

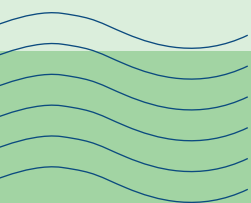
Adolescenti in casa



► Una bussola per orientarsi



Dialogare per capirsi meglio



Cari genitori,

comunicare è molto più che trasmettere informazioni. Comunicare implica un'apertura verso l'altro e uno scambio reciproco; uno spazio dove ciascuno esprime le sue idee, i suoi desideri o i suoi dubbi ed ascolta quelli dell'altro. Parlare, così come ascoltare, sono entrambi aspetti essenziali della comunicazione. Nel rapporto con i figli adolescenti il dialogo è molto importante: tutti i giovani hanno bisogno di riconoscimento e di ascolto per superare i momenti critici dell'adolescenza. Talvolta, tuttavia, di fronte ad un giovane¹⁾ chiuso nel suo silenzio o pronto a reagire con aggressività alla minima osservazione, comunicare non è un'impresa facile.

"non mi confida più niente..."

"si chiude nella sua stanza e passa ore al telefono con le sue amiche"

"è diventato impossibile affrontare qualunque argomento senza che si finisca per litigare"

Se da una parte i momenti di scambio e confronto con i figli adolescenti possono essere interessanti e piacevoli, essi possono tuttavia anche degenerare in dispute o in trattative interminabili. Alcuni genitori dispongono di risorse adeguate per far fronte a questa nuova dinamica, per altri invece può essere più difficile confrontarsi con questi cambiamenti arrivando spesso a scontri, aggressività e conflitti. In questo numero di "Adolescenti in casa" cercheremo di offrirvi spunti di riflessione e suggerimenti su come migliorare la comunicazione con i propri figli adolescenti.

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.



Dialogare per capirsi meglio

“Considerando quello che penso, quello che voglio dire, quello che credo di dire, quello che dico, quello che volete sentire, quello che sentite, quello che capite...ci sono dieci possibilità che sorgano difficoltà a comunicare. Ma proviamoci lo stesso...”

(Bernard Werber)

Gli adolescenti e la comunicazione

Durante l'adolescenza i giovani reagiscono spesso con impeto, facendosi guidare dalle emozioni intense. I genitori non sempre capiscono cosa i loro figli vogliono veramente comunicare anche perché, spesso, gli adolescenti fanno fatica a comprendere che cosa veramente vogliono. Spesso si creano dei malintesi sul senso delle parole o delle espressioni utilizzate dagli adolescenti. Alcuni giovani possono anche utilizzare l'aggressività per esprimersi, generando maggior malumore e incomprensione negli adulti. Così, per esempio, se vostro figlio sbatte la porta rientrando in casa, voi potete pensare che vi sta provocando. Ma era proprio quello che voleva esprimere? Può essere che abbia avuto una brutta giornata? Allo stesso modo quando un adolescente risponde al genitore “non me ne frega niente di quello che mi dici”, non per forza esprime veramente quello che sente. In queste situazioni è importante che i genitori provino a discutere con calma con i propri figli per poter comprendere ciò che realmente intendevano comunicare attraverso determinate parole o comportamenti. Per capire un adolescente bisogna andare al di là del linguaggio verbale, spesso ingannatore, e osservare i suoi gesti, la postura, il look, il taglio di capelli, la musica che ascolta, ecc. Per mantenere uno scambio e il dialogo con un giovane è necessario ricercare modi di comunicare che vanno al di là delle parole; ad esempio, praticare delle attività assieme permette di rinforzare un sentimento di condivisione e quindi il legame.

« Per capire un adolescente bisogna spesso andare al di là del linguaggio verbale »



« Non esistono dunque buoni o cattivi conflitti, ma solo buoni o cattivi modi di gestirli e risolverli »



Avere punti di vista differenti

Durante l'adolescenza i figli cominciano a mettere in discussione le vostre opinioni, a opporsi alle vostre decisioni e a prendere chiaramente posizione su certi argomenti; ciò permette loro di divenire indipendenti. In questa fase tutto può diventare fonte di conflitto: le uscite, gli amici, i risultati scolastici, il consumo di tabacco, di alcol o di altre sostanze illegali. Talvolta i giovani criticano certi comportamenti degli adulti. Per esempio, può accadere che i figli mettano in discussione il consumo di alcol dei genitori, stimandolo pericoloso quanto quello della canapa. Parlate liberamente con i vostri figli dei rischi legati a queste due sostanze. In quanto genitori è importante che capiate che questi “attacchi” non sono necessariamente rivolti a voi. Questi scontri possono risultare fastidiosi o spiacevoli, ma, durante l'adolescenza, sono quasi inevitabili e aiutano i figli a prendere le distanze, ad affermare la propria personalità. Non è una tragedia se non si riesce ad essere d'accordo su determinati argomenti: il conflitto fa parte della vita e permette di crescere ed evolversi. Non esistono dunque buoni o cattivi conflitti, ma solo buoni o cattivi modi di gestirli e risolverli. Discutendo si possono trovare dei compromessi affinché tutti possano dirsi soddisfatti.

Il ruolo dei genitori

I figli per crescere hanno bisogno di opporsi ai genitori, ma hanno anche bisogno di poter contare su di loro. Anche se spesso la vostra opinione viene messa in discussione quello che voi pensate è sicuramente molto importante per i vostri figli. Gli atteggiamenti degli adolescenti possono essere molto contraddittori: a volte sono molto affettuosi e altre volte distanti e distaccati. Non è sicuramente facile relazionarsi a loro; ma come genitori tocca a voi trovare un equilibrio nel manifestargli il vostro



I genitori domandano:

Ultimamente non riusciamo più ad avere una discussione serena con nostra figlia quattordicenne, è un crescendo di accuse e rimproveri. Forse non riusciamo più a trovare un modo per comunicare senza arrivare ad uno scontro aperto. Cosa possiamo fare?



Sicuramente nell'adolescenza i conflitti con i propri figli sono inevitabili e spesso sono anche estenuanti. È importante mantenere aperto il dialogo e alcune regole di comunicazione possono aiutare a “litigare bene”.

1. Parlare in prima persona

In questo modo si assumono le proprie responsabilità evitando di addossare il problema all'altro. Se durante un litigio si esprimono i propri sentimenti e le proprie sensazioni si permette all'altro di conoscerci e capirci di più. Usando l'io invece che il tu si è costretti ad essere meglio consapevoli di quello che si vuole veramente. L'atteggiamento sincero spinge anche l'altro a essere più franco.

2. Non interrompersi a vicenda

Lasciare parlare l'altra persona senza interromperla e ascoltare prestando attenzione soprattutto ai sentimenti, ai bisogni e agli interessi che l'altro esprime. È sorprendente quante informazioni si riescono ad ottenere in questo modo.

3. Rivolgersi direttamente all'altro guardandolo negli occhi.

Se si vuole comunicare qualcosa a qualcuno bisogna rivolgersi direttamente a

questa persona guardandola negli occhi. Evitare di parlare in generale e adottare il più possibile un approccio diretto. L'altra persona in questo modo sa che ci si sta rivolgendo proprio a lei e che si fa sul serio.

4. Non divagare

Si deve cercare di affrontare unicamente il problema di cui si sta cercando la soluzione e non permettere anche all'altro di divagare. Prima di tutto occorre risolvere il problema poi eventualmente si può passare ad un altro tema.

5. Evitare le accuse

I rimproveri reciproci non contribuiscono a risolvere i problemi, anzi fanno sì che le due parti si cristallizzino sulle loro posizioni sentendosi accusati. Bisogna cercare di parlare del presente e evitare di rivangare vecchie storie. Affrontare quello che è il problema attuale.

Dall'inchiesta condotta da Dipendenze Info Svizzera nel 2006 sulla salute degli studenti e delle studentesse in Svizzera risulta che i giovani con buoni rapporti familiari hanno più possibilità di condurre una vita sana, senza problemi di alcol, tabacco o altre droghe. Analogamente i ragazzi i cui genitori sono informati su ciò che fanno e su

chi frequentano nel tempo libero, tendono proporzionalmente ad essere meno inclini al consumo regolare di sostanze. Lo stesso vale per i giovani che possono esprimere facilmente le loro preoccupazioni ai propri genitori. Un rapporto di confidenza e scambio tra genitori e figli risulta pertanto essere un fattore protettivo importante.

© Fotolia, foto di "i love images"

Consigli e risorse per i genitori

“Crescere un bambino, è insegnargli a fare a meno di noi” (Ernest Legouvé)

Dimostrate il vostro affetto

Vostro figlio ha bisogno di sentire quanto è importante per voi. Dedicategli del tempo, interessatevi di come trascorre le sue giornate, delle sue attività, delle sue amicizie, facendo tuttavia attenzione a non essere troppo invadenti. Raccontate anche voi la vostra giornata, cosa vi piace e cosa non vi piace del vostro lavoro o dei vostri amici. I ragazzi hanno bisogno di sentire che il loro parere è importante. Potete approfittare per parlare di tutto ciò durante i pasti o quando siete in macchina. Trascorrete del tempo insieme svolgendo delle attività che piacciono ad entrambi. Spesso è proprio in questi momenti che è più facile affrontare certi argomenti. Passare del tempo con i figli permette di coltivare la relazione e una buona relazione facilita la comunicazione.

Trovate i momenti adatti per dialogare

Per dialogare con i vostri figli scegliete un momento in cui siete più tranquilli. Accordate loro tutta la vostra attenzione, spegnete eventualmente la televisione, posate il libro o il giornale e domandate loro, se stanno ascoltando musica, di togliersi le cuffie durante la conversazione. Evitate di discutere di certi argomenti davanti ad altre persone, poiché potrebbe creare disagio. Se siete stressati, di fretta o nervosi non è un buon momento per il dialogo: dichiaratelo e rimandate la discussione.

Provate a comprendere il punto di vista dei vostri figli

Durante le discussioni con i figli, provate a mettervi nei loro panni per meglio comprendere la realtà in cui vivono, le loro difficoltà e loro desideri. I vostri figli non hanno la vostra esperienza, né la vostra maturità per affrontare gli eventi con i quali devono confrontarsi. Così possono essere tentati di provare una sigaretta o uno spinello senza percepire i rischi legati a queste esperienze. Tenete in considerazione quello che dicono, cercate assieme delle informazioni e parlate in maniera aperta. E' così che li aiutate ad approfondire le loro conoscenze e a forgiare le loro opinioni. Se temete che siano influenzati dagli amici, esprimete le vostre preoccupazioni evitando però di giudicare i compagni.



Fate attenzione al modo in cui comunicate

Ponete ai vostri figli domande aperte, in modo che la risposta non sia semplicemente un “sì” o un “no”. Per esempio: “che ne pensi di...”, “Come ti spieghi...?”, “Qual è il tuo parere riguardo a...”. Evitate lunghi discorsi che possono essere percepiti come moralizzatori. Per comunicare le vostre opinioni parlate in prima persona, in modo da esprimere quello che sentite. Quando si utilizza il “tu”, l'altra persona si sente accusata e spinta a difendersi. Quindi, piuttosto di accusare con frasi tipo: “Tu hai bevuto ieri sera!”, è meglio manifestare il proprio stato d'animo dicendo per esempio: “Sono un po' preoccupato, perché quando sei tornato ieri sera sapevi di alcol”. Quando c'è un accusatore e un accusato risulta impossibile qualsiasi forma di dialogo.

Parlate di tutto...o quasi

Genitori e figli hanno spesso difficoltà a parlare di certi argomenti come la sessualità, l'affettività, le droghe ecc. Per riuscire a toccare queste questioni può essere utile commentare, per esempio, un fatto accaduto ad altri o una notizia televisiva. Esistono inoltre temi delicati, in particolare quelli legati all'aspetto fisico o alla vita amorosa, riguardo ai quali un genitore dovrebbe evitare di pressare i propri figli adolescenti. È importante rispettare l'intimità dei figli e accettare che non vi venga detto tutto: i giovani hanno diritto alla loro privacy e i genitori non devono essere a conoscenza, per forza, di tutti gli aspetti della vita dei propri figli. Tuttavia, parlate con vostro figlio se il suo comportamento vi preoccupa e siate disponibili al dialogo se lui stesso affronta il discorso per primo. Se temete un consumo di alcol o tabacco o canapa, esprimete i vostri timori evitando di perquisire la loro camera o di essere troppo invasivi. Affrontate, mantenendo la calma, l'argomento dicendo quello che avete visto o i fatti che avete potuto constatare. Se vi sentite in difficoltà rivolgetevi a degli specialisti per una consulenza.

Verificate che i vostri messaggi vengano percepiti correttamente

Prendetevi il tempo necessario per spiegare chiaramente ai vostri figli adolescenti che cosa vi aspettate da loro. Quando ponete una domanda, un auspicio o un ordine, è importante verificare che il messaggio venga compreso nel modo nel quale lo intendevate esprimere e, se necessario, deve essere riformulato. Si possono così evitare numerosi malintesi e conflitti. In effetti, si può avere un notevole divario tra ciò che voi dite e ciò che i vostri figli capiscono e viceversa. Inoltre, non sempre le parole e i comportamenti dei ragazzi corrispondono a ciò che essi vorrebbero comunicare. Per un adolescente spesso non è facile utilizzare parole per esprimere le sue emozioni. È importante fare attenzione anche al linguaggio non verbale dei vostri ragazzi (gesti, atteggiamenti, ecc.)

Reagite da adulti

Nelle situazioni di conflitto non reagite allo stesso modo dei vostri figli. Talvolta i giovani reagiscono impulsivamente, con tutta l'energia che hanno. Spetta a voi genitori stemperare le discussioni troppo turbolente ed evitare il crescere delle provocazioni. In quanto genitori, dovete continuare a difendere i vostri valori, anche se i vostri figli non li condividono o li criticano violentemente. Rimandate la discussione a quando le acque si saranno calmate, non cercate per forza di avere l'ultima parola e mantenete il controllo. Siate un modello per loro attraverso le vostre parole e i vostri comportamenti. Il ruolo di genitore è quello di essere un appoggio e un punto di riferimento per aiutare i figli a crescere. Non esitate a cercare sostegno da parte di altri genitori o presso dei servizi di consulenza.

Definite delle regole di comunicazione

Parlate in famiglia del vostro modo di comunicare e provate a definire insieme delle regole. Per esempio, potete decidere di stabilire un momento di discussione (riunione di famiglia) a intervalli regolari, nel quale ciascuno può parlare ed essere ascoltato. Datevi anche alcune regole per gestire le vostre discussioni: parlare in prima persona, non interrompere, ascoltare gli altri quando parlano, avere il diritto di rimandare una decisione, ecc.

“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.

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?”
- N°7 “I giovani e le nuove tecnologie”

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



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