

Adolescenti in casa



► Una bussola per orientarsi



**“Lo fanno tutti...”
L’influenza, le compagnie e i consumi.**

Cari genitori,

da alcuni giorni vostro figlio¹⁾ ha ripreso ad andare a scuola. Magari vi parla dei suoi amici, alcuni nomi non vi sono sconosciuti, ma forse egli frequenta dei nuovi compagni o dà maggiore importanza alla sua cerchia di amici e amiche. Passa sempre più tempo fuori e sembra che solo i suoi amici siano importanti per lui.

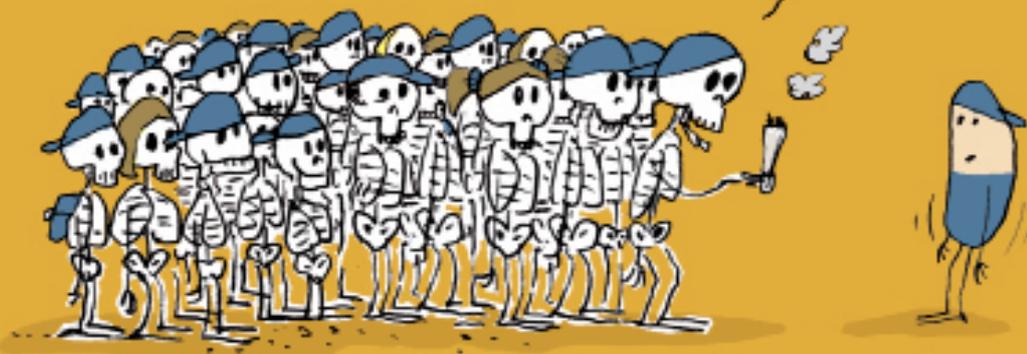
E' normale che un adolescente per crescere e diventare adulto costruisca la sua rete di relazioni fuori di casa e lontano dallo sguardo dei suoi genitori. Ma voi sicuramente vi domandate cosa fa con i suoi amici, come passa il tempo con loro. Forse iniziate anche a vedere che sta assumendo degli atteggiamenti diversi, ha cambiato look, modo di parlare, ecc.

Forse temete che sia influenzato da essi e che adotti comportamenti che possono essere pericolosi per la sua salute. In questo secondo numero parleremo proprio del tema dell'influenza del gruppo nell'adolescenza. Ci auguriamo che le informazioni e i consigli che troverete in questa pubblicazione possano esservi utili.

Buona lettura!

Radix Svizzera Italiana

... E DAI! ... LO
SAPPIAMO CHE ANCHE
TU MUORI DALLA
VOGLIA DI PROVARELO!



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.

L'influenza, le compagnie e i consumi.

Il bisogno di appartenere ad un gruppo

L'adolescenza rappresenta una fase di rapida crescita che corrisponde al passaggio dall'età infantile a quella adulta. Durante questo periodo l'adolescente cerca di conquistare una sua indipendenza e costruire una propria identità anche fuori dalla famiglia. Gli amici e i compagni rivestono un ruolo importante di sostegno e di supporto, ancor di più in questa fase della vita. Il gruppo diventa per l'adolescente il luogo per sperimentare forme di autonomia e indipendenza, per fare nuove esperienze, per accrescere le proprie capacità relazionali. A contatto con i suoi amici, l'adolescente impara a confrontare le proprie opinioni con quelle degli altri, inizia ad affermarsi con le proprie idee, sperimenta diversi comportamenti e modi di essere, apprende a gestire ed esprimere sentimenti quali la rabbia, l'amore e altre emozioni. Appartenere ad un gruppo permette all'adolescente di sentirsi più sicuro, di costruire a poco a poco la propria identità e di diventare autonomo.

L'appartenenza ad un gruppo richiede anche di aderire alle regole del gruppo stesso, infatti spesso l'adolescente adotta lo stesso look, lo stesso linguaggio, ascolta la stessa musica, ammira le stesse star dei suoi amici. Spesso questo preoccupa i genitori in quanto temono che i loro figli siano troppo influenzabili dagli altri. Un genitore può essere inquieto e temere che suo figlio adotti dei comportamenti rischiosi quando è con i suoi amici. Anche se non è sempre facile, è importan-

« **Appartenere ad un gruppo permette all'adolescente di costruirsi la propria identità** »



te che i genitori non ostacolino il bisogno che prova il giovane di assomigliare ai suoi compagni e di voler fare come loro. Questo però non vuol dire accettare qualunque cosa e qualsiasi comportamento. Non dovete pensare che solo perché vostro figlio passa sempre più tempo con gli amici e spesso sembra ascoltare solo loro, non abbia più bisogno di voi. Un giovane ha sete di libertà per imparare a gestire la sua autonomia, ma ha ugualmente bisogno di regole e di limiti per strutturarla. 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.

L'influenza degli amici e le esperienze di consumo

Proprio per l'importanza che rivestono gli amici a questa età un adolescente potrebbe essere spinto ad assumere degli atteggiamenti non sempre del tutto condivisi per sentirsi accettato dal gruppo. Alcuni giovani possono cominciare a fumare o a bere dell'alcol, anche se conoscono i rischi legati al consumo, per la paura di essere giudicati negativamente dagli altri e rimanere fuori dal gruppo. Accettare un bicchiere di alcol, una sigaretta... È più difficile rifiutare se l'offerta viene fatta dal migliore amico o dalla ragazza che si vuole conquistare, piuttosto che da un perfetto sconosciuto.

Infatti il bisogno di sentirsi parte di un gruppo, il desiderio di piacere e la paura di rimanere soli possono spingere l'adolescente ad attuare comportamenti a rischio per la propria salute. Non sempre è facile per un giovane resistere alla pressione del gruppo!!!

« **Quello che i giovani considerano "normale" influenza le loro decisioni** »



Non si deve però pensare che gli amici influenzino sempre negativamente il comportamento dell'adolescente. È importante non dimenticare il ruolo di sostegno sociale che il gruppo di pari svolge per l'adolescente: infatti gli amici possono avere anche un'influenza molto positiva sul giovane, favorire lo sviluppo dell'autostima, fornire sostegno e supporto in momenti emotivamente difficili. Può essere utile, per meglio comprendere il vissuto di vostro figlio, riflettete sul modo in cui voi stessi siete influenzati nel vostro quotidiano. È sempre facile per voi dire di no a delle richieste, rifiutare di bere in compagnia? In che modo vi lasciate influenzare dalle opinioni dei vostri familiari? Come si può resistere alle pressioni?

“Così fan tutti”

Durante l'adolescenza la questione della normalità è importante. Quello che i giovani considerano come “normale” influenza le loro decisioni. Ad esempio, numerosi adolescenti sono convinti che la maggior parte dei giovani della loro età ha già consumato dell'alcol, fumato delle sigarette o della canapa. Essi pensano quindi che è normale avere questi comportamenti di consumo alla loro età e questo può spingere alcuni giovani a consumare per essere “come gli altri”. L'onnipresenza del tema del consumo di sostanze nei media non può che confortarli nella convinzione che tutti ne fanno uso. Questa banalizzazione può portare



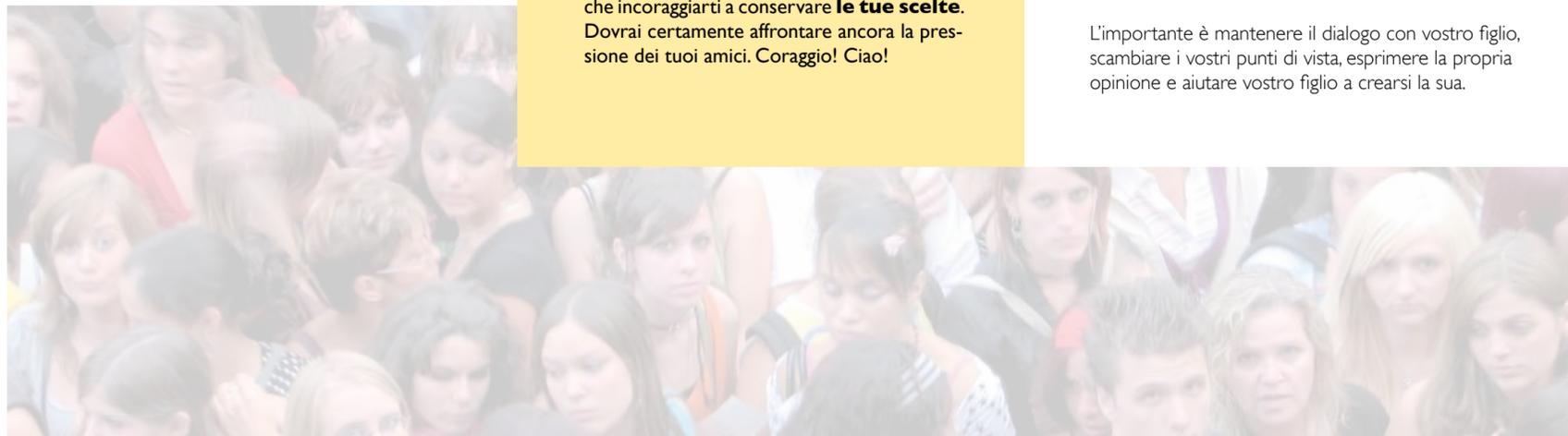
Domanda posta da un giovane di 15 anni al sito www.ciao.ch



La maggior parte dei miei amici (tutti, in pratica) fuma canapa, beve birra o altri alcolici... ed io non bevo e non fumo niente. Ma tendono un po' a respingermi quando dico loro che non faccio nulla di tutto ciò... e non ho per niente voglia di provarci. Lo trovo talmente stupido! Vorrei sapere se potete aiutarmi.

un giovane a minimizzare i rischi legati al consumo: “Se tutti lo fanno, non può essere così pericoloso!”. Anche gli adulti possono avere una percezione diversa della realtà, pensando che tutti i giovani, bevono, fumano,...

E' importante sapere che la realtà è un'altra: in Svizzera, una gran parte dei giovani fa un uso moderato dell'alcol. Molti giovani non fumano, non bevono e non consumano alcuna droga.



Ciao!

I tuoi amici probabilmente non capiscono perché tu scegli di non bere alcol e di non fumare, la loro reazione di rigetto nei tuoi confronti è certamente dovuta al fatto che tu ti dimostri differente.

Questa **differenza** li sconcerta, mostra loro che è possibile al giorno d'oggi avere 15 anni senza avere il bisogno di bere o fumare per sentirsi bene e divertirsi. Il tuo atteggiamento, in qualche modo, **mette in pericolo** la coesione del gruppo, caratterizzata in particolare dal fatto di consumare alcol e fumare.

Questa reazione si ritrova spesso in un gruppo all'interno del quale una persona si distingue dalle altre. Il gruppo reagisce perché la differenza fa **paura** e potrebbe distruggere il legame all'interno del gruppo. In realtà la tua differenza è una grande qualità. Al giorno d'oggi, è difficile distinguersi dagli altri in una società che detta le sue leggi ed i suoi comportamenti. I tuoi amici non si rendono evidentemente conto della **fortuna** che hanno di conoscerti. Sta dunque a te provare a dimostrare loro che, anche se non bevi e non fumi, puoi star bene in loro compagnia e dividere con loro dei bei momenti. Se malgrado ciò ti senti respinto, potresti forse trovare dei nuovi amici **più aperti e comprensivi**. Per ciò che mi riguarda non posso fare altro che incoraggiarti a conservare **le tue scelte**. Dovrai certamente affrontare ancora la pressione dei tuoi amici. Coraggio! Ciao!

“Se ne sta tutto il tempo sul letto ad ascoltare musica e non fa nulla. Quando entra in casa saluta a fatica e se ne va subito in camera. Sembra che nulla gli interessi a parte gli amici. Non parla più con noi mentre sta ore al telefono con i suoi amici”.

Mantenere il dialogo

Anche se vostro figlio trascorre sempre più tempo con i compagni, parla meno con voi delle sue esperienze e sembra più interessato alle opinioni degli amici, questo non vuol dire che non ha più bisogno di voi o che la vostra opinione non conti nulla. Non dovete farvi scoraggiare da questi atteggiamenti, cercate di mantenere il dialogo, interessandovi di ciò che fa, delle sue idee, dei suoi nuovi interessi. È importante per vostro figlio sapere che voi vi preoccupate di lui e ci siete se ha bisogno. Anche su temi difficili come quello delle dipendenze, dove potete sentirvi in difficoltà nel discuterne con vostro figlio, potete mostrare la vostra disponibilità proponendogli per esempio di ricercare insieme fonti d'informazione oggettive.

L'importante è mantenere il dialogo con vostro figlio, scambiare i vostri punti di vista, esprimere la propria opinione e aiutare vostro figlio a crearsi la sua.



Consigli e risorse per i genitori

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

Incoraggiate vostro figlio ad invitare a casa i suoi amici

Dategli la possibilità di invitare a casa i suoi amici. Potrete così conoscerli e farvi voi stessi un'opinione su di loro. Mantenete il vostro ruolo di genitore, soprattutto con gli adolescenti più grandi: siete voi che decidete le regole in casa vostra. Fate anche attenzione al modo di relazionarvi con vostro figlio: può fargli piacere che voi lo abbracciate, ma forse non in presenza dei suoi amici.

Attenti alle critiche

Forse alcuni compagni di vostro figlio non vi piacciono. Se voi non siete d'accordo con il loro comportamento non esitate a dirlo, ma distinguete tra ciò che essi fanno e ciò che essi sono. Gli adolescenti sono molto sensibili alla critica. Ad esempio, evitate di dire “non mi piace Gianni...”, ma esprimete la vostra critica sul suo comportamento: “Non apprezzo quando Gianni fa...”. Tenete presente che se decidete di proibire a vostro figlio di frequentare certi amici potreste anche ottenere l'effetto contrario: spingerlo a rafforzare la relazione con loro.



Incoraggiate i comportamenti positivi

Potete stimolare vostro figlio e i suoi amici ad intraprendere delle attività o trovare degli hobby. Potete anche facilitare l'accesso ad attività quali musica, danza, skateboard, sport, gruppi associativi, ecc mettendovi per esempio a disposizione per il trasporto. Incoraggiate vostro figlio ad invitare un amico in occasione di alcune uscite familiari.

Accettate che vostro figlio abbia il suo giardino segreto

Ci sono alcuni argomenti che vostro figlio preferirà affrontare con i suoi amici. Evitate di insistere. Continuate ad interessarvi a ciò che fa o che prova. Mostrategli che l'ascoltate e che siete disponibili al dialogo, se egli desidera parlarvi. Se avete l'impressione che vostro figlio non vi dica del tutto la verità e desiderate prendere contatto, per esempio, con i genitori di un suo amico, informatelo della vostra iniziativa..

Aiutate vostro figlio a costruirsi una propria opinione

Sviluppare il suo senso critico gli permetterà di meglio resistere e di far fronte alle pressioni esterne. Aiutate vostro figlio a costruirsi una propria opinione sui diversi temi: cosa pensa di questo o di quel tema? Perché è d'accordo con un certo tipo di idea piuttosto che con un'altra? Discutete con lui di temi d'attualità quali la protezione dell'ambiente, un nuovo film, un oggetto in votazione, ecc. Mostrategli che avere opinioni differenti dai propri genitori o dagli amici non impedisce di avere una buona relazione con loro.

Parlate di voi

Raccontate a vostro figlio le esperienze vissute di influenza del gruppo. Parlare delle vostre difficoltà può aiutare vostro figlio a parlare delle sue. Condividete

con lui le strategie che si possono utilizzare per far fronte alle pressioni e alle richieste degli altri. Un modo può essere quello di argomentare le proprie ragioni (“Per me non è così, io ho un'altra opinione...”) oppure di evocare i rischi derivanti dal comportamento che non si vuole attuare (“Se bevo, rischio di perdere i riflessi e di essere pericoloso sulla strada”). Queste soluzioni sono dei “trucchi” che date a vostro figlio e che potrà mettere in pratica in caso di bisogno.

Non dite sì solamente perché gli altri lo fanno!

“Gli altri possono farlo”. Ecco una frase che i genitori sentono ripetere regolarmente. I limiti stabiliti dai genitori non sono gli stessi, in ogni casa ci sono regole differenti. Non è perché i genitori degli amici di vostro figlio permettono determinati comportamenti che voi dovete da parte vostra accettarli automaticamente. È importante che vostro figlio capisca che le regole possono essere diverse da una famiglia all'altra. Può essere d'aiuto anche per voi confrontarvi su questo tema con altri genitori.



“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 ●●●●●

Repubblica e Cantone Ticino
DECS

SWISSLOS

Schweizerischer Bund
für Elternbildung

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

www.genitorinforma.ch