

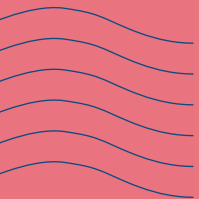
Adolescenti in casa



► Una bussola per orientarsi



Le uscite, le feste, i consumi



Cari genitori,

Vi ricorderete sicuramente con nostalgia di certe uscite e feste che hanno accompagnato la vostra adolescenza.

Anche vostro figlio¹⁾, a sua volta, vuole vivere e gustare questi momenti privilegiati di condivisione.

Vi chiede di uscire per trascorrere del tempo con i suoi amici?

Vuole fare una festa a casa vostra?

Uscire con gli amici è molto importante per gli adolescenti perché sperano ogni volta di vivere dei momenti piacevoli e divertenti. I genitori si augurano soprattutto che queste uscite si svolgano senza problemi. Può darsi che ci siano anche timori e preoccupazioni per i rischi che potrebbero correre i figli, in particolar modo per quel che concerne il consumo di alcol o di droghe illegali. In questo numero di "Adolescenti in casa" cercheremo di offrirvi alcuni spunti di riflessione per affrontare più serenamente questi temi 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.

Le uscite, le feste, i consumi

Far festa

Gli adolescenti hanno bisogno di uscire e di divertirsi. Che cosa c'è di meglio che passare del tempo con i propri amici, di chiacchierare, di ridere e di ascoltare musica con loro?

Le feste sono delle occasioni per stare bene, per rilassarsi, per divertirsi, durante le quali gli adolescenti imparano anche a sviluppare un gran numero di competenze sociali: possono fare nuove conoscenze, capire come è meglio relazionarsi, osservare come gli altri si comportano, scoprire nuovi lati di sé attraverso lo sguardo degli altri e gestire le novità e le diverse emozioni.

Bisogna anche pensare che spesso l'adolescente ama uscire senza fare niente di speciale, per non "perdere qualcosa" o semplicemente per essere con i propri amici e chiacchierare. Anche questi sono momenti importanti che rispondono al bisogno dell'adolescente di stare con i propri coetanei e di sentirsi parte di un gruppo. Il gruppo per l'adolescente è infatti il luogo per sperimentare forme di autonomia e indipendenza, per fare nuove esperienze, per accrescere le proprie capacità relazionali. È anche durante queste occasioni che potrà vivere le sue prime esperienze amorose.

Quali rischi durante le uscite e le feste?

Quando gli adolescenti escono, a volte amano lasciarsi andare. Per impressionare gli amici, per affrontare delle

« Durante queste occasioni l'adolescente potrà vivere le sue prime esperienze amorose »



situazioni pericolose o ancora per piacere possono assumere dei comportamenti a rischio, come il consumo di alcol, di cannabis o di altre droghe illegali. Capita che, sotto l'effetto di sostanze, i giovani adottino dei comportamenti inadeguati: parole fuori luogo, uso della violenza, rapporti sessuali non protetti, pericoli alla guida (sia come conducente che come passeggero di un veicolo). Questi comportamenti possono avere sia delle conseguenze immediate che a lungo termine. Gli adolescenti sono coscienti dei rischi, ma spesso pensano che i problemi capitino solo agli altri, si sentono invulnerabili. Per questo è importante che siano informati di certi pericoli, ma anche che i genitori pongano loro dei limiti precisi. Il vostro atteggiamento è essenziale per prevenire e limitare l'assunzione di comportamenti a rischio da parte di vostro figlio.

Porre dei limiti

Nel concordare le uscite con i figli adolescenti, sarebbe auspicabile che i genitori siano d'accordo tra di loro qualunque sia la situazione di coppia. È importante cercare un compromesso in caso di disaccordo per dare un messaggio chiaro all'adolescente. Ricordate che siete voi genitori che decidete di dargli o meno il permesso di uscire o di andare ad una festa, di quanti soldi disporrà e dell'ora di rientro. Questi punti creano regolarmente delle tensioni tra genitori e adolescenti, a volte è difficile dire dei "no" e dare delle regole, ma è essenziale per la crescita. Non siete "cattivi genitori" se ponete dei limiti a vostro figlio, anche se vi rinfaccia di non dargli fiducia.

La fiducia è un elemento centrale della relazione tra voi e vostro figlio; essa si costruisce ed evolve nel tempo in funzione degli avvenimenti.

La libertà e l'autonomia sono delle competenze che il giovane costruisce e acquisisce progressivamente. Ogni genitore in base alla propria

« Le uscite serali devono essere progressive e tener conto dell'età e della maturità degli adolescenti »



situazione (ad es. età del figlio, capacità di rispettare le regole poste, di assumersi responsabilità...) definirà quali spazi di libertà e autonomia concedere. Questi saranno progressivamente modificati in base alla crescita e al comportamento del figlio. Non è sempre facile per un genitore trovare un equilibrio tra il desiderio di protezione e la necessità di concedere maggior autonomia e responsabilità al proprio figlio.

Ora di rientro

Gli orari di rientro e la frequenza delle uscite sono spesso argomenti di discussione e conflitto. Le uscite serali devono essere progressive e tener conto dell'età e della maturità degli adolescenti. Per esempio, un ragazzino di 12 anni non dovrebbe essere autorizzato ad uscire la sera senza la sorveglianza e la protezione di un adulto. Per i ragazzi più grandi, le uscite dovrebbero limitarsi al fine settimana, salvo eccezioni, con un orario di rientro preciso. Non esitate a discutere con lui su orari realistici e adatti alla sua età. In ogni caso, la decisione finale deve spettare a voi. Una presa di posizione chiara da parte vostra tranquillizza il figlio, anche se non è d'accordo con voi.

Gestione dei soldi

Alcuni genitori danno, al figlio, un importo fisso (alla settimana, al mese), come "paghetta"; altri invece danno i



Domanda di una mamma

Mia figlia festeggerà prossimamente a casa i suoi 15 anni. Per questa occasione ha invitato alcuni amici. So che alcuni di loro bevono birra e altre bevande alcoliche e questo mi preoccupa. Come fare affinché questa festa riesca al meglio e non ci siano problemi? Mi potete dare qualche consiglio?



soldi in funzione delle attività o del costo dell'uscita (cinema, concerti, attività sportive, ecc.).

Quando date dei soldi a vostro figlio tenete conto dell'età, delle sue capacità di gestione e del budget della famiglia. Se vostro figlio fatica a gestire la "paghetta" o richiede continuamente dei soldi fate il punto della situazione e insieme verificate quali sono le spese necessarie e se ce ne sono di superflue. Potete sempre ristabilire l'importo da dare a vostro figlio. Gli adolescenti non devono ottenere dei soldi in ogni occasione o in maniera illimitata, di modo che possano imparare a gestirli. Indicategli chiaramente a cosa questi soldi non sono destinati (per esempio, a comprare dell'alcol, del tabacco o delle sostanze illegali).

È importante che si prenda del tempo per parlare di questa festa con sua figlia. Discuta con lei di come immagina di festeggiare il suo compleanno affinché la festa sia un bel momento per tutti.

Definite insieme a che ora inizia e finisce la festa e le regole da rispettare per evitare di dar fastidio ai vicini.

Occupatevi con lei dei preparativi, potete per esempio divertirvi insieme a preparare diversi cocktails analcolici colorati che possono rendere la festa più divertente.

Espliciti chiaramente la sua posizione rispetto alla presenza di alcol, di tabacco o di droghe illegali: dica a sua figlia che non ne tollererà né la presenza né il consumo. È importante che alla festa sia presente un adulto (genitore, fratelli, sorelle maggiorenni, ecc.) in modo che possa sostenere la ragazza in caso di problemi.

Pensate anche all'organizzazione del rientro a casa degli altri ragazzi che partecipano al compleanno per esempio mettendovi d'accordo con i rispettivi genitori, o tenendo conto degli orari dei bus, oppure impegnandovi a riaccompagnarli.

« Gli adolescenti sono coscienti dei rischi, ma spesso pensano che i problemi capitino solo agli altri »



Consigli e risorse per i genitori

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

Informatevi sulla sua uscita serale

Prima di tutto mostrate a vostro figlio un atteggiamento positivo ed incoraggiante rispetto alle occasioni di svago con gli amici. Potete dire che vi rallegrate che ritrovi i suoi compagni fuori casa e che possa trascorrere dei bei momenti insieme a loro. Domandategli cosa intende fare quando esce. Se non ha previsto niente, come spesso succede, chiedetegli comunque informazioni sul luogo dove intende andare e sulle persone che pensa di incontrare. Può darsi che vi dia delle risposte piuttosto vaghe, cercate di far luce sui punti poco chiari. Se, nonostante tutto, avete un dubbio sul luogo o sul tipo di uscita, non esitate ad informarvi presso gli altri genitori, dopo aver avvertito il figlio delle vostre intenzioni. Ditegli anche chiaramente quali sono i comportamenti che non tollererete (violenza, mancanza di rispetto, consumo di sostanze, ecc....).

Affrontate il tema dei rischi legati al consumo di sostanze

Parlategli con franchezza dei rischi e degli effetti negativi sul comportamento e sull'organismo legati al consumo di alcol, di tabacco o di droghe. Per essere credibili agli occhi di vostro figlio il vostro messaggio deve essere oggettivo e pertanto dovete riconoscere anche alcuni aspetti positivi (convivialità, piacere, rilassamento) derivanti dal consumo. Ponete chiaramente i vostri limiti in materia di consumo di sostanze. Per i giovani di più di 18 anni potrà essere tollerato un consumo di alcol limitato e preventivamente discusso; ricordategli che non è autorizzato a dare dell'alcol a chi non ha l'età per procurarsene. Vi ricordiamo che la legge proibisce la consegna e la vendita di qualunque bevanda alcolica ai giovani di meno di 18 anni. Spiegategli le ragioni del divieto di utilizzare sostanze quando esce o durante le feste e chiarite quali saranno le eventuali conseguenze in caso di trasgressione.

Accordatevi sul trasporto

Sarete voi a portarlo dove ha un appuntamento? Ci andrà con i propri mezzi? Prenderà i trasporti pubblici? Discutete di questo con vostro figlio. Ricordategli che non deve, in ogni caso, salire a bordo



di un veicolo di una persona sconosciuta. Inoltre, se il conducente ha consumato alcol o sostanze illegali, vostro figlio non dovrà in nessun modo farsi riaccompagnare da lui. Incoraggiatelo a contattarvi nel caso ci sia qualche problema, in modo che possiate intervenire per trovare una soluzione o andare eventualmente a prenderlo. Se rimane a dormire sul posto, verificate dove e in quali condizioni passerà la notte fuori casa.

Parlate con vostro figlio di come è andata la sua uscita

Può darsi che vostro figlio desideri parlarvi di quello che ha vissuto durante una festa o un'uscita ma non sa come approcciare l'argomento. Potete domandargli come ha trascorso la serata e mostrarvi pertanto disponibili all'ascolto e curiosi, senza essere invadenti. Se riporta particolari atteggiamenti degli amici o avvenimenti che potrebbero preoccuparvi domandategli la sua opinione e che cosa pensa dell'accaduto. Se non vuole parlarne, rispettate la sua scelta.

Cosa fare in caso di mancato rispetto degli accordi?

Se gli accordi non sono stati rispettati, rientrando dopo l'orario pattuito o in evidente stato alterato, dovete mostrare chiaramente il vostro dissenso. È inutile parlarne la sera stessa se vostro figlio è sotto l'effetto di una sostanza e la sua salute non è in pericolo, aspettate il giorno dopo per affrontare il problema con più calma. Parlate con vostro figlio della regola o dell'accordo che non è stato rispettato basandovi sui fatti e dategli spazio per esprimersi. Scegliete una sanzione adeguata alla regola trasgredita; la sanzione deve essere applicata

subito dopo il mancato rispetto degli accordi in modo che l'adolescente la metta in relazione al suo comportamento. Perché la punizione abbia un senso, è importante che la manteniate e che sia effettivamente applicata.

→ In caso di urgenza!

Se vostro figlio tornando a casa è palesemente ubriaco o sotto l'effetto di una sostanza, **assicuratevi prima di tutto del suo stato di salute.**

In che stato si trova? Che cosa ha consumato? L'obiettivo è quello di limitare gli eventuali danni causati da un'intossicazione alcolica o dal consumo di sostanze. Se vostro figlio fa fatica a rispondere alle domande, ha delle difficoltà di concentrazione, fatica a rimanere sveglio a causa delle sostanze che ha consumato, o, al contrario, si trova in uno stato di sovraccitazione, non esitate a chiamare un medico o a portarlo al Pronto Soccorso per una consultazione.

Un'intossicazione dovuta all'alcol (che può portare ad un coma etilico) o a certe sostanze illegali può mettere la sua vita in pericolo.

Non esitate a dire a vostro figlio di avvisare i soccorsi se un amico o un conoscente si trova in pericolo a causa di un consumo abusivo.

Succede che gli adolescenti esitino a chiamare i soccorsi perché hanno paura che i genitori si accorgano che hanno anche loro consumato alcol o altre sostanze.



“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?”



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