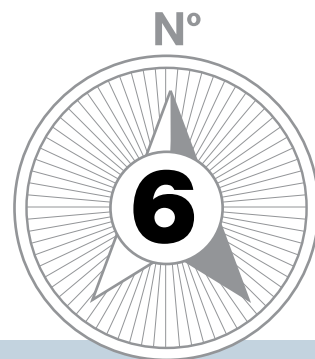


Adolescenti in casa



► Una bussola per orientarsi



Rischi: Necessità? Pericolo?



Cari genitori,

spesso vediamo immagini di giovani che corrono dei rischi in varie situazioni: nello sport, con internet, consumando dell'alcol, delle sigarette o della canapa. Può darsi che anche vostro figlio¹⁾ adotti dei comportamenti che voi ritenete rischiosi. I genitori, spesso, si preoccupano dei pericoli legati ad alcune attività rispetto alle quali i giovani invece tendono a vedere solo il lato eccitante e divertente. Genitori e adolescenti si situano a dei livelli differenti: gli adulti prevedono le possibili conseguenze legate a queste attività, mentre gli adolescenti pensano al piacere che potrebbero trarre.

Come tener conto di entrambe queste visioni? Come conciliare piacere e rischio? Cosa significa assumersi dei rischi? Come affrontare questi temi con i propri figli? Quali rischi siete pronti a fargli correre e a quali condizioni?

In questo numero di "Adolescenti in casa" cercheremo di offrirvi spunti di riflessione per affrontare 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.



Rischi: Necessità? Pericolo?

Correre dei rischi per crescere

L'adolescenza è un'età in cui molti giovani assumono comportamenti rischiosi per la propria salute. Spesso genitori e adolescenti non hanno la stessa percezione dei rischi; infatti gli adolescenti hanno tendenza a sottovalutare i pericoli, mentre i genitori dimenticano altri aspetti, come il piacere o la sfida. Sta al genitore trovare un equilibrio tra la valutazione del rischio e il bisogno del proprio figlio di vivere nuove esperienze. Per esempio, la prima reazione di un genitore è quella di proibire lo sci fuori pista, perché è troppo rischioso. L'adolescente, dal canto suo, spesso non vedrà che il piacere di sciare nella neve fresca con i suoi amici. Ci sarà dunque incomprensione, forse scontro, tra l'adolescente e i suoi genitori. Da qui la necessità di valutare la situazione tenendo conto dei due punti di vista. Che cosa temono i genitori (per esempio una valanga)? Qual è il rischio che questo evento si produca effettivamente (buone o cattive condizioni meteorologiche, indice del pericolo di valanghe)? Esistono delle possibilità di limitare i rischi (per esempio partecipando a un tour guidato, praticando il fuori pista solamente in buone condizioni fisiche e con il materiale adatto)? Che cosa c'è di positivo a praticare lo sci fuori pista (per esempio migliorare le proprie competenze, superare se stesso, provare del piacere)? Attraverso una discussione di questo genere l'adolescente può prendere coscienza di certi pericoli e imparare a prevenirli. Diventa anche un'occasione per un genitore di verificare se il proprio figlio aveva già riflettuto da solo su questi differenti aspetti.

« Spesso genitori e adolescenti non hanno la stessa percezione dei rischi »



- **Provare piacere e sentirsi euforici**
Durante le feste o gli incontri tra amici, i giovani hanno voglia di divertirsi, di vivere dei momenti forti e a volte anche di provare i propri limiti. Ciascuno di noi desidera vivere esperienze piacevoli e divertenti,

« A volte i giovani imitano comportamenti a rischio presentati da media e pubblicità »



non soltanto gli adolescenti. Tuttavia, ciò che fa piacere è a volte anche rischioso. Numerosi giovani dichiarano di bere dell'alcol per piacere e per trascorrere una serata divertente con gli altri. È importante che il piacere non sia unicamente in relazione al consumo di alcol e di droghe. Ci si può divertire anche senza consumare sostanze.

- Fare come gli altri

I giovani devono far fronte alle richieste, a volte pressanti, dei loro compagni: l'amico che insiste per comandare una birra, per esempio. La pressione può anche essere indiretta: i giovani a volte agiscono in un certo modo perché pensano che anche gli altri lo fanno ed è normale adottare un certo atteggiamento alla loro età. Per molti di loro diventa importante piacere ai propri amici o impressionarli, arrivando ad assumere comportamenti anche rischiosi. A volte vengono imitati anche i comportamenti riguardanti il consumo di sigarette o di alcol presentati dai media o dalla pubblicità. Non è facile prendere coscienza di questi meccanismi e resistere alle pressioni che provengono dal gruppo e dai mass media.

- Comportarsi come gli adulti

I bambini prendono come modello i loro genitori e i loro fratelli e sorelle. Crescendo, il cerchio delle persone di riferimento si allarga. Per costruire la propria identità gli adolescenti imitano i modi di essere e gli stili di vita delle persone significative: i famigliari, un insegnante, un cantante, ecc. Talvolta chi dovrebbe fungere da esempio assume dei comportamenti rischiosi mandando dei messaggi ambigui ai ragazzi.



Dei genitori domandano:

Abbiamo saputo che nostro figlio beve birra e superalcolici quando esce. Non sappiamo come affrontare il tema, cosa dovremmo fare?



- Dimenticare i problemi e le preoccupazioni

Alle volte, non sono né la curiosità, né la ricerca di piacere, né il bisogno di appartenere ad un gruppo che spingono un giovane verso certi comportamenti a rischio. La motivazione va ricercata piuttosto nella voglia di sentirsi meglio e superare i propri problemi. Si tratta quindi della ricerca di una sensazione piacevole, la maggior parte delle volte transitoria, che permette di dimenticare le preoccupazioni e le difficoltà. Cercare di stare meglio e di dimenticare i propri problemi in questo modo può portare a situazioni sempre più problematiche.

Esprimetegli la vostra preoccupazione e cercate di capire le ragioni e in quali occasioni consuma dell'alcol. È comunque importante che adottiate una posizione chiara con vostro figlio sul consumo di alcol: se ha meno di 18 anni, non deve bere dell'alcol. Se è più grande, discutete con lui del suo consumo e dei mezzi che può darsi per gestire i rischi.

Se osservate in vostro figlio cambiamenti importanti nel suo modo di essere, nelle sue relazioni, nei suoi interessi, se vi rendete conto che si isola e trascuri gli impegni scolastici cercate con lui di capire cosa gli sta succedendo. Mostratevi disponibili a trovare insieme delle soluzioni. Se la situazione non migliora o non riuscite a dialogare con lui, non esitate a cercare aiuto presso un servizio specializzato.

Ragioni del consumo di alcol dichiarate dagli allievi di 15 anni	Maschi (%)	Femmine (%)
... per apprezzare meglio una festa	74.9	69.7
... semplicemente perché mi diverte	64.9	63.3
... perché è più divertente quando sono con gli altri	64.0	54.0
... perché le feste riescono meglio	54.1	47.5
... perché mi piacciono le sensazioni forti che questo mi procura	50.3	47.3
... per ubriacarmi	33.3	27.6
... per tranquillizzarmi quando sono di cattivo umore	23.3	30.7
... per dimenticare i miei problemi	17.8	26.3
... perché mi aiuta quando sono depresso o nervoso	16.6	24.2
... per non sentirmi escluso	6.1	5.6
... perché vorrei far parte di un certo gruppo	5.6	3.8
... per essere apprezzato dagli altri	5.2	3.6

Fonte: Enquête sur les écolières et écoliers (HBCS), ISPA, 2008



© da Flickr, foto di Julia Manzerova

« Talvolta l'adulto che dovrebbe fungere da esempio assume dei comportamenti rischiosi mandando dei messaggi ambigui »



Consigli e risorse per i genitori

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

Informatevi e valutate i rischi

Come genitore non potete sapere tutto e forse talvolta avete la sensazione che vostro figlio ne sappia ben più di voi su certi temi. Tuttavia, le informazioni che girano tra i giovani, in particolare quelle che concernono i rischi legati al consumo di droghe o di alcol, non sempre sono esatte. Aiutate vostro figlio a cercare delle informazioni su internet o attraverso degli opuscoli. Consultate insieme i documenti e valutate con lui l'attendibilità del contenuto, le informazioni provengono da fonte sicura, come per esempio un centro specializzato? Queste informazioni sono chiare? Quando sono state pubblicate? Potete anche confrontarvi con altri genitori, con gli insegnanti o chiedere una consulenza a degli specialisti.

Quando esaminate con vostro figlio i rischi legati ad un comportamento, è importante evitare di drammatizzare o banalizzare. Riflettete su quali sono i comportamenti assolutamente inaccettabili per voi e quali invece quelli che potete tollerare anche se non siete della stessa opinione di vostro figlio. Devono essere però chiaramente disapprovati e sanzionati quei comportamenti che superano il limite che vi siete fissati.

Aiutate vostro figlio a fare delle scelte

Fare una scelta implica conoscere le conseguenze possibili legate a determinati comportamenti e valutare i pro e i contro. Vostro figlio, per esempio, può sapere che ubriacarsi non fa bene alla salute, che in stato di ebbrezza si rischia di perdere il controllo sulle proprie azioni e quindi di fare cose di cui dopo ci si potrebbe pentire. Allo stesso tempo però egli pensa che da ubriaco si diventerà di più alla festa. Se per vostro figlio, malgrado la consapevolezza dei pericoli che corre, è più importante sentirsi a proprio agio durante una festa, per esempio per socializzare con gli altri, rischia di consumare sostanze che lo aiutano a rilassarsi. Discutete con lui sulle possibili alternative per raggiungere gli stessi obiettivi, cosa può fare di diverso per sentirsi a proprio agio alla festa ed essere meno stressato? Sostenetelo in questa riflessione proponendogli delle alternative, condividendo le esperienze che avete potuto fare anche voi.



Incoraggiate vostro figlio a resistere alle pressioni

Non è facile quando si è in gruppo, fare delle scelte autonome, ancora di più per i giovani. È importante non minimizzare la pressione che si può sentire su di sé. Riflettete insieme a vostro figlio su come reagire alle pressioni del gruppo: come può rifiutare di bere dell'alcol, di fare un tiro di spinello? Cosa rispondere ad un amico che insiste? Fino a dove è disposto ad arrivare per farsi accettare? Potete incoraggiarlo proponendogli degli esempi, parlando delle vostre esperienze, e ricordandogli che anche per gli adulti non è sempre facile distanziarsi da quello che fanno gli amici, i vicini o i colleghi di lavoro.

Discutete di quello che è successo

Così come è necessario informarsi e riflettere prima di fare delle scelte, nello stesso modo è necessario darsi del tempo per valutare quello che è successo. Non è sempre facile parlare e negoziare con un adolescente, poiché genitori e figli hanno a volte dei punti di vista differenti. Quando vostro figlio ha corso dei rischi prendetevi del tempo per discutere con lui su quello che ha vissuto. Evitate di esprimere giudizi, fate piuttosto un bilancio della situazione: quali sono state le conseguenze? Cosa avrebbe dovuto fare di diverso? Cosa ha imparato da questa esperienza? Esistono delle eventuali alternative? Se ha superato il limite consentitogli, è necessario discutere delle sanzioni da applicare.

Restate attenti e cercate il dialogo

Vi rendete conto che ultimamente vostro figlio assume dei comportamenti rischiosi ed è cambiato: non ha più molti interessi e anche il rendimento scolastico è in calo, si isola spesso, si sente poco bene o è regolarmente malato. Non sottovalutate questi segnali, spesso sono sintomi di un malessere più profondo. Parlate con lui di ciò che vi preoccupa e dei cambiamenti che avete osservato. È difficile a volte per un adolescente parlare ai genitori delle proprie preoccupazioni, per questo è sempre importante tenere aperto il dialogo con lui mostrando la disponibilità all'ascolto senza esercitare troppa pressione. Cercate aiuto o sostegno presso altri genitori, amici, o un servizio di consulenza.



“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?
Inviatceli a: info@radix-ti.ch



RADIX SVIZZERA ITALIANA
Cp 4044, 6904 Lugano
Tel 091 922 66 19
www.radixsvizzeraitaliana.ch

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



www.genitorinforma.ch