SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA
Dipartimento Di Psicologia Dinamica E Clinica
SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN PSICOLOGIA CLINICA

PROPOSTE ATTIVITA' PER ADOLESCENTI E GIOVANI ADULTI

Laboratori casalinghi

Istituire un giorno in cui i ragazzi possano diventare i padroni della casa, un momento tra dovere e divertimento. Le responsabilità crescono con la crescita anagrafica e la casa può diventare una palestra per i nostri ragazzi: così cucinare per la famiglia, oltre ad essere potenzialmente un'attività espressiva della propria persona, diventa una responsabilità, come anche lo svolgere pulizie insieme agli altri membri della famiglia, mansione, forse, meno divertente ma che può rappresentare anche un momento di attivazione fisica in questi giorni in cui la sedentarietà rappresenta un rischio.

Occuparsi della propria stanza/casa

Con i ragazzi più giovani procedere insieme alla riprogettazione della stanza può essere un utile momento per sottolineare simbolicamente il passaggio evolutivo da un Sé bambino a un Sé adolescente.

Mentre i ragazzi più grandi e i giovani adulti posso dedicarsi al c.d. *decluttering*. Tale termine sta ad indicare l'operazione di pulizia degli spazi fisici e digitali. Armadio, camera, libreria, galleria delle foto su instagram, lista contatti facebook, file sul computer. Eliminare ciò che è superfluo, che non ci appartiene più e non ci rispecchia più è necessario per non sentirsi costretti e immobili. Lasciar andare significa aprirsi a nuove possibilità. Eliminare alcuni oggetti non è facile, a volta ci si è affezionati, altre son costate tanto. Si può valutare in tal caso di fare delle buste da donare a chi ne ha bisogno, oppure vendere a mercatino o on-line (vestiti, accessori, libri…). Anche eliminare foto e smettere di seguire persone tossiche sui social consente di lasciare spazi vuoti per favorire serenità e creatività, spazi che possono esser lasciati liberi oppure riempiti con nuove passioni e persone. Spazi fisici/digitali statici possono suscitare inquietudine, fastidio o ansia perché privano della possibilità di cambiare ed evolvere. Questo è il momento opportuno per farlo perché qualora si avesse un ripensamento, non si è in ritardo per recuperare dalla busta quel vestito che ci saremmo pentiti di aver buttato, ma allo stesso tempo ci dà la possibilità di accorgersi se ne sentiremmo la mancanza.

Scambio di competenze

La crescita viene spesso concepita come l'apprendimento, da parte dei figli, di nozioni o regole proveniente dalle figure guida, quasi sempre rappresentate dai genitori. Ma quante volte ci fermiamo a riflettere su cosa gli adulti possono imparare dei ragazzi? Forse questo momento storico può aiutarci: proviamo a mettere sul piatto le nostre conoscenze e quelle dei nostri figli per crescere insieme. Un genitore può tentare di tramandare attività in cui pensa di essere esperto, perché facenti parte del proprio lavoro o delle proprie attività di tempo libero (giornalismo, bricolage, sport, passioni), e, allo stesso modo, i ragazzi proveranno ad impartire lezioni su capacità che si riconoscono (informatica, social, studio, film, arte).

Musei 3D

Ammirare le opere d'arte e le collezioni più prestigiose del mondo, stando in pigiama sul divano di casa. Per chi non vuole rinunciare a fare il turista anche ai tempi del covid19, ecco che diversi siti mettono a disposizione tour virtuali gratuiti di musei, mostre, opere d'arte da ammirare senza uscire

di casa, in attesa di immergersi nella meraviglia di persona. In questo momento storico il gioco del "far finta di" essere dentro al museo può essere un'attività che permette a chiunque (famiglia o gruppo dei pari) di condividere esperienze e arricchire il proprio bagaglio culturale in una formula virtuale e interattiva.
Promuove conoscenze culturali e sviluppo di competenze cognitive. Promuove la creatività e il pensiero divergente. Sviluppa condivisione, intimità e rispetto tra i membri della famiglia riducendo il senso di isolamento e solitudine.

Attività Green Ed Ecosostenibili In Casa
La coltivazione casalinga di semi o piantine, utilizzando anche elementi del riciclo creativo, è un'attività vivamente consigliata in ambito familiare per coinvolgere tutti i membri in un processo creativo, condivisibile ed ecosostenibile. Oltre a stimolare riflessioni educative su come funziona la natura, promuove le buone pratiche del prendersi cura di un qualcosa di condiviso.
[NEGLI ALLEGATI ISTRUZIONI PER COSTRUZIONE DI ORTO IN CASSETTA & VERTICALE]

Fare corsi online
Il tanto tempo a disposizione che ci troviamo a gestire sembra un ottimo motivo per iniziare tutte quelle attività che procrastiniamo da tanto. In questo momento piattaforme universitarie e non mettono a disposizione corsi online gratuiti o scontati di qualsiasi settore. Ad esempio, lezioni per imparare una lingua, imparare a suonare uno strumento, corsi di fotografia, corsi di digital marketing o social media. È l'occasione per ampliare il proprio CV-portfolio o esplorare cose che potrebbero piacerci.

I Grandi Classici
- <u>Giochi da tavola:</u> La varietà di giochi da tavolo presenti sul mercato o quelli che si possono creare anche con foglio e matita, permettono di trascorrere diverse ore di svago in cui entrano in campo diversi fattori: c'è lo stare insieme, il condividere un obiettivo comune, il tema della cooperazione e della fantasia. I giochi possono adattarsi alle varie fasce di età e possono offrire dunque una buona occasione, nell'ottica di un passatempo, per riunirsi in modo spensierato aumentando le possibilità di dialogo, in un clima più rilassato e disteso.
  [NEGLI ALLEGATI ALCUNI ESEMPI DI GIOCHI FAI-DA-TE]

- <u>Fotografia:</u> "Le fotografia può raggiungere l'eternità attraverso il momento" diceva il famoso fotografo francese Henri Cartier-Bresson. Allora perchè non utilizzarla in tutte le applicazioni possibili? Rispolverare una vecchia macchina fotografica per catturare aspetti del momento che stiamo vivendo, o rispolverare, invece, vecchie foto insieme per poter riflettere su quelli che abbiamo vissuto. Mantenere un senso di continuità temporale ci aiuta, oggi, a riconnetterci col passato e a non perder di vista il futuro, e, magari, ci aiuterà domani a non dimenticare il momento di oggi.

- Dedicarsi alla musica: Approcciare a nuovi generi musicale o approfondire quelli che già si conoscono e/o provare a scrivere dei propri testi: tutto ciò può aiutare ad esprimere idee ed emozioni che riguardano sia la vita in generale ma anche ciò che si sta provando in questo particolare momento, un viaggio tra le emozioni attraverso le parole; può essere utile a maturare le capacità di immaginazione e creatività e ad utilizzarle per simbolizzare il proprio mondo interiore; genitori e ragazzi possono condividere momenti in cui scambiarsi idee e suggerimenti.

- Disegnare, dipingere o fare fumetti seguendo video tutorial o corsi online: Quest'attività permette di immergersi nella fantasia e dare forma all'immaginazione. Può essere svolta individualmente o condivisa con i genitori per apprendere insieme una nuova abilità favorendo un ambiente di condivisione, alleanza e collaborazione.

- Cucinare: Ragazzi e i genitori possono decidere un menù che abbia dei piatti tipici italiani o internazionali o sperimentarsi in piatti inventati.
  Questa attività può stimolare la creatività, la concentrazione e l'attenzione e rafforzare il proprio senso di autoefficacia. In famiglia può favorire la cooperazione tra i membri e il confronto su giudizi diversi. Inoltre, con gli amici, viene promossa la capacità di entrare in competizione e mantenere allo stesso tempo buone capacità relazionali.

- Scrivere un diario: scrivere, che si tratti di un diario, di una raccolta di pensieri o desideri aiuta a mettere ordine nell'affollamento di obiettivi al momento castrati. Consente di progettare e vedere cosa si vuole ottenere. È importante in questo momento tenere la concentrazione sulle cose belle che ci son capitate, su quelle che ci stanno capitando, come risentire un amico che avevamo perso di vista, o pranzare con famigliari che generalmente sono a scuola/lavoro. Inoltre, un diario consente di fare ordine su cosa si desidera dalle relazioni e dal futuro inteso come realizzazione di sé.

- Dedicarsi alla lettura e alla visione di film/serie TV: queste attività possono permettere sia di godere di uno spazio proprio/individuale ma anche essere un ponte verso gli altri, favorendo la condivisione di idee, pensieri, emozioni e… perché no? Piacevoli momenti insieme. Inoltre, la tecnologia ci permette di creare delle "riunioni" virtuali, ad esempio Netflix e Google Crome hanno proposto il **Netflix Party**, una piattaforma dove contemporaneamente più soggetti possono guardare e commentare lo stesso film o la stessa serie!
  Promuove vicinanza, appartenenza, senso di sicurezza. Promuove la condivisione dell'intimità rafforzando relazioni e affettività. Implica produrre un "pensiero su" sviluppando i sistemi di attenzione e concentrazione. Riduce le distanze sociali (o familiari), riducendo al contempo il senso di isolamento e solitudine
  [NEGLI ALLEGATI LE NOSTRE PILLOLE DI LETTURA, FILM E SERIE TV]

E infine… un evergreen: promuovere creatività attiva per le proprie passioni! Ad esempio, condividendo sui social o le proprie abilità es. aprire una pagina di fotografie se si è illustratori. Organizzare cineforum su piattaforme come zoom con gli amici o book club.