

Adolescenti in casa



► Una bussola per orientarsi



Limiti, regole e responsabilità



Cari genitori,

durante l'adolescenza è necessario accordare sempre più libertà e responsabilità al proprio figlio¹⁾. In effetti, per diventare adulto, vostro figlio ha bisogno di acquisire la propria autonomia. Il ruolo di genitore consiste, prima di tutto, nell'incoraggiare il proprio figlio a vivere nuove esperienze e infondergli fiducia. Tuttavia, se incoraggiate vostro figlio ad essere autore del proprio futuro, è importante dargli delle responsabilità e dei compiti che siano alla sua altezza. Di fatto il ruolo di genitore consiste anche nel porre dei limiti, definire nuove regole e trovare l'equilibrio tra autorità e tolleranza, tra libertà e controllo.

Ci auguriamo che questo numero di "Adolescenti in casa" vi possa offrire degli spunti di riflessione e dei suggerimenti da mettere in pratica nel rapporto con i vostri figli.

Buona lettura!

Radix Svizzera Italiana

Edizione originale:

¹⁾ Note alle lettrici e ai lettori:
per non appesantire il testo, tutti i concetti espressi in questo opuscolo unicamente al maschile valgono ovviamente anche per il femminile.



Limiti, regole e responsabilità

Una bussola per orientarsi

Di fronte ad un adolescente non è sempre facile dire “no” quando è necessario. Alcuni genitori esitano ad esercitare la propria autorità sul figlio per timore che questi si arrabbi, per paura di un conflitto, di perdere il suo amore, oppure di impedirgli di realizzarsi. Eppure il ruolo dei genitori è proprio quello di porre dei limiti e dare dei segnali chiari. Per costruire la propria identità, vostro figlio ha bisogno sia del vostro sostegno e affetto ma anche della vostra fermezza.

Gli adolescenti hanno bisogno di una bussola per orientarsi ed è compito dei genitori fornire dei punti di riferimento. Pertanto è importante fissare con i propri figli delle regole che prevedono sia dei diritti (uscire fino a una certa ora, andare ad una festa...) ma anche dei doveri (partecipazione ai lavori domestici, ordine in casa, presenza ai pasti). Le regole fissate devono essere chiare e proporzionate all'età dei figli. I limiti e le regole permettono all'adolescente di situarsi, e a volte anche di opporsi. Ed è proprio tramite l'affermazione di sé, la gestione delle frustrazioni ecc. che il giovane costruisce la propria identità.

Per quanto riguarda le regole della vita quotidiana ogni famiglia definisce le proprie regole per esempio l'uso della televisione, del telefono, di internet, dei giochi elettronici, dell'ora in cui andare a dormire, dell'ora di

« Le regole fissate devono essere chiare e proporzionate all'età dei figli »



Cosa fare se le regole non sono rispettate?

Non è sempre possibile, né auspicabile, controllare costantemente che i

rientro, dei compiti, dei pasti, dei consumi, dell'abbigliamento, dell'atteggiamento in famiglia, ecc. È compito dei genitori decidere quali sono le regole negoziabili, a partire da quale età, e quali invece le regole che non si discutono. Certe norme si applicano specificatamente ai figli, altre concernono tutti i membri della famiglia, e il rispetto di queste regole da parte degli adulti è ancora più importante quale esempio per i figli.

Adattare le regole alle situazioni

“Cerca sempre di andare oltre le regole”, “Non rispetta i limiti che gli diamo”, “Ci sfida”. Quanti genitori potrebbero parlare in questo modo dei loro figli? Talvolta è stancante dover ricordare senza sosta le regole, difenderle, farle rispettare. Quale genitore non sogna, a volte, di mollare tutto per poter tirare il fiato? Ciò nonostante un adolescente ha bisogno di avere un genitore coerente e affidabile sul quale contare. Perciò il genitore deve mantenere la sua rotta nonostante la tempesta. Tuttavia fermezza non significa rigidità. Difatti ci si può rendere conto che un limite fissato non è adeguato, che è troppo severo o che non lo è abbastanza. È importante essere flessibili, poter adattare le regole alle situazioni e alle esperienze. Un genitore può cambiare opinione; l'essenziale è poter spiegare all'adolescente perché la regola cambia ed evitare che la percepisca come arbitraria. Ad esempio, l'ora di rientro può essere posticipata se il ragazzo è libero il giorno dopo o se si trova dai vicini.

« Le sanzioni previste devono essere realistiche e adeguate alle circostanze: le punizioni inapplicabili non servono a niente. »

propri figli seguano le regole decise. Quando si constata che una regola non è stata rispettata, non è facile decidere la sanzione soprattutto quando si è in collera, preoccupati o innervositi. Per evitare di reagire a caldo, datevi il tempo di riflettere prima di intervenire. Alle volte è utile determinare in precedenza la punizione in modo che il ragazzo sa cosa aspettarsi se disobbedisce, e questo può influenzare la decisione di seguire o meno la regola. Le sanzioni previste devono essere realistiche e adeguate alle circostanze: le punizioni inapplicabili non servono a niente. Sottolineate comunque anche i comportamenti positivi di vostro figlio proprio allo scopo di rinforzarli.

E il consumo di alcol, di sigarette o di altre droghe?

L'adolescenza è l'età delle prime esperienze: le prime sigarette, le prime ubriacature, il primo spinello... Cosa fare se vostro figlio sperimenta queste sostanze? Quali regole devono essere fissate a questo proposito? Prima di tutto conviene ricordarsi – e ricordare al proprio figlio – certi limiti fissati dalla legge. Esplicitate chiaramente la vostra posizione: non volete che vostro figlio consumi del tabacco o altre sostanze. Per quel che concerne l'alcol, a partire dai 18 anni, potete negoziare con lui le situazioni nelle quali siete d'accordo che beva dell'alcol. Vostro figlio ha bisogno di una posizione chiara e argomentata da parte vostra. Nella costruzione della sua identità, ha bisogno di



Domanda di un papà

So che mio figlio ogni tanto fuma uno spinello, anche se io non sono d'accordo. Mi domando se dovrei lasciarlo fumare a casa per evitare che faccia dei cattivi incontri o che abbia dei problemi con la polizia. Cosa ne pensate?



Lei è preoccupato per suo figlio e sarebbe pronto ad accettare un consumo in casa per evitare che il suo comportamento possa avere conseguenze negative. È importante però che lei mantenga una posizione chiara: il consumo di cannabis è proibito e non vuole che suo figlio ne faccia uso perché è nocivo per la salute e per la sua crescita. Esprima chiaramente questa posizione e non faccia nulla per facilitare il consumo, anche se suo figlio potrà rischiare di avere dei problemi, in particolar modo con la giustizia. Espliciti il suo dissenso e le sanzioni che prevede di applicare in caso di trasgressione. Suo figlio ha bisogno di sentirsi protetto: per evitare che si metta in pericolo, deve sapere che farete di tutto per impedirgli di oltrepassare certi limiti. Siete il suo principale alleato, non diventate suo complice!

potersi appoggiare sui vostri valori e confrontarsi con le vostre convinzioni. È importante non banalizzare il consumo di tabacco, alcol o di droghe. Ogni strappo alle regole richiede una sanzione che dovrebbe comunque essere accompagnata da un momento di discussione, in effetti è importante far capire ai ragazzi le preoccupazioni che si hanno come genitori. Davanti ad un consumo è utile cercare di non andare in panico e drammatizzare in quanto è necessario valutare nella sua globalità la situazione: l'età del ragazzo, le amicizie, il comportamento a scuola e nel tempo libero, progetti per il futuro, ecc.



« Per evitare di reagire a caldo, datevi il tempo di riflettere prima di intervenire »

Foto: ©Federica Baiocchi, Flickr

Consigli e risorse per i genitori

"L'arte dei genitori è quella di cedere sulle piccole cose e avere polso sull'essenziale" (Daniel Marcelli)

Regole chiare tra genitori

Un adolescente può mettere i genitori a dura prova. Sia che viviate in coppia o separati, può succedere che non siate sempre dello stesso parere rispetto alle richieste fatte da vostro figlio o sulle regole imposte. Un figlio si rende facilmente conto dei disaccordi che ci sono tra gli adulti e sa utilizzarli a suo favore. Perciò, anche se avete dei punti di vista diversi, è importante che proviate a trovare un compromesso di modo che i limiti e le regole siano chiare.

Decidete ciò che è importante

Le occasioni di disaccordo con gli adolescenti sono numerose: abbigliamento, linguaggio, pettinatura, ordine, tempo trascorso al telefono, Internet, paghetta, ecc. L'adolescenza è l'età in cui, spesso, si mettono in discussione i principi trasmessi dai genitori e ci si oppone a ciò che loro dicono. Non potete né accettare tutto né rifiutare tutto. È importante che stabiliate una gerarchia di regole e che cediate su dei punti che per voi sono poco importanti: è meglio cedere sull'abbigliamento o la pettinatura che sul consumo.

Coinvolgete vostro figlio nella definizione delle regole

Certe regole non sono negoziabili ed è importante che questo sia chiaro per vostro figlio. Altre invece possono essere decise insieme, a dipendenza dell'età e del senso di responsabilità: discutetene in famiglia, di modo che ciascuno possa esprimere la propria opinione e fare delle proposte. Probabilmente non sarete d'accordo su tutto, ascoltate comunque il parere di vostro figlio senza cercare di imporgli il vostro modo di pensare.

Rispettate l'intimità di vostro figlio

Un figlio può a sua volta porre dei limiti che devono essere rispettati dai genitori, per esempio riguardo ai propri spazi. Può domandarvi di non entrare nella sua camera senza prima aver bussato, di non toccare le sue cose, così come di accettare le sue scelte professionali, i suoi amici e le sue relazioni amorose.



Non reagite a caldo

Reagire a caldo significa a volte reagire in modo sproporzionato, sotto l'effetto della collera o dell'agitazione. A volte è meglio darsi un po' di tempo prima di decidere una punizione; concedetevi un'ora o una giornata per considerare con calma quello che è successo. Tuttavia se si aspetta troppo si rischia che la punizione non abbia più alcun senso rispetto al comportamento trasgressivo.

Misurate le vostre reazioni

Evitate di esagerare nella discussione con vostro figlio. Avete diritto di essere arrabbiati, non dovete però svalutare vostro figlio con umiliazioni come: "Mi vergogno di te...", "Non combinerai mai niente di buono". Se una regola non è rispettata, è questo atto che deve essere sanzionato e non deve essere sminuita la persona che l'ha commesso. Se vi sembra di aver reagito in maniera sproporzionata, riparatelo con più calma dell'accaduto con vostro figlio e non abbiate timore di scusarvi. Un genitore non deve mai usare violenza fisica.

Mantenete sempre il dialogo

Gli adolescenti hanno tendenza a voler discutere e negoziare tutto. Se vostro figlio non ha rispettato i limiti richiesti, discutete insieme di quello che è successo. Per esempio, se è rientrato in ritardo, potete esprimergli la vostra preoccupazione, rimproverarlo per non avervi avvertito e soprattutto cercare di capire perché ha trasgredito. Il dialogo è importante e deve sempre essere salvaguardato.

Tenete duro

È importante tenere la rotta, sempre adattandovi alle crescenti capacità di vostro figlio. Non si raccoglie subito dopo aver seminato. Spesso i genitori hanno la sensazione che malgrado le continue discussioni la situazione non cambia. È estenuante ritornare instancabilmente sugli stessi temi, provare ad imporre delle regole che sono senza sosta contestate. Tenete duro: i vostri figli, quando saranno diventati adulti, vi saranno riconoscenti di aver perseverato.

Parlatene con altri genitori o con dei consulenti

Forse a volte vi domandate se siete troppo severi o non abbastanza. A sentire vostro figlio, ci sono sempre dei genitori che danno maggior libertà, una paghetta più alta, ecc. Può succedere di metterci in discussione come genitori, in questi casi è utile incontrare e discutere con altri genitori. In caso di difficoltà potete chiedere un consiglio ad un professionista o un servizio di consulenza.



Per saperne di più...

Adolescenti in casa: una bussola per orientarsi:

- N°1 "Essere genitore di un adolescente"
- N°2 "Lo fanno tutti... L'influenza, le compagnie e i consumi"
- N°3 "Parlare con gli adolescenti di alcol, di tabacco o di droghe"
- N°4 "Le uscite, le feste, i consumi"
- N°5 "Limiti, regole e responsabilità"
- N°6 "Rischi: Necessità? Pericolo?"



Indirizzi utili:

Centri di consulenza sulle dipendenze:

Ingrado, via agli Orti 3, Lugano; tel. 091 973 30 30

Antenna Icaro, via Molo 3, Bellinzona, tel. 091 826 21 91

Servizio Medico Psicologico

Coldrerio, Via Mola 6, tel. 091 646 62 15

Lugano-Viganello, Via Luganetto 5, tel. 091 815 21 51

Locarno, Via Bramantino 27, tel. 091 816 03 11

Bellinzona, Vicolo Sottocorte 4, tel. 091 814 31 41

Edizione italiana a cura di Radix Svizzera Italiana.

Avete domande, commenti, suggerimenti?

Inviateci a: info@radix-ti.ch



RADIX SVIZZERA ITALIANA

Cp 4044, 6904 Lugano

Tel 091 922 66 19

www.radixsvizzeraitaliana.ch

●●●● conferenza ●●●●●
●●●●● cantonale ●●●●●
●●●●● genitori ●●●●●

Repubblica e Cantone Ticino
DECS

SWISSLOS

Schweizerischer Bund
für Elternbildung
Fédération Suisse pour
la Formation des Parents
Federazione Svizzera per la
Formazione dei Genitori
s b e

www.genitorinforma.ch

"Adolescenti in casa" è una pubblicazione rivolta ai genitori che esce due volte all'anno ed affronta in particolare il tema della prevenzione delle dipendenze nell'adolescenza.

Questo progetto nasce da un'iniziativa di Dipendenze Info Svizzera, da Radix Svizzera Italiana e dalla Conferenza Cantonale dei Genitori. L'edizione italiana è curata da Radix Svizzera Italiana.