

La piramide dello stile di vita per adolescenti. Approccio mentale

A partire da questo numero affronteremo alcuni argomenti che riguardano la salute e il benessere degli adolescenti e che coinvolgono attivamente anche i genitori. Il primo è l'approccio mentale che sta alla base della Piramide dello stile di vita sviluppata da Wellness Foundation con il contributo scientifico di ACP Romagna.



Fai quel che faccio e non quel che dico.

Gli adolescenti tendono a imitare i comportamenti dei genitori più che a seguire le loro indicazioni verbali. Gli adulti devono modellare comportamenti rispettosi, poiché gli adolescenti apprendono osservando le azioni degli altri.

Valorizzare il percorso scolastico è fondamentale per il suo sviluppo personale, accademico e professionale. Questo processo contribuisce alla formazione dell'identità, all'autostima e alla consapevolezza delle proprie capacità. Un ambiente scolastico positivo, supportato dalla famiglia, aiuta gli adolescenti a costruire fiducia in sé stessi e a sviluppare autonomia nelle decisioni.

Educare al rispetto di sé e dell'altro. Questo tipo di educazione promuove la consapevolezza delle proprie emozioni e la capacità di instaurare relazioni sane e rispettose, fondamentali per affrontare le sfide della vita. Educare i giovani a comprendere e gestire le proprie emozioni favorisce una migliore salute mentale e una maggiore resilienza. Inoltre, insegnare agli adolescenti a mettersi nei panni degli altri (empatia) sviluppa la loro capacità di comprendere e condividere le emozioni altrui, riducendo comportamenti aggressivi e promuovendo la cooperazione.

Coltivare passioni, interessi e attività sociali è molto benefico per diversi motivi: offre l'opportunità di esprimere se stessi e di scoprire le proprie inclinazioni, che favorisce la fiducia in sé, aiuta a sviluppare abilità sociali e di collaborazione, importanti per la vita adulta.



Non arrendersi alla noia. La noia può essere pericolosa per gli adolescenti, che possono cercare modi per riempire il loro tempo con scelte non essere salutari o costruttive. Inoltre, può portare a sentimenti di frustrazione e insoddisfazione, che influenzano negativamente il benessere emotivo. La noia può impedire lo sviluppo di abilità importanti, come la creatività e la capacità di problem-solving; imparare a gestirla in modo costruttivo, ad esempio attraverso hobby, sport o attività sociali, può aiutare gli adolescenti a crescere in modo sano e positivo.

La noia non va confusa con l'ozio. Oziare non è sbagliato per un adolescente, anzi, può avere diversi benefici. Prendersi del tempo per rilassarsi e non fare nulla può aiutare a ridurre lo stress e l'ansia, che sono comuni in questa fase della vita.

Gli adolescenti spesso hanno molte responsabilità, come la scuola, le attività extracurricolari e le relazioni sociali, quindi concedersi dei momenti di ozio può essere un modo per ricaricare le batterie, stimolare la creatività e la riflessione.

Questo tempo libero favorisce l'autosufficienza, poiché gli adolescenti imparano a gestire il proprio tempo ed a trovare modi per divertirsi senza dipendere da stimoli esterni.

Dormire circa 9 ore. Dormire fa bene, durante il sonno il corpo e il cervello si rigenerano, cosa particolarmente importante in questa fase di crescita e sviluppo. Il sonno aiuta a migliorare la memoria e le capacità cognitive, rendendo più facile l'apprendimento. Un buon riposo favorisce il benessere mentale e fisico, contribuendo a regolare l'umore ed a ridurre lo stress. Dormire bene è davvero un super potere per gli adolescenti!