

## Come in un videogame

Ciao ragazzi,

sapete? Ieri ho parlato ai vostri genitori di **controllo**. Quello che avete sui comandi della Playstation, diciamo così 🎮.

So, però, che questa parola quando viene associata ai vostri genitori... mmmh, spesso vi fa torcere le budella!

*“Devo controllare i compiti”, “Mi raccomando”, “Sei sicuro?!”, “Controlla bene!” “Guarda che ti controllo!” 😬.*

Scusatemi, so che questa parola vi fa venire in mente un sacco di episodi spiacevoli per voi, ma, vorrei che anche voi poteste pensare a qualcosa di positivo sul controllo e sulla sua utilità. Eh sì, perché controllo non vuol dire soltanto “Fine della pacchia!” ma anche **“Posso giocarmela bene, soprattutto quando mi sembra che vada tutto male!” 🤔.**

Oggi e nei prossimi giorni, quindi, affronteremo un po' di temi che sono connessi al controllo, così che anche voi possiate ricredervi.

Iniziamo dal **controllo della propria giornata**, quello che ci sembra un tempo infinito da quando ci alziamo fino a quando andiamo a letto (anzi...quando chiudiamo gli occhi e spegniamo il cellulare, per essere più precisi...) 🕒

👉 E allora vi chiedo: **vi state organizzando le giornate?** O vi svegliate e poi vedete come va?

Sembra assurdo parlare di abitudini quando tutto è strano e sembra di vivere in un altro pianeta, ma **sapete a cosa serve farsi un programma della giornata**, anche quando non dobbiamo far altro che stare a casa? **A controllare un'emozione importantissima! La Paura 😬.**

La Paura di cosa? Di tante cose, ma **soprattutto di tutto quello che non sappiamo se come e quando accadrà 😬.** E ditemi voi oggi, con le notizie che cambiano ogni due secondi, cosa possiamo prevedere! E allora ci viene da stare sempre sul “Chi va là?!”.

🎮 Spesso questo succede nei videogiochi, ogni tanto escono fuori dei personaggi che ci fanno venire un colpo! Come reagiamo subito? Io a volte urlo, sento il cuore che batte un po' più forte... ma poi rido, il pericolo è scampato 😭! Ecco, **i videogiochi ci piacciono tanto perché sappiamo che dopo quella paura subito possiamo continuare il gioco**, sappiamo che non sono veri. Ma pensate se questo accadesse sempre, nella vita reale. Io vado a scuola e... oddio! Chi incontrerò?! E poi all'improvviso... una buca e sprofondo, e poi giro l'angolo e uno mi punta una pistola alla testa 😱. Mamma mia, no no, meglio stare a casa! E' normale pensarla così: **alla paura, infatti, spesso reagiamo con la fuga, scappiamo.**

Per quanto possa sembrare assurdo, quello che ci piace dei videogiochi è che, anche se a volte ci fanno prendere dei colpi, sappiamo che è tutto finto, che il controllo della situazione ce l'abbiamo ancora tra le nostre mani. **Ecco, nei videogiochi possiamo vivere una sorta di paura controllata.**

Possiamo creare la stessa cosa anche quando non siamo appiccicati al pc?

Io dico di sì. Come? Pensando a quello che ci serve: **sensazione di controllo, comfort e sicurezza.**

Cosa ci può aiutare? Un bel **programma della giornata** 📅 **che ci aiuti a scandire il tempo** (ehy, a cosa pensate che serva la campanella della scuola? Secondo voi il bidello pensa che non sappiamo leggere l'orologio a 12 anni?!).

E allora forza, proviamoci!

Ci sono due modalità:

- o pensiamo **prima alle ore della giornata e poi alle attività** 🕒
- o **ci diamo degli obiettivi senza preoccuparci troppo del tempo**. L'importante è portarli a termine entro cena. 👍

D'altronde non è attraverso il raggiungimento degli obiettivi che riusciamo a finire le partite?

Perché ne ho parlato a voi e non ai vostri genitori? E' utile solo per voi? Niente affatto.

Solo che adesso voi potete fermarvi un attimo, **pensare alla giornata che vorreste diventasse la vostra abitudine e poi potrete dividerla anche con i vostri genitori**.

Se fossero stati loro a dirvi cosa fare sono sicura al 100% che non avreste accettato (poi ditemi se mi sbaglio 😊).

Sapete, però, cosa potrà succedere? Che l'idea che avete voi potrebbe non essere proprio uguale uguale a quella dei vostri genitori (soprattutto se nella vostra lista tra playstation, videochiamata con l'amico e tempo sui social vi siete dimenticati di aggiungere le ore di studio - ops!). Cosa fare, quindi? Può essere un'ottima occasione per **imparare a negoziare, ovvero esprimere la propria opinione senza la pretesa di aver ragione, ma cercando una via di mezzo, dei punti in comune** 🗣️.

Non è facile, magari ne riparleremo. Intanto vi svelo un piccolo trucchetto 💡 (genitori, non odiatevi!): cercare di pensare anche a quello che crediamo che loro ci potrebbero dire, anticiparli così da evitare un bel po' di litigi. Non è sempre facile soprattutto alla vostra età perché ci sta che spesso vi venga da pensare soltanto a voi (vi dirò di più, addirittura molti adulti fanno fatica a farlo!), ma possiamo iniziare a provarci.

Fatemi sapere come va, sono proprio curiosa.

Ne riparleremo presto, ci sono tante altre cose da dire e tanti altri passi da fare. Sappiate che non è facile, e ci vuole un po' di tempo per imparare a scandire il tempo. Anche perché il tempo non basta mai, nemmeno in quarantena! 🕒

A domani!

Faenza, 20 Marzo 2020

Dott.ssa Sabrina Lattes  
Psicologa dello Sportello di ascolto dell'I.C. Matteucci  
[sabrina.lattes@icmatteuccifaenza.edu.it](mailto:sabrina.lattes@icmatteuccifaenza.edu.it)