

Rientro in classe e incertezze 10 consigli per teenager e genitori

La Family Coach Nan Coosemans, autrice del libro "Quello che i ragazzi non dicono"

FAMIGLIA Esistono azioni concrete da mettere in campo con un figlio adolescente per incentivarlo realmente a riprendere a vivere senza che l'insofferenza dovuta alle restrizioni o le paure abbiano il sopravvento? Nan Coosemans, family coach che da vent'anni lavora nel mondo dello sviluppo personale a contatto con bambini e adolescenti, aiutandoli nel percorso di crescita personale, autrice del libro "Quello che i ragazzi non dicono" (Sperling & Kupfer) suggerisce alcune regole pratiche per genitori alle prese con i figli in preda ad ansia e depressione a distanza di 10 mesi dall'inizio della pandemia:

Molti giovanissimi sono in preda ad ansia e depressione a distanza di 10 mesi dall'inizio della pandemia /METRO

1) Create un ambiente domestico e dei momenti dove sia concesso ai ragazzi di parlare, condividere e sentirsi liberi di esprimersi senza sentirsi giudicati. Cercate di andare in profondità rispetto a



quello che stanno comunicando, non accontentatevi di un "Sto male perché c'è il corona virus". Ascoltate attentamente senza cercare di "alleggerire" le loro emozioni e senza interromperli fino che non chiedono aiuto o consigli.

2) State molto attenti a

quale esempio offrite, evitate di esagerare o di seguire ossessivamente la tv, parlando sempre e solo di contagi e di morti.

3) Fate presente ai vostri figli che esistono periodi di incertezza. Spiegate loro che in momenti come questi, vivere giorno per giorno è la soluzione migliore.

ne migliore.

4) Suggeste ai vostri figli di creare una connessione diversa con loro, ad esempio attraverso "sfide" settimanali come quelle che proponiamo noi nella CAD (crescita a distanza), un programma online creato per accompagnare i ragazzi per 4 set-

timane, durante le quali devono completare alcuni task in favore di persone che hanno bisogno del loro aiuto;

5) Rimanete attivi.

6) Create un piano con attività da fare, ci sono tantissimi corsi online per stimolare interessi e talent.

7) Parlate anche di ciò di cui siete grati anche in questo periodo, gli adolescenti sono talmente assorbiti dal loro vortice di pensieri che spesso si dimenticano di non essere soli sulla terra.

8) Mangiate sano e coinvolgete i ragazzi nella cucina. Limitate i dolci a una volta alla settimana.

9) Guardate qualche film insieme e dimostrate interesse in quello che i ragazzi cercano on line.

10) Create tempo di qualità insieme, i momenti d'oro possono avere anche una durata di 10 minuti al giorno.

Focus SANIFICAZIONE

I.P.

Silap e Cotelettron insieme per promuovere le soluzioni per la sanificazione iJen® UVC-03



Silap e Cotelettron si alleano per la promozione delle soluzioni iJen® destinate alla sanificazione dell'aria in ambienti Professionali e Privati mediante UVC-03 con i Dispositivi fissi AIR/TABLE, AIR/PLUS, AIR/EXTENDED e i dispositivi mobili MOVING/CASE e MOVING/BOX12-BOX24-BOX220. L'efficacia degli UVC nell'aria

generata da lampade al quarzo (non filtranti come il vetro) sono una componente importante per la riduzione della carica batterica e virale negli ambienti.

Simona Ronchi Ceo della Silap Srl, dichiara:

Silap opera nel mercato delle lavorazioni meccaniche da molti anni, dal 2008, nella nostra sezione mecatronica ed elettronica integrata, abbiamo una divisione dedicata agli alimentatori di potenza per il mondo UV - spiega Simona Ronchi, alla guida dell'azienda di Vimercate - da qui, grazie alle competenze acquisite, alle collaborazioni con le aziende partners e stimolati dalle particolari necessità messe in atto dalla pandemia an-

cora in corso, nasce e si sviluppa il progetto iJen.*

Oggi siamo ancora in continua evoluzione, la filosofia e l'obiettivo di iJen, condiviso anche dalle altre aziende del gruppo, è quello di creare una vera e propria cultura del benessere, ovvero del poter vivere in ambienti sanificati e salubri. L'idea è soprattutto quella di diffondere il messaggio che la pulizia e la sanificazione degli ambienti in cui viviamo e lavoriamo e degli oggetti che utilizziamo sono fondamentali per la nostra salute e sicurezza.*

Monica M. De Vincenzi, Ceo della Cotelettron Srl, precisa: Da un rapporto pluridecennale con l'azienda Helios Italquartz, fabbricante delle Lampade UVC-03, parte integrante dei prodotti Silap di Sanificazione, è scaturito l'incontro con Silap.

L'immediata intesa tra le due società ha portato in brevissimo tempo a condividere soluzioni, sviluppi ed applicativi nei segmenti professionali a noi più vicini (Broadcast e Comunicazioni) e di comune interesse in questo critico momento storico. La costante interazione tra i tecnici, gli sviluppatori, il marketing e i commerciali risponde alla esigenza di trovare rapidamente soluzioni innovative su misura per i ns. partner di settore e non solo.

Ci stiamo adoperando anche per portare il Made in Italy all'esportazione. Siamo quell'Italia che lavora si ingegna e non si arrende di fronte alle difficoltà.

Operativi con Silap per la distribuzione, l'assistenza tecnica e sviluppi all'expo delle soluzioni di sanificazione con la gamma di prodotti iJen.*



Per maggiori informazioni contattare Silap e Cotelettron ai seguenti recapiti:

E-mail: sales@silap.com - Tel: +39 039/6085966 - <http://www.ijen.it>

E-mail: cotelit@cotelettron.com - Tel: +39 06/39725839 - <https://www.cotelettron.it>