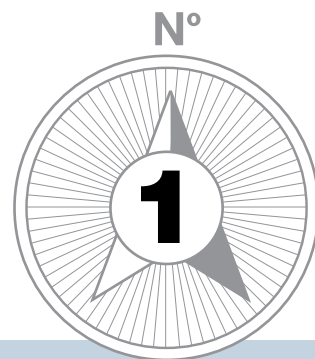


Adolescenti in casa



► Una bussola per orientarsi



“Qualcuno diceva che l'adolescenza è quell'età in cui i genitori diventano difficili”¹⁾

C'è chi insegna guidando gli altri come cavalli passo per passo: forse c'è chi si sente soddisfatto così guidato.

C'è chi insegna lodando quanto trova di buono e divertendo: c'è pure chi si sente soddisfatto essendo incoraggiato.

C'è pure chi educa, senza nascondere l'assurdo ch'è nel mondo, aperto ad ogni sviluppo ma cercando d'essere franco all'altro come a sé, sognando gli altri come ora non sono: ciascuno cresce solo se sognato.

Daniilo Dolci

Cari genitori,

essere genitore di un adolescente non è sempre cosa facile, lo sapete bene! Chiaramente siete felici di veder crescere vostro figlio²⁾ e di aprirgli le porte del mondo degli adulti. Ci sono però anche delle preoccupazioni e, a volte, vi trovate in difficoltà di fronte a vostro figlio, lo trovate cambiato, non parla più con voi come una volta, fate fatica a capire come relazionarvi con lui.

Con “Adolescenti in casa: una bussola per orientarsi” vogliamo affrontare temi e preoccupazioni che stanno a cuore ai genitori con figli adolescenti, non pretendendo di dare delle risposte preconfezionate. Ciononostante c'è una cosa alla quale noi crediamo: conservare il legame, mantenere il dialogo è essenziale.

“Adolescenti in casa: una bussola per orientarsi” verrà pubblicato due volte all'anno ed affronterà i diversi temi riguardanti l'adolescenza. Questo progetto nasce da un'iniziativa di Dipendenze Info Svizzera, da Radix Svizzera Italiana e dalla Conferenza Cantonale dei Genitori.

Ci auguriamo che le informazioni e i consigli che troverete in queste pubblicazioni possano esservi utili. Buona lettura!

Radix Svizzera Italiana



Edizione originale:

¹⁾ da “Adolescenza mia-tua”, ed. Aspi, 2004

²⁾ 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.



Essere genitore di un adolescente

Cari Genitori,

quando i vostri figli crescono ed entrano nell'età dell'adolescenza, imparano a diventare adulti. Cominciano a reagire diversamente e a volte vi domandate se dovete allarmarvi del loro comportamento o se si tratta semplicemente di atteggiamenti legati all'età. Vi chiedono più libertà, si distanziano dalle vostre scelte, desiderano fare nuove esperienze che a voi sembrano rischiose e soprattutto sembra che non vi ascoltino più. L'adolescenza è quella fase in cui si è alla ricerca della propria identità e si sta appunto cercando di imparare a diventare adulti. Per questa ragione questo periodo è un'occasione importante per creare un nuovo modo di essere in relazione tra genitori e figli.

Adolescenza e sostanze

Tutti noi siamo stati adolescenti e possiamo forse ricordarci delle esperienze che abbiamo fatto, di quanto la scuola ci annoiava, del fatto che i nostri genitori non ci capivano, ... e la prima ubriacatura, la prima sigaretta? Tuttavia sembra che oggi i giovani siano confrontati a molte sollecitazioni: si è attorniti da pubblicità che incitano a consumare e numerosi sono gli attori, cantanti e altri idoli che esibiscono pubblicamente il loro consumo eccessivo. Viviamo in una società dove i nostri figli potrebbero essere confrontati prima o poi con sostanze quali l'alcol,

« Si sente così tanto parlare di canapa, ma è vero che tutti i giovani ne consumano? »



il tabacco, o altre sostanze illegali. Ogni giorno i media parlano di fatti di cronaca riguardanti l'abuso di alcol, problemi di droga e di violenza. Come genitori tutto questo ci preoccupa e ci domandiamo quali scelte faranno i nostri figli e cosa possiamo fare noi per evitare che abbiano problemi di dipendenze.

« Ho paura che una volta alle scuole medie cominci a fumare per fare come gli altri » confessa una mamma. « Si sente così tanto parlare di canapa, ma è vero che tutti i giovani ne consumano? » si interroga un padre.

Il ruolo di genitore

È normale per un genitore preoccuparsi e porsi delle domande sull'educazione del proprio figlio. In effetti, tutti i genitori si augurano il meglio per i propri figli e si interrogano sul proprio ruolo di genitore: sono un bravo padre, una brava madre? Sono abbastanza severo, troppo severo? Sono un buon esempio per lui?

Non è facile rispondere a questi interrogativi, poiché non c'è una ricetta o il «diploma» del genitore perfetto. Essere genitore è un ruolo difficile, ma anche una magnifica esperienza, anche quando il figlio adolescente mette in discussione le regole e i limiti posti, lancia uno sguardo critico sul comportamento degli adulti e contesta alcune loro decisioni.

I genitori ideali e la realtà

In teoria essere genitore di un adolescente significa non avere paura di implicarsi, mostrare e rispettare i propri limiti, essere all'ascolto, prendersi il tempo di esporre le proprie opinioni, ascoltare gli argomenti del proprio figlio, rispettare il suo punto di vista, vigilare alla sua sicurezza e mantenere una buona comunicazione con lui.

« Ho paura che una volta alle scuole medie cominci a fumare per fare come gli altri »



Nella realtà le cose sono spesso meno evidenti: non è possibile essere un genitore perfetto, sempre disponibile, che sappia rispondere in maniera sempre adeguata alle reazioni dell'adolescente. E poi è spesso difficile porre dei limiti, perché si può dubitare di sé e temere di entrare in conflitto con il proprio figlio, di rendere più fragile il legame e di mettere perfino in pericolo la relazione affettiva.

Spesso nelle relazioni con i propri figli adolescenti, i genitori si sentono colpevoli di non fare abbastanza o di fare troppo, insomma di non essere un genitore ideale. Anche la nostra esperienza di figlio entra in gioco: si vorrebbe fare diversamente dai propri genitori per avere la migliore relazione possibile con il proprio figlio – spesso quella che avremmo sognato di avere con i nostri genitori – pensando che questa relazione ideale potrebbe proteggere il giovane da ogni problema. Oppure, al contrario, ci si augura di riprodurre ciò che si è vissuto nella propria famiglia, pensando che quello che è stato positivo per sé lo sarà anche per il proprio figlio. Porsi delle domande su come viene svolto il compito di genitore è legittimo e può aiutare a trovare un nuovo modo di far passare il messaggio educativo. Attenzione però a non farsi invadere da dubbi eccessivi e irrazionali sul proprio modo di essere genitore che alla fine creano insicurezze e ansia.



I genitori sono un punto di riferimento importante e attraverso i loro comportamenti, i gesti e le parole possono influenzare il proprio figlio. Ma il ragazzo crescendo può identificarsi con altre persone, subire l'influenza di altri. Pertanto bisogna accettare che il proprio figlio è un individuo con una propria personalità capace di fare delle scelte individuali.

Domanda di un genitore



Da qualche settimana mio figlio non mi racconta più tutto quello che fa. Trovo che ha un comportamento strano ... Mi preoccupa, mi chiedo perfino se non consumi droghe?

Suo figlio diventa più indipendente e non sente più il bisogno di condividere tutto con lei. E' un comportamento normale per un adolescente. Il miglior modo di sapere cosa succede è di parlare direttamente con lui delle sue preoccupazioni, ma anche di parlare con lui degli altri aspetti della sua vita: la scuola, i suoi amici, i suoi hobby, i suoi progetti. E' essenziale che lei mantenga un dialogo con suo figlio, nel rispetto dei suoi spazi. Non esprimergli le sue preoccupazioni potrebbe lasciargli credere che lei è indifferente a quello che sta vivendo. Se suo figlio ha effettivamente sperimentato una sostanza, è l'occasione di affrontare francamente con lui questo problema e di fargli conoscere la sua posizione di genitore su questo consumo.

Essere un modello per il proprio figlio

La famiglia è senz'altro un esempio importante per i figli, anche per quanto riguarda l'atteggiamento che si ha nei confronti del consumo di sostanze. Il bambino osserva il comportamento dei suoi famigliari riguardo l'alcol, il tabacco, i medicinali o altre sostanze. Sono facilmente accessibili in casa? Un genitore che fuma deve parlare al figlio della sua dipendenza dal tabacco?

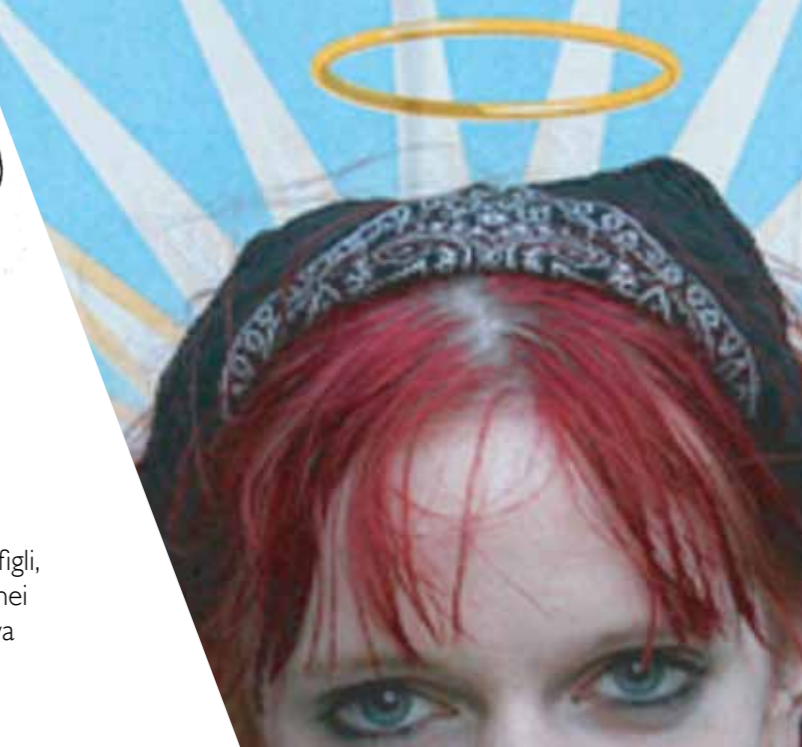
Essere un modello per il proprio figlio non significa dover essere perfetto e irreprensibile. Essere un modello per il proprio figlio adolescente significa provare ad essere il più coerente possibile, riconoscere i propri errori, ammettere i propri limiti. Vostro figlio si riconoscerà più facilmente in una persona che cerca di superare le proprie debolezze che in un individuo perfetto. Vostro figlio adolescente ha bisogno, per sviluppare la sua identità, di confrontarsi con voi, i suoi genitori, come pure con altri adulti. Egli può essere molto critico e non è sempre facile accettare questo sguardo da parte del proprio figlio, soprattutto nei momenti in cui ci si sente più in difficoltà. Vale la pena di ricordarsi che a volte esiste una differenza tra quello che gli adolescenti dicono e quello che pensano. Riconoscere e accettare queste contraddizioni è già una tappa importante nella relazione con vostro figlio.

« Un genitore che fuma deve parlare al figlio della sua dipendenza dal tabacco? »

Cari genitori, è arrivato il momento di concludere. Speriamo che in questa prima pubblicazione abbiate potuto trovare qualche pista di riflessione e di sostegno.

Ci ritroveremo con il prossimo numero dove affronteremo il tema dell'influenza del gruppo nell'adolescenza.

Nel frattempo, vi auguriamo di trascorrere dei bei momenti in compagnia dei vostri figli.



Consigli e risorse per i genitori

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

Rafforzate la fiducia e l'autostima di vostro figlio

Incoraggiate vostro figlio, sottolineate le sue esperienze positive. Non dimenticate di congratularvi con lui quando rispetta i limiti che gli avete messo. Date risalto ai suoi successi (scolastici, sportivi o creativi per esempio). Ringraziatelo quando si rende utile. In un momento di conflitto, pensate anche ad evidenziare i comportamenti positivi, e non solo a punire le trasgressioni o a sanzionare gli errori.

Sostenete vostro figlio ad affrontare i problemi

Quando un figlio è confrontato con una difficoltà, insegnategli a valutare l'importanza del problema e a trovare le diverse soluzioni possibili. Fategli vedere come valutare vantaggi e inconvenienti di ogni soluzione e successivamente come giudicare le proprie scelte. Non esitate ad accompagnarlo e a sostenerlo in questo apprendimento, parlando anche delle vostre personali esperienze.

Valorizzate gli sforzi di vostro figlio

Incoraggiate vostro figlio a svolgere quelle attività che richiedono un impegno continuativo e dove il

raggiungimento dei risultati richiede sforzo e impegno costante (sport, musica, arte). Non esitate a complimentarvi con vostro figlio quando si mostra perseverante.

Sostenete vostro figlio ad assumersi delle responsabilità

E' importante lasciargli assumere a poco a poco delle responsabilità, a seconda delle sue capacità. Definite con lui delle regole allo scopo di permettergli di responsabilizzarsi e decidete in anticipo insieme i provvedimenti da adottare in caso di mancato rispetto di queste regole.

Insegnate a vostro figlio a gestire i limiti

Non abbiate paura di dire di no, accettate ugualmente che rifiuti le vostre proposte. In questi casi discutete insieme e cercate una soluzione che convenga ad entrambi. Cercate di ragionare insieme sull'importanza dei limiti e sulle difficoltà che si hanno nel riconoscere e nel porsi dei limiti.

Incoraggiate vostro figlio a sviluppare il suo senso critico

Per esempio, quando guardate un film o leggete un articolo, date il vostro parere utilizzando la forma « io », più personale, e incoraggiate vostro figlio a esprimere ciò che pensa del film e delle vostre osservazioni. Se vedete una pubblicità, chiedetegli cosa ne pensa, cosa si cerca di vendergli al di là del prodotto. Per esempio, se capitate su una pubblicità di una birra senz'alcol interrogatelo sullo scopo reale di questa pubblicità.

Domandategli ugualmente cosa ne pensa dei messaggi indiretti che vengono veicolati, come ad esempio: «Bisogna bere alcol per far festa ». Aiutalo a sviluppare il suo senso critico, incoraggiatelo a esprimere la sua opinione.

Parlate con vostro figlio delle dipendenze

Un giovane ha bisogno di informazioni affidabili, non di discorsi che mirano a spaventarlo - tanto più che un giovane ama provare e sperimentare diverse sensazioni anche legate alla paura.

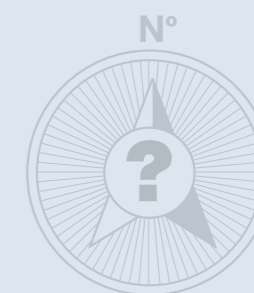
Se affrontate con vostro figlio questo argomento, informatevi su quanto egli sa o crede di sapere su questo tema. Potete anche parlargli delle vostre esperienze di quando eravate adolescenti. Non esitate ad informarvi sulle diverse dipendenze, richiedendo i materiali informativi a Radix Svizzera Italiana.

Non si può avere una risposta a tutto. Non abbiate paura ad ammettere i vostri limiti se non avete una risposta alle sue domande. Un genitore non deve sapere tutto, deve però sapere dove cercare l'informazione. Potete coinvolgere anche vostro figlio nelle ricerche, ad esempio su internet.

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

www.genitorinforma.ch

