella loro mente e nel loro corpo quando si sentono ansiosi.
2. Cercate di capire che cosa li fa sentire ansiosi
 - ✓ Chiedete loro quali sono le cose che li fanno sentire così
3. Aiutateli a riconoscere i segni dell'ansia
 - ✓ Conoscere i sintomi dell'ansia può renderli meno spaventosi e opprimenti quando si verificano



10 consigli per aiutare i figli a gestire l'ansia (II)

4 . Esprimere aspettative positive ma realistiche

✓ Non promettete a un bambino che ciò che teme non accadrà. Esprimete la fiducia che sarà in grado di gestire qualsiasi cosa accada.

5. Scoprire quali attività possono aiutarli a rilassarsi

✓ Fare esercizio fisico, disegnare o dipingere, scrivere un diario, ecc.

6. Essere incoraggianti

✓ È importante entrare in empatia con la loro esperienza e dare valore ai loro sentimenti.



10 consigli per aiutare i figli a gestire l'ansia (III)

7. Realizzare una scatola con oggetti che aiutano ad auto-calmarsi
 - ✓ Oggetti che li aiutino quando si sentono ansiosi, come foto, giocattoli antistress, ecc.
8. Aiutarli nelle attività quotidiane importanti per la salute mentale
 - ✓ Esercizio fisico, dormire bene, mangiare sano, bere acqua, ecc.
9. Trascorrere del tempo di qualità insieme
 - ✓ Potete aiutare vostro figlio a distogliere la mente dalle sue preoccupazioni divertendosi, rilassandosi e ridendo.
10. Cercare un aiuto professionale
 - ✓ Se avete domande sull'ansia e su come affrontarla, cercate un aiuto professionale per ottenere una risposta valida.



Informazioni aggiuntive:

1. Iniziare una conversazione con il giovane:
<https://www.youngminds.org.uk/parent/starting-a-conversation-with-your-child/>
2. Cinque passi essenziali per aiutare i giovani a gestire lo stress: <https://biglifejournal.com/blogs/blog/help-children-cope-stress>
3. Ricevere aiuto per il proprio figlio:
<https://www.youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/getting-help-for-your-child/>



step by step

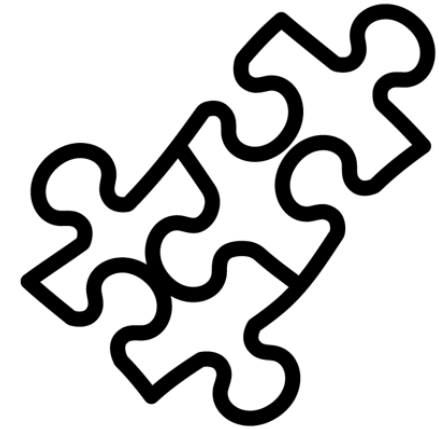
PARENTS' ASSOCIATION

Conclusioni

Quando un giovane si arrabbia in una situazione di disagio e i genitori lo allontanano dalla situazione, impara che arrabbiarsi è un buon modo per affrontarla.

È invece utile che i genitori facciano sapere ai propri figli che staranno bene, anche se sono spaventati.

Ricordate! Non evitate le cose solo perché rendono il giovane ansioso.



step by step

PARENTS' ASSOCIATION

Riferimenti

1. Sostenere un giovane che prova l'ansia:

<https://www.youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/anxiety/>

2. Aiutare i giovani ansiosi: Strategie per aiutare i giovani ansiosi <https://www.psychom.net/help-kids-with-anxiety>

3. Stress infantile: Come i genitori possono aiutare:
<https://kidshealth.org/en/parents/stress.html>



CONTATTI



<https://dizlearn.eu/>



dizlearn.info@gmail.com



[@dizlearn](https://twitter.com/dizlearn)



[@Dizlearn2021](https://www.facebook.com/Dizlearn2021)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. L'autore è il solo responsabile di questa comunicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute. "Di2Learn - Distance-Digital Teaching and Learning in the Post-Covid-19 Era" numero di progetto: 2020-1-PL01-KA226-SCH-095530.



step by step
PARENTS' ASSOCIATION