



Città di Bolzano
Stadt Bozen

COSI' VICINI COSI' LONTANI

Come sopravvivere con
un adolescente in casa

relazione

affettività

Sesso

fragilità

fiducia

rischio

bullismo

bisogni

azzardo



In collaborazione con:



FORUM
PRÄVENTION
PREVENZIONE



L'ARCA
consulterio familiare
Familienberatungsstelle

Impressum

Maggio 2019

Concetto ed editore

Comune di Bolzano

Ufficio Famiglia, Donna, Gioventù e Promozione sociale

Stesura

Nicoletta Simionato

Giuditta Sereni

Supervisione

Sefano Santoro

Coordinamento

Astrid Kutzler

Layout

Marco Bernardoni

Stampa

Tezzele by ESPERIA

Tiratura

3.000 copie

Pubblicazione non in vendita

Per richiedere copie della pubblicazione

Comune di Bolzano

Ufficio Famiglia, Donna, Gioventù e Promozione sociale

Tel. 0471.997335 - Email: 4.2.0@comune.bolzano.it

Questa pubblicazione è scaricabile dal sito del Comune di Bolzano

www.comune.bolzano.it

Questa brochure rappresenta la sintesi di un percorso avviato dall'amministrazione comunale per approfondire il ruolo dei genitori nel difficile compito educativo dei figli adolescenti. Non ha la presunzione di rappresentare un testo scientifico, ma vuole riassumere quanto condiviso da alcune esperte con i genitori partecipanti ai laboratori. Il supporto alle famiglie e al ruolo educativo dei genitori è un obiettivo primario di questa amministrazione nella convinzione e nella consapevolezza che la famiglia rappresenti la prima agenzia educativa e che è fondamentale promuoverla e sostenerla.

Questa brochure propone una serie di spunti di riflessione e di confronto per tutti i genitori che si trovano ad affrontare una fase spesso difficile e conflittuale, l'adolescenza, ma che può essere estremamente stimolante ed è sicuramente cruciale nella crescita dei propri figli e nella transizione all'età adulta.

Buona lettura



Juri Andriollo

Assessore alle Politiche Sociali e alla Cultura

PREMESSA

Rapporto genitori figli

Se i genitori di 20-30 anni fa erano convinti che il loro compito fosse traghettare i figli dalla dipendenza infantile all'autonomia attraverso regole rigide e sacrificio, i genitori di oggi pensano che il vero compito sia garantire ai figli la realizzazione delle loro molteplici attitudini e capacità. In realtà il compito dei genitori, al di là dei cambiamenti culturali, viene definito e si modula in base all'età e ai bisogni dei figli. Nelle fasi iniziali della vita è fondamentale poter garantire loro la sopravvivenza, fisica e psicologica. Successivamente è importante dare strumenti per affrontare la vita, in un'ottica di rispetto di sé e degli altri. Il miglior "attrezzo del mestiere" è l'ascolto e il confronto, la riflessione condivisa intesa non come "predica", ma come scambio di pensieri che partono dall'ascolto dell'altro e dall'accettazione della sua specificità e diversità.

Certamente non è facile essere genitori competenti e ci possono essere momenti in cui esserlo sembra ancora più complicato. E' normale che i ragazzi attraversino momenti di crisi durante alcuni snodi della crescita, che abbiano dubbi rispetto al sé, alle proprie capacità e al proprio valore. In questi casi è importante ricordarsi che il figlio è una persona diversa da sé, che sta cercando di definirsi e che può avere bisogni e manifestare difficoltà specifiche legate all'età. Eventuali problemi che si possono presentare durante la crescita non sono necessariamente causati dall'incapacità dei genitori, non sono da intendersi esclusivamente come dimostrazione di un fallimento educativo. Questo va tenuto a mente per non incorrere nell'errore di essere troppo protettivi o di attribuire ai figli pensieri, preoccupazioni, aspettative che sono degli adulti. Non è facile distinguere quante delle paure suscitate dai figli siano in realtà frutto di insicurezze, fragilità, bisogni dei genitori.

A volte, per uscire da questa impasse, i genitori scelgono di avere con i figli una modalità relazionale molto amicale: nessun conflitto

e tanta complicità. In questo modo, però, il genitore viene meno ad una funzione adulta fondamentale che è quella di dare l'esempio, di far vedere come si affrontano i momenti difficili anche accettando il conflitto senza per questo diventare violenti, di mostrare coerenza tra i pensieri e le azioni, di continuare a mantenere viva, nonostante tutto congiuri per non farlo, la speranza e la fiducia in sé e nei figli.

In particolare l'adolescenza è una fase della vita intensa, caratterizzata da importanti cambiamenti e per i genitori accompagnare i figli ad attraversarla può essere complicato. I genitori si sentono alla "resa dei conti", sentono che è arrivato il momento in cui i figli inizieranno a camminare da soli, vivono questo momento come una verifica su quanto seminato e quanto raccolto. Gli adulti, stimolati dalle vicende adolescenziali dei figli, possono però provare a riattivare le sensazioni, gli affetti profondi che hanno caratterizzato la loro crescita, non per una pericolosa sovrapposizione dei piani ma piuttosto per recuperare quell'empatia e quella tenerezza che può aiutare a mettersi nei panni dei figli, a sentire profondamente che ciò che sta capitando loro ha a che fare con l'evoluzione umana e con il diventare adulti.

Le schede che seguono sono state elaborate da Giuditta Sereni e Nicoletta Simionato insieme ad alcuni genitori che hanno partecipato ai laboratori; vogliono offrire semplicemente degli spunti di riflessione, dei consigli, dei pensieri a voce alta per stimolare i genitori a confrontarsi con sé stessi e con i propri figli, senza la presunzione di voler essere la soluzione giusta per tutte le situazioni.

Giuditta Sereni

Pedagogista clinica, esperta in educazione sessuale e arte terapeuta. Dal 2001 collaboratrice del Forum Prevenzione di Bolzano. Si occupa principalmente di prevenzione delle dipendenze, promozione della salute e prevenzione della violenza. Lavora a stretto contatto con i giovani nelle scuole e nei centri giovani affrontando con loro i vari temi legati allo sviluppo, alla crescita, all'adolescenza e ai compiti evolutivi che quotidianamente li impegnano. Si occupa inoltre di pedagogia dell'educazione, offrendo incontri di formazione, informazione e prime consulenze telefoniche per famiglie e genitori alle prese con le sfide della crescita dei propri figli. Attività di aggiornamento e formazione per moltiplicatori, educatori, specialisti sui temi delle dipendenze, sessualità e affettività, nuovi media, gioco d'azzardo, bullismo e cyberbullismo.

Forum Prevenzione – via Talvera 4 – Bolzano

Nicoletta Simionato

Psicopedagogista e formatrice, si divide tra Milano (Istituto di Analisi dei codici affettivi Minotauro) e Bolzano (Consultorio "L'Arca"). Ha lavorato per molti anni in interventi, residenziali e non, rivolti a minori con disagio psicosociale, difficoltà scolastiche e di apprendimento. Ora si occupa di interventi di sostegno alla genitorialità nelle diverse fasi evolutive. Svolge anche attività di consulenza psicopedagogica nell'ambito degli sportelli d'ascolto scolastici. Formatrice, svolge inoltre attività di consulenza sia nel privato sociale sia presso scuole e/o Enti locali.

Consultorio familiare L'Arca – via Sassari 17 - Bolzano

NOTA:

Per una lettura più leggera si rinuncia all'uso contemporaneo della forma maschile e femminile.

I sostantivi riferiti a persone sono quindi da attribuire ad entrambi i sessi.

Sommario

Pagina

- **Introduzione Assessore** **01**
- **Premessa** **02**
- **Padri e madri e rapporto con i figli** **06**
- **Individualità, affettività, corporeità nella relazione genitori – figli** **08**
- **Le fragilità dei figli e le preoccupazioni dei genitori** **10**
- **La magia del canto delle sirene. Anche i genitori giocano d'azzardo** **12**
- **Rischio quindi sono! La ricerca del rischio come sfida d'identità?** **14**
- **Ragazze a confronto con il mondo** **16**
- **Bullismo e cyberbullismo si affrontano insieme** **18**
- **Fragilità, sfide e risorse nel rapporto con i figli** **20**
- **Genitore competente** **22**

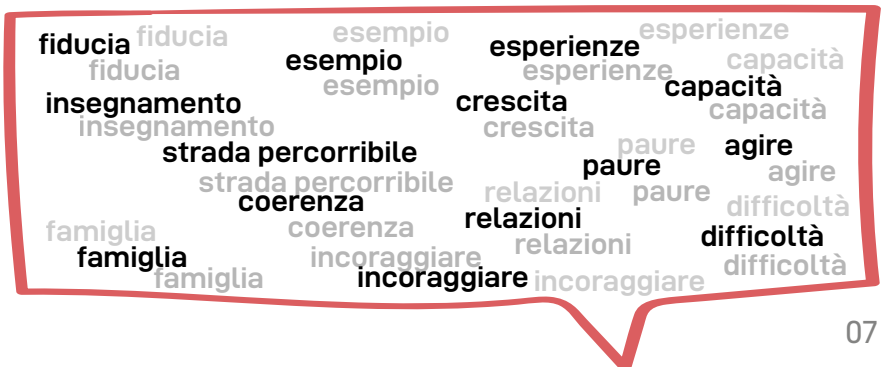
Padri e madri e rapporto con i figli

La relazione genitori - figli è centrale nella vita di ogni individuo. Da questo rapporto, determinante nei primi anni di vita, dipende la successiva capacità di stare in una buona relazione con gli altri e con sé stessi. Pur non essendoci delle regole fisse e inderogabili che possano guidare i genitori, sicuramente lo spazio dato all'ascolto autentico e alla consapevolezza di sé e degli altri è molto importante. Per lo più i genitori si preoccupano di non riuscire a essere davvero efficaci nel trasmettere ai figli gli strumenti affettivi e relazionali capaci di garantire loro una crescita e una vita adulta serena e felice. Le paure dei genitori sono tante e spesso vengono collocate nel mondo esterno alla famiglia: scuola, amicizie, spazi di autonomia dei figli. Certamente durante l'adolescenza, i genitori devono riuscire a tollerare forti dosi di ansia e di preoccupazione suscitate non solo dai dati oggettivi e dalla pericolosità del mondo ma anche da aspetti affettivi profondi. Questi hanno a che fare con le angosce primarie che fisiologicamente si attivano nella coppia genitoriale in prossimità della nascita naturale dei figli e di tutti quegli snodi evolutivi, come appunto l'adolescenza, che simbolicamente possono rappresentare una nascita.

"Speriamo vada tutto bene e che sia sano" dicevano i genitori prima del parto e ora davanti all'adolescente che muove i suoi passi in autonomia nel mondo ripetono "speriamo che vada tutto bene, che riesca a "nascere come adulto...".

Che fare?

- Abbiate **fiducia** nel rapporto che avete instaurato con i vostri figli prima dell'arrivo dell'adolescenza e di ciò che avete trasmesso e insegnato.
- Tenete distinte le vostre **paure** di adulti da quelle dei ragazzi. I primi ad avere paura di non farcela sono loro! Non siete voi che dovete affrontare la situazione, ma è vostro figlio a dover **agire**.
- Rinforzate le loro **capacità**. Portate **esperienze** simili che hanno già affrontato e risolto, mettendo in luce anche quello che ha funzionato per **incoraggiare** e indicare una **strada percorribile**.
- I ragazzi hanno bisogno di avere al loro fianco genitori e adulti che trasmettono in loro fiducia e non si spaventino delle normali **difficoltà** ed errori della **crescita**.
- Costruite **reti** di **relazioni** sicure all'esterno della **famiglia**: per stare più tranquilli e per insegnare ai figli ad avere fiducia nel mondo che li dovrà accogliere.
- Ricordatevi che il miglior **insegnamento** è la **coerenza** degli adulti tra ciò che dicono e ciò che fanno: siate per loro un **esempio**.



Individualità, affettività, corporeità nella relazione genitori – figli

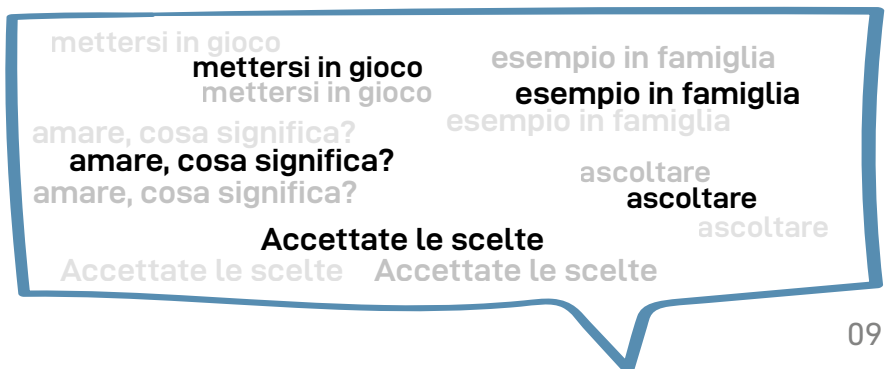
Arriva il momento in cui l'amore entra nella vita dei ragazzi e i genitori hanno la netta sensazione che la vita dei figli sia irrimediabilmente fuori controllo. L'incontro con l'amore cambia la vita degli adolescenti e rappresenta, emotivamente e simbolicamente, una tappa di crescita.

A segnare il modo di amare di ognuno e ciò che fa ritenere importante quel particolare modo di amare tra tutti i modi possibili, è un ricordo che arriva da lontano. Infatti il punto di partenza per conoscere l'amore è dato, da sempre, dai genitori.

E' stata la possibilità dell'incontro, durante l'infanzia, di mani, occhi, braccia che hanno insegnato cosa significhi sentirsi amati e protetti che permette, poi, in adolescenza, di intercettare, tra la moltitudine di occhi del mondo, quello sguardo che accende il ricordo di una "preconoscenza" e rafforza la sensazione di aver ritrovato l'oggetto d'amore perduto. L'amore adolescenziale permette, ai suoi albori, di ricreare lo stile relazionale e affettivo della coppia madre-bambino, che già una volta ha permesso di sopravvivere, quando si era troppo piccoli per farlo da soli, e che ora ritorna in aiuto del processo di crescita ponendosi al servizio dell'individuazione di sé e della costituzione della nuova identità adulta.

Che fare?

- E' il momento di **mettersi in gioco** e, attraverso il recupero della propria memoria e del proprio bagaglio emozionale, confrontarsi e rielaborare insieme ai figli il tema universale dell'amore, per trovare una risposta, che soddisfi reciprocamente, alla domanda "...e **amare, cosa significa?**".
- Date l'**esempio in famiglia** di un rapporto di coppia rispettoso delle differenze e dei bisogni individuali.
- Offrite la vostra disponibilità a parlare e ad **ascoltare**.
- **Accettate le scelte** dei figli, guardando a distanza lo svilupparsi degli eventi portando riflessioni e punti di vista differenti.
- Esistono servizi/professionisti che possono sostenervi anche per spiegare loro il corretto comportamento di prevenzione delle malattie sessualmente trasmesse e di gravidanze indesiderate.

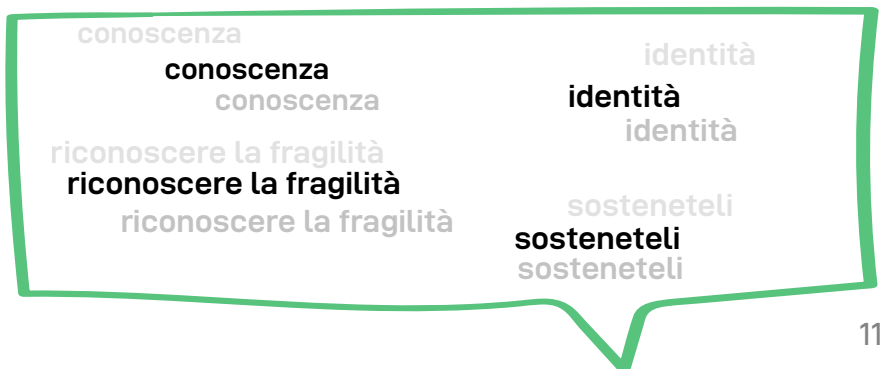


Le fragilità dei figli e le preoccupazioni dei genitori

Sicuramente per i genitori è difficile stare vicino ai figli quando questi manifestano incertezze, insicurezze, fragilità. Però l'adolescenza è una fase della crescita in cui è naturale sentire e attraversare momenti in cui non ci si sente forti, capaci e sicuri di sé. Dal lavoro fatto con i genitori è emersa una rappresentazione della fragilità come vulnerabilità legata al cambiamento. Quindi non necessariamente una situazione patologica, problematica e pericolosa per la crescita, ma una condizione fisiologica innescata dal processo trasformativo, dall'infanzia all'età adulta, che è in atto. Di conseguenza è importante fare attenzione all'atteggiamento e alla funzione educativa genitoriale che si attiva in relazione alla fragilità dei figli, che non deve essere ansiogena e allarmistica ma deve offrire sostegno, speranza e forza per superare gli eventuali ostacoli. La metafora che meglio può sintetizzare tale funzione di sostegno genitoriale è stata così individuata dai genitori presenti al laboratorio: "L'adolescente, con le sue fragilità, è come un cristallo che può sprigionare tutti i suoi innumerevoli e meravigliosi riflessi se viene illuminato da una fonte luminosa che viene dall'esterno ma che lentamente si trasforma in forza e luce interna".

Che fare?

- Aiutate i figli a **riconoscere la fragilità** come parte integrante di sé.
- Mettete in luce gli aspetti positivi della fase che si sta vivendo non in una modalità banalizzante o svalutante ma come occasione autentica di **conoscenza** di sé.
- La possibilità di guardare gli aspetti di fragilità come espressione di parti profonde di sé, di bisogni, che sono però preziosi da proteggere e da valorizzare, quasi potessero essere il nucleo autentico, fondante la propria **identità** da cui è necessario partire.
- **Sosteneteli** nel trasformare le fragilità in capacità di essere flessibili, aperti, non rigidi di fronte agli ostacoli.



La magia del canto delle sirene. Anche i genitori giocano d'azzardo

L'azzardo fa parte della nostra società. Coinvolge dai più giovani agli anziani, che con motivazioni diverse tentano la fortuna: per sistemarsi, per incrementare le entrate, per divertimento, per ricercare emozioni ecc. Gli adulti spesso giocano davanti ai figli o chiedono loro di comprare le schedine o il gratta e vinci. I ragazzi guardano e osservano cosa succede intorno a loro, come reagiscono gli adulti di fronte a una vincita o a una perdita. Percepiscono l'esultanza se la dea bendata è stata benevola ma anche la delusione e la voglia di rivincita se si perde. I giovani cercano di capire le emozioni e le sensazioni che si provano e desiderano sperimentarle. L'adolescenza è l'età per eccellenza in cui il rapporto con il rischio, la ricerca di adrenalina e le sfide sono all'ordine del giorno. Sono comportamenti che i ragazzi adottano per capire fino a dove possono spingersi, quali sono le proprie capacità e fragilità. Anche il gioco d'azzardo può far parte di questa ricerca di rischio. Sentirsi capaci, credere di avere tutto sotto controllo, la sensazione di potere quando si vince, l'esigenza della rivincita e la continua messa in gioco, la sensazione di estraniamento da difficoltà e problemi, la sfida macchina - uomo, la voglia di adottare comportamenti da adulti per sentirsi tali, spingono anche i più giovani a cimentarsi con l'azzardo. L'industria dell'azzardo da parte sua ha capito quanto sia importante coinvolgere anche questo gruppo target offrendo giochi online spesso gratuiti e bonus per continuare a giocare che però addestrano i giovani ad avere dimestichezza con le regole dell'azzardo. Il concetto di fondo è: "piccoli giocatori d'azzardo crescono".

E' fondamentale avere chiaro questo contesto e poter offrire risposte adeguate.

Che fare?

- Rafforzate il messaggio che le probabilità di vincita sono poche.
- Fate comprendere che **l'azzardo non è un gioco** perché vengono usati i soldi.
- **Non regalate giochi d'azzardo** ai figli per il compleanno o a Natale.
- Non fatevi comprare giochi d'azzardo dai figli con il resto della spesa.
- Non usate l'innocenza dei figli come un portafortuna per il gioco.
- **Non giocate davanti ai figli.**
- Abbiate cura di verificare come spendono i loro soldi e se giocano d'azzardo online.
- Ricordatevi che il gioco d'azzardo è **vietato ai minorenni**.

Non regalate giochi d'azzardo

Non regalate giochi d'azzardo

Non giocate davanti ai figli

Non giocate davanti ai figli

l'azzardo non è un gioco

l'azzardo non è un gioco

vietato ai minorenni

vietato ai minorenni

l'azzardo non è un gioco

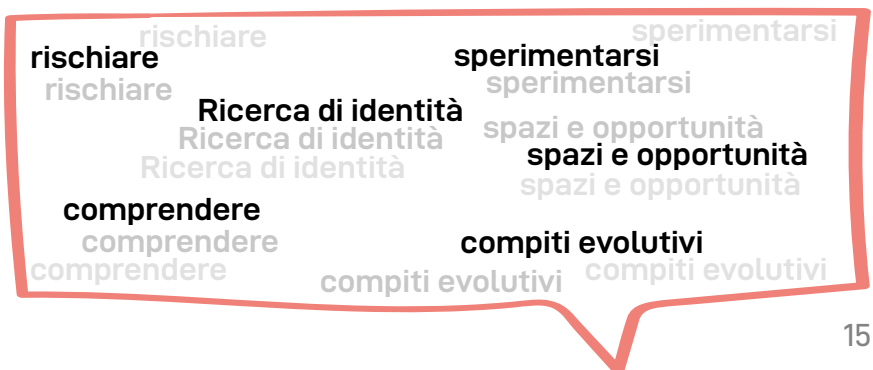
Rischio quindi sono! La ricerca del rischio come sfida d'identità?

Come adulti ci stupiamo sempre quando i giovani rischiano la loro vita in particolari situazioni. La nostra prima reazione è quella di arrabbiarci, di giudicare il comportamento come folle. I rischi che corrono i giovani fanno emergere tutte le nostre insicurezze, le nostre emozioni e ci fanno sentire inermi e disarmati. Difficilmente di fronte a un comportamento rischioso ci si ferma a capire cosa questo possa significare per la crescita e la formazione dell'identità di un adolescente. Il "rischio" però è un fattore naturalmente insito nella vita della persona, al punto che un'esistenza è tanto più ricca quanto più una persona è stata capace di mettersi in gioco nell'arco della vita stessa. Il rischio viene spesso demonizzato dai genitori, in nome di un modello iperprotettivo, falsamente rassicurante e che, proprio per questo, vede il rischio come esterno a ogni prospettiva di crescita normale, uno stato di pericolo, di per sé è sempre deleterio, da evitare. Per l'adulto oggi più che in passato è più difficile pensare che i ragazzi possano crescere anche attraversando i rischi connaturati a ogni fenomeno evolutivo. I rischi che i giovani corrono sono però una sfida legata al desiderio di mettersi alla prova, alla dimensione dell'incertezza e imprevedibilità, all'affermazione del proprio protagonismo.

Tutto ciò favorisce l'acquisizione di un'immagine realistica di sé e delle proprie potenzialità, in relazione non solo al rischio fisico (la possibilità di farsi male) ma anche al rischio cognitivo ed emotivo (la possibilità di sbagliare, di trasgredire, di entrare in conflitto, di affrontare il cambiamento). Certamente non si può educare al rischio insegnandolo: occorre incontrarlo, conoscerlo e superarlo, atteggiamenti eccessivamente limitanti lasciano una impronta "passivizzante" nell'adulto di domani.

Che fare?

- **Rischiare** non è sempre e solo negativo.
- **Ricerca di identità** e rischio spesso vanno di pari passo.
- La ricerca del rischio è parte dei **compiti evolutivi**.
- Curatevi di **comprendere** le motivazioni per cui i ragazzi rischiano.
- Non cercate di proteggere i ragazzi da tutto, ma lasciateli anche liberi di **sperimentarsi**.
- Offrite **spazi e opportunità** adeguate in cui i giovani possano mettersi alla prova.

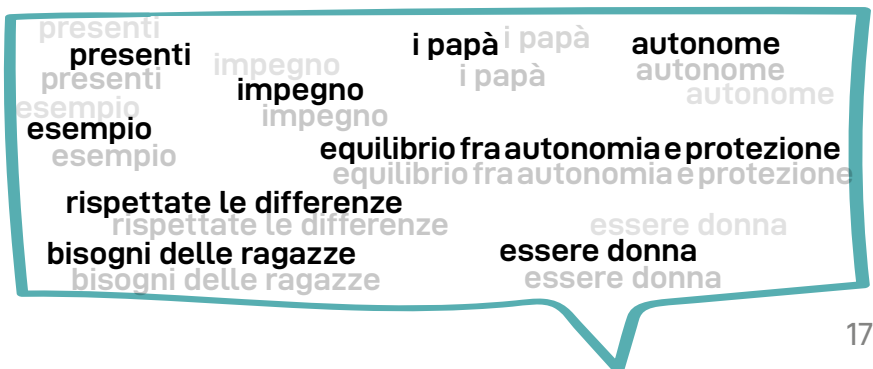


Ragazze a confronto con il mondo

Le donne hanno fatto molti progressi in termini di diritti, ma ancor oggi crescere figlie femmine non è facile. "I maschi sono più facili": ecco una frase che si sente dire spesso dai genitori, anche da quelli che hanno avuto figli di entrambi i sessi. Ciò che spaventa è la prospettiva futura. I genitori sono preoccupati dalle varie sfide della crescita che le ragazze dovranno affrontare: dovranno fare i conti col proprio corpo con l'ideale di perfezione – o presunta tale – proposto senza sosta dai media. Diventare donne significa anche soffrire per le prese in giro dei compagni, essere soggette a terribili sbalzi d'umore, sentirsi sole, struggersi per un amore non ricambiato e vedere i genitori come nemici. A 13-14 anni iniziano a confrontarsi con il sesso, a parlare di sesso, a pensare al sesso e, ognuna coi suoi tempi, anche a fare sesso. Devono imparare a difendersi; l'insicurezza e il bisogno di conferme a volte sono così pressanti, che pur di guadagnare qualche punto gli occhi dei coetanei possono essere spinte a fare cose in cui non credono. Devono imparare a mostrare coraggio - il coraggio di essere fedeli a se' stesse e ai propri valori - piuttosto che a fare cose che non le rappresentano. Papà e mamme fanno la differenza se aiutano le proprie figlie a comprendere e superare tutte queste sfide con calma, pazienza e ascolto ma soprattutto se non cercano in tutti i modi di proteggerle e difenderle dalla vita, rispettando le loro richieste di autonomia, libertà e responsabilità.

Che fare?

- Insegnate ad essere critiche verso i media.
- Incoraggiatele a prendere le decisioni da sole e a essere **autonome**.
- Siate **presenti** nei loro momenti importanti.
- Lodatele per l'**impegno** e non per i risultati.
- Preoccuparsi è giusto, tarpate le ali no!
- Mostrate il giusto **equilibrio fra autonomia e protezione**.
- Ragazzi e ragazze hanno le stesse esigenze. **Rispettate le differenze**.
- Sostenete positivamente il valore dell'**essere donna**.
- Ascoltate i **bisogni delle ragazze**.
- **I papà** possono essere dei validi interlocutori per le figlie.
- I papà possono rappresentare il primo **esempio** di come un uomo dovrebbe comportarsi correttamente con una donna.

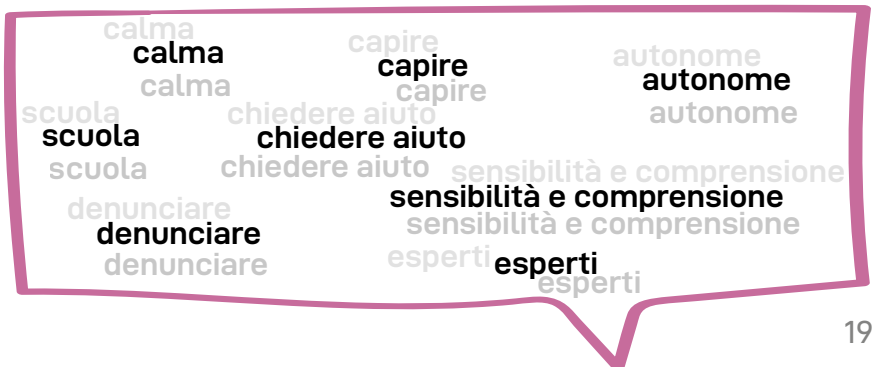


Bullismo e cyberbullismo si affrontano. Insieme.

Non sempre è facile rendersi conto se i figli stiano vivendo delle situazioni problematiche legate al bullismo e al cyberbullismo. Questo fenomeno di violenza fra coetanei si manifesta spesso a scuola o nei momenti di extrascuola, oppure in rete, ma quasi sempre lontano dagli sguardi degli adulti. Però alcuni campanelli d'allarme possono e devono attirare l'attenzione dei genitori. Ogni mattina si ripete la stessa scena: il ragazzo presenta un sacco di scuse, mette il muso, dice di sentirsi poco bene... Sembra proprio che la scuola, improvvisamente, sia diventata un incubo e non vorrebbe mai andarci. Ma non parla, elude tutte le domande di mamma e papà ed è chiuso come un riccio. In una situazione di questo genere, ai genitori il dubbio può e deve sorgere spontaneo: "Mio figlio è vittima di bullismo?" Ma la seconda domanda che angoscia spesso i genitori è "come ho fatto a non accorgermene?". Non è semplice capire o semplicemente scoprire cosa stanno vivendo i propri figli: l'adolescenza è per eccellenza la stagione della vita dei figli in cui l'intimità con sé stessi, la presa di distanza dai genitori, la ricerca della propria autonomia e identità non favorisce al meglio la comunicazione in famiglia. Poi c'è da tenere conto che chi subisce atti di bullismo o di cyberbullismo, dà spesso la colpa a sé stesso, pensa di esserne la causa e si vergogna perché non riesce a farvi fronte e a reagire come vorrebbe. I ragazzi inoltre spesso cercano di nascondere quello che stanno vivendo perché sono preoccupati di non far soffrire troppo i propri genitori o per paura della loro reazione. I genitori infatti quando vengono a conoscenza della situazione, non sanno cosa fare e come comportarsi e spesso complicano le cose.

Che fare?

- Non partite in quarta, mantenete la **calma** e pensate prima di agire.
- Osservate i cambiamenti delle abitudini e del comportamento.
- Prestate attenzione quando vostro figlio riferisce episodi di violenza o se torna a casa ferito.
- Fatevi spiegare la situazione, cercate di **capire** cosa sta succedendo.
- Incoraggiate vostro figlio a parlare con voi e reagite con **sensibilità e comprensione**.
- Non reagite proibendo l'uso del pc ai figli se sospettate episodi di cyberbullismo, gli unici che ci rimetterebbero sarebbero proprio loro.
- Spronate vostro figlio a **chiedere aiuto**. **Denunciare** l'accaduto (p.e. a scuola) non ha nulla a che fare con la delazione.
- Coinvolgete gli insegnanti, la direzione scolastica, lo psicologo scolastico se gli episodi di bullismo succedono a **scuola**.
- Non affrontate il bullo o i suoi genitori.
- Non esitate se necessario a ricorrere subito a degli **esperti** per interventi mirati.



Fragilità, sfide e risorse nel rapporto con i figli

L'adolescenza è un'età che per i giovani comporta notevoli cambiamenti sia a livello fisico che psicologico, ma anche numerosi compiti di sviluppo: rapporto con il gruppo dei pari, autonomia dalla famiglia, percorso scolastico, relazioni affettive e sessuali, scoperta di propri valori e norme, ricerca della propria identità ecc. Non tutti gli adolescenti vivono allo stesso modo le sfide della crescita. Per questo è importante non generalizzare pensando che tutti gli adolescenti a questa età propongano gli stessi atteggiamenti e comportamenti. Molto meglio parlare di **adolescenze**, in cui si presuppone una diversità dettata, dalla personalità propria del ragazzo, dalla sua storia familiare, dalle sue relazioni sociali e dalle competenze trasmesse e apprese dai genitori. Con queste premesse anche per i genitori è più facile capire perché per alcuni ragazzi diventare adulti è più faticoso che per altri e come anche all'interno della stessa famiglia, educati allo stesso modo, i fratelli si comportino talvolta in modo diverso e diametralmente opposto. Lo sforzo di crescere, di diventare adulti, di capire che persona si potrà diventare, passa anche dai comportamenti a rischio che molti giovani ma non tutti adottano. Questi possono essere per alcuni una via di fuga dallo stress quotidiano, vissuti come una facile scorciatoia per affrontare la crescita senza sentire il peso dell'impegno che ciò comporta. Proprio per questi motivi è necessario che i genitori per primi non sottovalutino la cosa e che siano dei punti di riferimento per i loro ragazzi.

Che fare?

- **Osservate** e cercate di capire chi sono i vostri figli.
- Mettete in risalto i loro **punti di forza** e cercate di conoscere le loro necessità.
- **Non siate i “migliori amici”** dei vostri figli, ma delle guide che sanno orientare.
- Parlate con i figli sui tanti temi legati alla crescita e soprattutto **ascoltateli**.
- Assecondate alcune scelte dei figli anche se a volte vi sembrano sbagliate.
- Siate il porto sicuro e accogliente dove possono tornare anche quando ne hanno combinate tante.
- Date **consigli** senza aspettarvi che vengono seguiti.
- Non siate troppo rigidi, l'educazione è un equilibrio fra dare e avere.
- Rassegnatevi a essere presi in giro almeno una volta.
- Abbiate pazienza, non stancatevi di ripetere le cose all'infinito. Quando i figli vi diranno: “basta che me lo hai già detto mille volte”, probabilmente avete raggiunto l'obiettivo, vi hanno ascoltato.
- Siate orgogliosi di essere noiosi, barbosi e presenti.
- Imparate a chiedere scusa.

Non esistono genitori perfetti, ma genitori che nascono e crescono insieme con i propri figli.



Genitore competente

Il genitore "competente" è colui che ama il figlio senza possederlo, ascolta e valuta le sue esigenze senza proiettare aspetti di sé; è in grado di cogliere l'attimo speciale in cui è importante mettersi a disposizione con la propria capacità di accoglienza; è capace di non giudicare. Il genitore competente è un adulto che personalmente ha raggiunto un buon livello di consapevolezza di sé, un equilibrio interiore che, grazie anche alla relazione con i figli, può ulteriormente arricchire.

"Fammi capire..." "Mi sembra che tu stia dicendo questo..." "Io penso questo, tu..?" sono tutti approcci comunicativi che possono aiutare a far partire un reale scambio e confronto non giudicante.

Per essere genitori competenti è necessario prendersi cura di sé e della propria crescita affettiva e l'adolescenza dei figli può essere un'occasione importante.

L'augurio è che questa brochure abbia aperto porte, suscitato domande e creato occasioni per riflettere sul proprio essere genitore. Cercare di capire, scoprirsi e mettersi in gioco è prova di grande coraggio nel percorso della crescita dei propri figli.

Buon cammino!!!

Servizi in città

Consultorio Familiare AIED

Corso Italia 13 M

0471 979399

info@aiedbz.it

Consultorio Familiare fabe

**“Ehe- und Erziehungsberatung
Südtirol”**

Via Cassa di Risparmio 13

0471 973519

fabe-bozen@familienberatung.it

Consultorio Familiare L'Arca

Via Sassari 17/b

0471 930546

consultorio@arca.bz

Consultorio Familiare Mesocops

Via dei Portici 22

0471 976664

info@mesocops.it

Consultorio Familiare P.M.Kolbe

Vicolo Mendola 19

0471 401959

kolbebolzano@yahoo.it

Il Germoglio Sonnenschein

Via Dante 12/C

0471 061400

germoglio@lastrada-derweg.org

Forum Prevenzione

Via Talvera 4

0471 324801

info@forum-p.it

Servizio Psicologico

Via G. Galilei 2/E

0471 35001

psychol@sbbz.it

Canale Scuola

Via Wolkenstein 6

0471 979580

info@canalescuola.it

Sportello di consulenza psicologica “... Parliamone”

In ogni scuola

(appuntamento tramite
segreterie scolastiche)

oppure:

Direzione Istruzione e formazione italiana

“Edificio Plaza”

Via del Ronco, 2

0471 11300

issovr-scol@scuola.alto-adige.it

