



# Input «fit4future» Gennaio 2020

## Spotlight «fit4future» – Un'intervista a Pro Juventute

«Meno pressione. Più infanzia.»: 5 domande a Ingo Albrecht, responsabile per le campagne di Pro Juventute

**«fit4future»:**

**Quali sono le cause dello stress?**

**Ingo Albrecht:**

Spesso sono le piccole cose della vita quotidiana a stressare i bambini e giovani. Non di rado sono situazioni che gli adulti faticano a capire perché a loro sembrano scontate e normali. Per i bambini e i giovani sono invece ostacoli difficili da affrontare. Le cause dello stress sono molteplici: famiglia, scuola, coetanei, hobby, media, eccessivo orientamento alla performance, cambiamenti fisici.

**«fit4future»:**

**Quali effetti ha lo stress sui bambini e i giovani?**

**Ingo Albrecht:**

Lo stress e la pressione legata al rendimento rendono i giovani meno soddisfatti della loro vita. Pregiudicano la loro autostima. Generano sensazioni di svilimento, svogliatezza e insonnia. Provocano mal di testa e dolori alla schiena. In Svizzera un undicenne su tre soffre di stress. Negli ultimi anni i disturbi sono aumentati e a soffrirne sono soprattutto le ragazze.

**«fit4future»:**

**Qual è il ruolo della scuola?**

**Ingo Albrecht:**

Nel mondo dei bambini e dei giovani la scuola ha un ruolo importante. I bambini si entusiasmano all'idea di andare a scuola, ma con il tempo quest'ultima tende a diventare puro dovere. Del resto, molto spesso i giovani indicano la scuola quale fattore principale di stress e il 61 per cento dei giovani stressati attribuisce alla scuola la colpa del proprio stato d'animo.

L'importanza della scuola va ben oltre le ore passate sui banchi. La classe, gli amici, l'appoggio e l'atmosfera del gruppo, le liti e il bullismo possono avere un impatto positivo o negativo sul benessere e l'autostima degli allievi. I fattori in gioco sono molti: i ragazzi devono integrarsi in un gruppo che non hanno scelto. Intrattengono la maggior parte dei loro contatti sociali a scuola e trascorrono molto tempo seduti, in un contesto regolamentato e strutturato.



## Input «fit4future» Gennaio 2020

### **«fit4future»:**

#### **Come possiamo aiutare un bambino a difendersi dallo stress (resilienza)?**

##### ***Ingo Albrecht:***

Non possiamo evitare lo stress e le sfide. Fanno parte della nostra quotidianità e della nostra vita. La differenza sta nel come affrontiamo queste situazioni. Non è una capacità innata: dobbiamo acquisirla se vogliamo fungere da riferimento per i bambini e aiutarli fin da subito. È importante che il bambino impari a riconoscere le situazioni di carico, sappia come reagire e sia in grado di scegliere il metodo migliore per affrontarle.

In questo senso è utile porgli domande come: quando ti senti sotto pressione? Come ti comporti quando sei stressato? Che cosa ti aiuta quando devi soddisfare esigenze superiori alle tue capacità? Come ti senti dopo che hai superato lo stress? Queste domande creano consapevolezza nel bambino.

Non ci sono strategie universalmente valide. I bambini devono rendersi conto che le situazioni di stress possono essere controllate e che loro stessi possono contribuire a gestire meglio la pressione. A volte bastano pause sufficienti o attività che fanno bene al bambino per assicurare la necessaria distensione. Per contrastare le spirali negative, è utile incoraggiare il bambino ad assumere un atteggiamento positivo anche davanti alle sfide e a credere nelle proprie capacità.

### **«fit4future»:**

#### **Come dobbiamo comportarci quando i bambini vogliono investire nei videogiochi il tempo libero di cui dispongono?**

##### ***Ingo Albrecht:***

Quando parliamo di tempo autogestito, nella nostra testa si materializzano le immagini di un'infanzia felice e spensierata. Vediamo bambini che si incontrano con gli amici, lasciano spazio alla loro creatività, si dedicano anima e corpo a un gioco e dimenticano il tempo. Ed è esattamente ciò che succede anche nella realtà, solo che non avviene come immaginiamo noi, bensì con i mezzi che offre il mondo di oggi, ossia apparecchi elettronici dalle infinite possibilità.

I videogiochi non rispecchiano affatto la nostra idea di gioco libero. Visto poi che l'offerta di giochi elettronici è in costante evoluzione, noi – nella nostra funzione di persone di riferimento – non possiamo fare affidamento sulla nostra esperienza personale e quindi vogliamo disporre di regole alle quale attenerci e orientarci.



## Input «fit4future» Gennaio 2020

Anche qui, tuttavia, bisogna trovare la giusta misura. Più i bambini sono piccoli e più è importante che facciano esperienze usando tutti i sensi. La domanda non è quindi quanto tempo passano giocando ai videogiochi, ma piuttosto che cosa fanno oltre a giocare ai videogiochi. Come stanno? Dedicano tempo a sufficienza all'attività fisica e stanno lontani dallo schermo?

### Possibili cause di stress

- Eventi critici della vita: ad ogni età e in ogni famiglia possono verificarsi eventi critici come la perdita di una persona cara, il trasferimento in un'altra città o la separazione dei genitori.
- Sviluppo/pubertà: i rapporti sessuali, lo sviluppo fisico e la ricerca della propria identità sono sfide importanti. Alcuni affrontano questi cambiamenti senza difficoltà, mentre altri fanno più fatica a gestirli.
- Troppa pressione, poco tempo libero: la mancanza di tempo libero e la poca autonomia nella gestione del tempo gravano sulla vita quotidiana delle famiglie. I bambini e i giovani si sentono spesso esclusi dalla pianificazione del tempo libero e sopraffatti dalle molte attività.
- Uso dei media: il consumo eccessivo dei media come TV, computer e smartphone può provocare un sovraccarico di stimoli e ridurre il tempo che i bambini hanno a disposizione per altre attività. L'uso di più media contemporaneamente peggiora gli effetti di questa esposizione.
- Quotidianità scolastica: i ragazzi devono affrontare numerose sfide come il passaggio da una scuola all'altra, il cambio di classe o di insegnanti. A ciò si aggiungono i compiti, i progetti scolastici, gli esami o i conflitti con gli insegnanti.