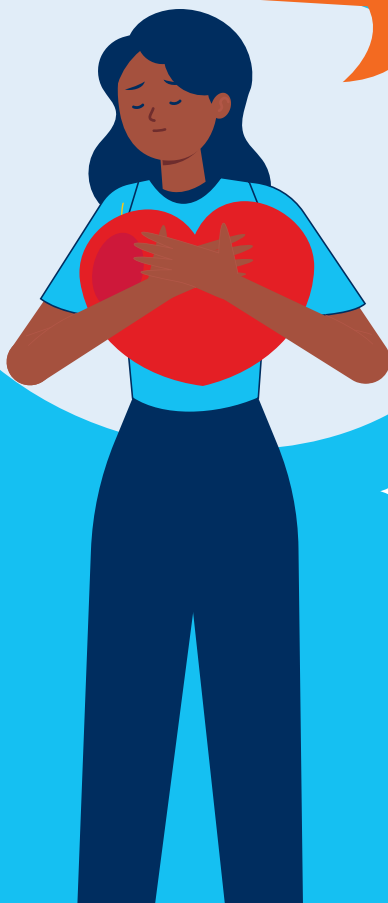


# Situazioni di crisi.

Da adolescente,  
come posso affrontarle?



# Situazioni di crisi: Da adolescente, come posso affrontarle?

*«Come posso informarmi nel caso di una situazione di crisi che mi preoccupa? Come posso proteggermi da un sovraccarico di stimoli? Dove trovo aiuto e con chi posso parlarne?»*

Abbiamo raccolto per te dei consigli su come affrontare passo dopo passo messaggi opprimenti o preoccupanti. I media ci portano spesso molto vicino alle situazioni di conflitto in tutto il mondo. Questo per te può diventare opprimente. Per prima cosa, riprendi il fiato. Magari hai dei dubbi da chiarire e non sai come gestire la situazione. Se al momento tutto ti sembra troppo, è comprensibile. Probabilmente nessuno è in grado di dire con sicurezza come andranno avanti le cose. Ciononostante, cerca di mantenere la calma.

## 1. LA CONOSCENZA È POTERE

Informati sulla situazione attuale per conto tuo o insieme ai tuoi genitori, agli insegnanti o ad altre persone di riferimento, leggendo giornali, guardando filmati o sui social media. Se hai dei dubbi sull'adeguatezza di determinati filmati o foto per la tua età, chiedi a una persona adulta di guardarli prima di te: così eviti di vedere immagini che potrebbero turbarti. Soprattutto sui social media, infatti,

trovi molti contributi su tutte le crisi possibili nel mondo, non filtrati e spesso non adatti ai giovani. Inoltre, in Internet si trovano molte informazioni false. Se hai dei dubbi circa l'affidabilità di un contributo, puoi fare delle ricerche in merito sui canali ufficiali della Confederazione o di organizzazioni ONU e fare il confronto con i mezzi di comunicazione indipendenti. Condividi solo i contributi per i quali puoi rispondere alle seguenti domande:

**CHI** l'ha pubblicato?

**QUAL È** la fonte?

**PERCHÉ** lo condividi?

**QUANDO** è stato pubblicato?

## 2. EVITA I PREGIUDIZI

Purtroppo, i conflitti comportano spesso discriminazione nei confronti di un'altra nazionalità o di un Paese. Anche se il conflitto avviene a grande distanza da noi, gli atti discriminatori possono aver luogo qui ed ora. I bambini e gli adolescenti non scelgono mai la propria nazionalità, e quindi non dovrebbero mai essere trattati in modo diverso a causa



## Così puoi aiutare tu:

→ **Scuola:** per esempio, puoi avviare con la tua classe un'iniziativa per le persone colpite. Dai il benvenuto nella tua scuola ai bambini e agli adolescenti profughi. Anche se all'inizio la comunicazione appare difficile, potete farvi capire usando gesti, segni e con le espressioni del viso. Cerca di inserire questi bambini e adolescenti nella cerchia dei tuoi amici e di svolgere delle attività con loro anche nel tempo libero (magari, p.es. desiderano entrare a far parte della squadra di calcio o del gruppo scout).

→ **Comune:** c'è anche la possibilità di mettersi in contatto con il Comune di residenza e informarsi su quali sono e dove si svolgono i progetti a cui si può contribuire.

→ **Ente assistenziale:** puoi anche sostenere un ente assistenziale di cui approvi il lavoro. O magari vuoi addirittura organizzare un'iniziativa di donazione insieme ai tuoi amici o alla tua famiglia? Qui puoi avviare una tua iniziativa di donazione direttamente tramite l'UNICEF e dividerla con gli amici.

dell'origine. Se qualcuno nel tuo ambiente fa delle dichiarazioni razziste, puoi farglielo presente, se ciò ti aiuta. Incoraggia questa persona ad approfondire l'argomento e a informarsi sul contesto. Puoi anche fare riferimento a contributi che tu stesso hai trovato utili.

## 3. CONFIDATI CON QUALCUNO

Non ignorare le tue emozioni ma cerca di comprenderle. Confida le tue preoccupazioni e paure a una persona di fiducia. Emozioni come la tristezza, la rabbia o la paura sono del tutto normali. Anche gli adulti nelle situazioni difficili sono tormentati da emozioni di questo tipo. Perfino se credi che le tue preoccupazioni e paure siano poca cosa o addirittura trascurabili, dovresti ugualmente tradurle in parole: non c'è paura o preoccupazione troppo piccola per parlarne.

## 4.

### ABBI CURA DI TE

Noti cambiamenti nel tuo comportamento (p.es. irritazione, nuove abitudini alimentari) o hai mal di testa, incubi, difficoltà ad addormentarti? Possono essere indizi di una situazione di stress. Prenditi cura della tua salute mentale. Per esempio, puoi mettere per iscritto i tuoi pensieri, fare attività fisica, ascoltare musica, fare qualcosa insieme agli amici o alla famiglia. Anche se gli attuali avvenimenti sono molto brutti, non c'è bisogno che ci pensi ininterrottamente, puoi continuare a divertirti. Lo svago è importante, soprattutto nelle situazioni difficili o stressanti.

## 5.

### MANTIENI LA CALMA

Nel cortile della scuola, in classe o a casa ti capiterà senz'altro di sentire persone che parlano degli avvenimenti attuali. Ciò può diffondere un'atmosfera di nervosismo; cerca però di mantenere la calma e di non farti prendere dal panico. Se vuoi, puoi anche confidarti con il tuo insegnante, proponendo di parlare con calma dell'argomento in classe.

## 6.

### PROTEGGITI DAL SOVRACCARICO DI STIMOLI

Cerca di distrarti da questo continuo flusso di informazioni. Essere informati è senz'altro importante; ma la costante presenza online, a lungo andare, può diventare opprimente e stressante. Per questo è utile stabilire determinati momenti nel corso della giornata, durante i quali ti informi sugli ultimi avvenimenti.

## 7.

### HAI ALTRE DOMANDE?

Se ti restano da chiarire determinati dubbi o se vorresti avere maggiori informazioni sul conflitto, puoi rivolgerti a specialisti. Se ti serve un sostegno per riordinare le idee, trovi qui alcuni punti di contatto che possono esserti d'aiuto. Una consulenza specializzata, p.es. presso Pro Juventute 147.ch è confidenziale e gratuita. Per questo gli specialisti cercano di rispondere a tutte le tue domande e ti forniscono consigli su come gestire la situazione difficile.





© UNICEF/UN0524133/Korta

**ISCRIVETEVI  
ORA**

## Tieniti al corrente.



Abbonati alla nostra **newsletter** e ricevi, direttamente nella tua posta in arrivo, informazioni interessanti sul lavoro dell'UNICEF in tutto il mondo: **unicef.ch**

## Seguici sui social media:



**Non arrendersi mai.  
Per ogni bambino.**

L'UNICEF, il fondo delle Nazioni Unite per l'Infanzia, si impegna da oltre 75 anni ovunque nel mondo per la sopravvivenza e il benessere dell'infanzia.  
**UNICEF | per ogni bambino**

UNICEF Svizzera e Liechtenstein  
Pfungstweidstrasse 10 | 8005 Zurigo  
Tel. +41 (0)44 317 22 66  
unicef.ch

**unicef**   
per ogni bambino