



# UNPLUGGED

## *CURRICULUM GENITORI*

BACKGROUND E TRACCIA PER GLI  
INCONTRI DESTINATI AI GENITORI.

DA UTILIZZARSI INSIEME ALLE TRACCE  
RELATIVE ALLE UNITÀ.



Università degli Studi  
di Torino



Osservatorio Epidemiologico  
delle Dipendenze



Università degli Studi  
del Piemonte Orientale

© 2004, Torino, EU-DAP trial

*All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior permission of the copyright owner or of the European Commission.*

*Contact Address:*

*Osservatorio Epidemiologico delle Dipendenze*

*Servizio di Epidemiologia – ASL 5*

*Via Sabaudia n. 164*

*10095 Grugliasco (TO )-ITALY*

*tel. +39011 40188309/310 - fax +39011 40188301*

*e-mail: eudap@oed.piemonte.it - www.eudap.net*

*EU Dap is co-funded by the European Commission*

*This publication is the sole responsibility of its publisher(s), and that it in no way represents the views of the Commission or its services.*

---

## **Sommario**

<b>A. PROGRAMMA DI PREVENZIONE PER GENITORI</b>	<b>1</b>
<b>A.1 Obiettivi generali del programma</b>	<b>1</b>
<b>A.2 Obiettivi più specifici</b>	<b>1</b>
<b>A.3 Struttura dell'intervento</b>	<b>1</b>
<b>B. BIBLIOGRAFIA</b>	<b>4</b>
<b>C. PROGRAMMA DEGLI INCONTRI</b>	<b>5</b>
<b>C.1 Capire meglio gli adolescenti</b>	<b>5</b>
<b>C.2 Essere genitori di un adolescente significa crescere insieme</b>	<b>11</b>
<b>C.3 Una buona relazione con mio figlio/mia figlia significa anche porre regole e limiti</b>	<b>15</b>

## **A. PROGRAMMA DI PREVENZIONE PER GENITORI**

Negli ultimi decenni sono state prodotte molte evidenze che sottolineano come i differenti comportamenti ed atteggiamenti dei genitori possono essere poste in diretta relazione con l'uso di sostanze stupefacenti da parte dei figli in termini di fattori protettivi e fattori di rischio (Brook J.S, et al, 1990; Petraitis J., et al, 1995; Steinberg L., et al, 1992; Mendes F., et al, 1999; Simons-Morton B., et al, 1999, Velleman R., et al, 2000). Di conseguenza, sembra essere molto importante coinvolgere i genitori in un programma di prevenzione che ha come target adolescenti di 12-13 anni, al fine di migliorare l'efficacia dell'intervento.

### **A.1 Obiettivi generali del programma**

Aumentare la consapevolezza dei genitori relativa ai fattori familiari di rischio e di protezione, collegati all'uso di droghe nella prima adolescenza, ed incoraggiarli ad utilizzare uno stile educativo autorevole, ossia uno stile che integri l'elevato controllo e l'incoraggiamento positivo dei comportamenti autonomi ed indipendenti del figlio. Tale approccio necessita di un atteggiamento protettivo da parte dei genitori, unito ad una costante accettazione ed incoraggiamento delle scelte indipendenti del figlio.

### **A.2 Obiettivi più specifici**

- Informare i genitori dell'influenza della famiglia sull'uso di stupefacenti da parte degli adolescenti
- Aiutare i genitori a comprendere i cambiamenti in atto nei propri figli in termini di sviluppo e formazione dell'identità durante l'adolescenza e ad inserire l'uso di sostanze stupefacenti in questa cornice
- Aiutare i genitori a definire regole chiare in famiglia e a migliorarne le loro capacità di negoziazione
- Sensibilizzare i genitori riguardo alle strategie che permettono di migliorare il legame della famiglia

Il curriculum genitori include:

- 3 incontri serali presso la scuola (con frequenza mensile)
- Informazioni distribuite tramite lettere inviate a tutti i genitori del gruppo target

### **A.3 Struttura dell'intervento**

L'intervento è indirizzato ai genitori degli studenti coinvolti nel programma di prevenzione del progetto EU-DAP (intervento principale). L'intervento sarà effettuato in ciascuna scuola coinvolta nel curriculum "genitori" del programma EU-DAP, e il gruppo target includerà i

genitori delle due classi coinvolte (circa 80-100 persone).

Tenendo conto dell'esperienza di molti specialisti, la partecipazione dei genitori a contesti di gruppo è molto scarsa; (viene stimato che la percentuale di genitori che partecipano alle riunioni di gruppo del programma non superi il 20% di chi è stato invitato a partecipare. Per queste ragioni, il presente programma per genitori non include gruppi, ma è strutturato in tre discussioni aperte su diversi argomenti.

I genitori saranno invitati (tramite lettera) a ciascun incontro separatamente, così da aumentarne la partecipazione, mentre le informazioni e gli argomenti che saranno trattati verranno comunicati in seguito tramite un opuscolo che sarà consegnato ai genitori facenti parte del gruppo target. Si cercherà di trovare genitori "volontari" che aiutino a riassumere le discussioni e a trascriverle nell'opuscolo.

Le informazioni riguardanti l'intero programma e l'intervento EU-DAP saranno distribuite nelle lettere menzionate.

Ogni incontro serale è organizzato come segue:

- a) Attività di apertura
- b) Conferenza
- c) Discussione in plenaria
- d) Lavoro in piccoli gruppi
- e) Gioco di ruolo o drammatizzazione
- f) Chiusura

### **Alcuni commenti sulla metodologia proposta:**

Esistono molte evidenze secondo cui l'impiego di metodi interattivi in un programma di prevenzione ne aumenta l'efficacia. "I programmi di prevenzione sono più efficaci quando fanno uso di tecniche interattive, come le discussioni fra pari o in gruppo, e i giochi di ruolo, che permettono un coinvolgimento attivo dei genitori, mentre apprendono informazioni sull'abuso di sostanze stupefacenti e rafforzano le proprie capacità per gestire tale problema" (Prevention Principle 15, National Institute on Drug Use 2003).

Ciononostante, tenendo in considerazione che in alcune culture il coinvolgimento attivo dei partecipanti potrebbe causare disagio o irritazione nel pubblico, sta al formatore decidere di modificare le istruzioni da dare ai genitori di un particolare gruppo. In questo senso, il formatore potrebbe utilizzare scenari di giochi di ruolo e discuterli con i genitori, invece di farli "recitare" o ancora discutere in plenaria gli argomenti trattati durante il lavoro a piccoli gruppi.

### **L'opuscolo informativo deve includere:**

1. Un riassunto della conferenza
2. Una breve descrizione degli argomenti principali affrontati durante l'incontro
3. Una bibliografia di riferimento

**Durata di ciascun incontro: 3 ore**

**Ogni scuola deve tenere 3 incontri con i genitori**

(una volta al mese – contemporaneamente all'intervento destinato agli studenti) sugli argomenti seguenti:

**1. Campire meglio gli adolescenti**

Temi: Informazione sulle caratteristiche psicologiche e sociali dell'adolescenza, informazioni sulle sostanze stupefacenti, uso di sostanze stupefacenti come parte del comportamento a rischio sperimentale degli adolescenti, l'influenza e il ruolo della famiglia durante questa fase di sviluppo

**2. Essere genitori di un adolescente significa crescere insieme**

Temi: Processo di autonomia ed acquisizione dell'identità negli adolescenti, il conflitto generazionale e lo sviluppo necessario della famiglia, sicurezza dei genitori

**3. Una buona relazione con mio figlio/mia figlia significa anche porre regole e limiti**

Temi: Autorevolezza senza essere autoritari, controllare senza reprimere, negoziare senza perdere potere, porre chiari limiti in famiglia sull'uso di sostanze stupefacenti

**Compiti del leader del programma:**

- ✓ Invitare i genitori ad ogni incontro
- ✓ Condurre ogni incontro secondo gli obiettivi, la struttura e la metodologia definita
- ✓ Produrre un opuscolo relativo ad ogni incontro e distribuirlo ai genitori
- ✓ Valutare ogni incontro

---

## B. BIBLIOGRAFIA

- Brook J.S., Brook D.W., Gordon A. S., Whiteman M. & Cohen P. (1990): The Psychosocial Etiology of Adolescent Drug Use: A Family Interactional Approach. Genetic, Social and General Psychology Monographs, 116, 2.
- Dinkmeyer D., McKay G.D. (1983) The Parent's Guide. The step approach to parenting your teenager. American Guidance Service
- National Institute on Drug Abuse (2003) Preventing Drug Use among Children and Adolescents – A Research Based Guide. U.S Department of Health and Human Services.
- Mendes F., Relvas A.P., Lourenço M., Reccio J.L, Pietralunga S., Broyer G., Bussac H., Calafat A., Stocco P. (1999) Family relationships and primary prevention of drug use in early adolescence. IREFREA..Coimbra – Portugal.
- Myers B. (1996) Raising responsible teenagers. Jessica Kingsley Publishers. London
- Petraitis J., Flay, B.R. & Miller, T.Q. (1995). Reviewing theories of adolescent substance use: Organising pieces of the puzzle. Psychological Bulletin,117, 67-96
- Velleman Richard, Mistral Willm & Sanderling Lora (2000). Taking the message home: involving parents in drug prevention. University of Bath.
- Simons-Morton B., Crump A.D., Haynie D.L., Saylor K.E., Eitel P. & Yu K. (1999) Psychosocial, School and Parent Factors Associated with Recent Smoking among Early – Adolescent Boys and Girls. Preventive Medicine 28,138 –148.
- Skinner R., Cleese J. (1990) Family and How to Survive it. Methuen.
- Steinberg L., Lamborn S.D., Dornbusch S.M. & Darling N. (1992). Impact of parenting practices on adolescent achievement: Authoritative parenting, school involvement, and encouragement to succeed. Child Development, 63, 1266-1281.

---

## C. PROGRAMMA DEGLI INCONTRI

### C.1 Capire meglio gli adolescenti

#### Obiettivi:

- Aiutare i genitori a capire i cambiamenti in atto nei propri figli in termini di sviluppo e formazione dell'identità durante l'adolescenza e a capire l'uso di sostanze stupefacenti in questo contesto
- Sensibilizzare i genitori sull'impatto preventivo che la famiglia può avere sull'uso di sostanze stupefacenti da parte degli adolescenti

#### Apertura (30')

- Presentazione del leader e dei membri del gruppo
- Presentazione degli obiettivi del programma per i genitori
- Definizione dell'obiettivo dell'incontro (Trovare "volontari" per l'opuscolo)
- Brainstorming: "Che cosa rende difficile essere genitori di un adolescente?"

*(Concetto riassuntivo possibile: a quest'età gli adolescenti cambiano in un modo che è imprevedibile per i genitori)*

#### Conferenza: (20')

"Vediamo come ci si sente ad essere un adolescente di 12-13 anni e scopriamo quali compiti i giovani devono affrontare durante l'adolescenza"

#### **Sviluppo durante la prima adolescenza**

L'adolescenza viene spesso descritta come una fase transitoria della vita, dove si compie il passaggio dall'infanzia all'età adulta.

Tuttavia, spesso è descritta anche come una fase "difficile", durante la quale si mette alla prova la capacità della famiglia di guidare o modificare i cambiamenti degli adolescenti.

Spesso i genitori dubitano di potere ancora influenzare lo sviluppo dei propri figli.

L'adolescenza, come periodo, inizia generalmente ad 11 o 12 anni (alcuni direbbero a 13 o 14) ed è definita da enormi cambiamenti in diverse aree dello sviluppo :

- Cambiamenti fisici (la forma e la funzionalità del corpo cambiano)
- Cambiamenti cruciali della personalità – Formazione dell'identità
- Cambiamenti riguardo la vita sociale (i gruppi di pari diventano il gruppo sociale più importante)



- 
- Enormi conquiste nel pensiero logico (gradualmente si raggiunge il pensiero astratto)
  - Differenziazione del proprio giudizio morale
  - Formulazione del sistema di valori personali

I compiti generali di sviluppo che un adolescente deve gradualmente adempiere per raggiungere l'età adulta sono:

- Conoscere i cambiamenti del proprio corpo ed accettare il proprio corpo come parte di sé
- Capire e gestire le proprie emozioni
- Ottenere un'immagine di sé bilanciata ed un'identità stabile che gli/le permetterà di essere una persona in grado di adattarsi ai diversi ruoli possibili che dovrà ricoprire nella società, come un membro di diversi gruppi all'interno di tale società, insieme ad altri individui, e con una persona speciale in particolare
- Spostandosi da un ruolo ad un altro, gli adolescenti necessitano della capacità di pensare in modo creativo, di essere spontanei (trovare nuove soluzioni a situazioni familiari) e di essere pronti a fare esperimenti in aree nuove e talvolta sconosciute.
- Diventare indipendenti, definendo il proprio ruolo all'interno della propria famiglia, secondo nuove prospettive
- Essere in grado di pensare in modo astratto e vedere le cose secondo la prospettiva di un'altra persona
- Formulare i propri valori personali e il proprio "atteggiamento verso la vita"

Senza dubbio, la base di questi sviluppi ha luogo in fasi precedenti dello sviluppo del bambino. Tuttavia, l'adolescenza è un periodo di cambiamento ed offre la possibilità ai genitori di influenzare i propri figli in modo decisivo. Qualunque sia il livello di competenza e di autostima di un giovane che affronta l'adolescenza, tale livello aumenterà o diminuirà durante questa fase, a seconda dell'incoraggiamento o dagli ostacoli incontrati dal giovane, mentre sta cercando di fare fronte ai cambiamenti che hanno luogo dentro e intorno a sé.

I giovani di 12 - 13 anni si trovano, di solito, nella prima fase dell'adolescenza. Questa fase è una sorta di "sovrapposizione" tra l'infanzia e l'adolescenza. Molti genitori ed insegnanti sanno che, a quest'età, i ragazzi cambiano spesso il loro comportamento passando rapidamente da atteggiamenti "maturi" ad altri "infantili" e viceversa.

Caratteristiche più specifiche di quest'età sono:

- I cambiamenti fisici sono molto importanti – esiste una grande varietà nei cambiamenti vissuti dai teenagers riguardo il proprio corpo.
- Le differenze fisiche spesso si manifestano come differenze di comportamento. La fragile auto-stima di un giovane può essere influenzata molto dalla propria immagine fisica.
- Questa fase si caratterizza come un periodo profondamente emotivo/emozionale. Il rilascio di ormoni risulta in emozioni vissute profondamente che influenzano, e

spesso controllano, il comportamento degli adolescenti (i tipici cambiamenti di umore improvvisi). In questo periodo la “perdita dell’infanzia” può causare molto dolore.

- Gli adolescenti capiscono di essere individui unici e che devono trovarsi un ruolo nella propria famiglia e nella società. Spesso, a quest’età i ragazzi passano dalla scuola elementare alla scuola secondaria, il che rafforza la loro necessità di definirsi un nuovo ruolo (più indipendente ma che deve anche affrontare un maggior numero di obblighi).
- Le fantasie sessuali e sentimenti non familiari verso persone di entrambi i sessi spesso confondono i giovani.
- Questa fase vede un forte sviluppo dell’auto-consapevolezza; gli adolescenti sono molto “centrati” su se stessi, pur mantenendo una vaga auto-immagine.
- Spesso si sentono “diversi”, “soli” o “incompresi” dagli altri, specialmente dai familiari (fantasie riguardo l’essere stati adottati).
- Il modo in cui affrontano i problemi può essere aggressivo, sottomesso o cooperativo. Il suo comportamento dipende dal modo in cui il giovane è stato trattato dagli altri, dagli esempi ricevuti, o può anche essere una difesa temporanea contro l’incertezza causata da pensieri o sentimenti non familiari.
- Durante questo periodo, molti adolescenti hanno idee fisse su come si dovrebbero fare le cose e tendono a ritenere che esista solo una soluzione possibile ai problemi, mentre allo stesso tempo aumenta la loro capacità di utilizzare il pensiero logico (questo può generare infinite discussioni in cui sostengono rigidamente la propria opinione). Fino a quando non sviluppano il pensiero astratto non sono in grado di vedere un problema dalla prospettiva di un’altra persona o di preoccuparsi di come gli altri vivono le proprie azioni.
- Inoltre, riguardo la capacità di usare il pensiero logico, gli adolescenti generalmente pensano limitatamente al passato e al presente immediato e non sono, perciò, in grado di fare piani a lungo termine o a considerare le conseguenze delle proprie azioni (tendono anche a desiderare una gratificazione immediata).
- Durante questa fase, ha luogo un cambiamento importante, ossia il processo di allontanamento dalla famiglia. Gli adolescenti fanno ancora molto affidamento sul controllo e l’autorità esterna, ma tendono a rifiutare queste componenti dai propri genitori. I gruppi di pari diventano importanti e possono anche sostituire i genitori nel ruolo di chi fornisce guida e sicurezza.
- I comportamenti inadeguati sembrano simili a quelli dell’infanzia: gli adolescenti seguono le regole solo fintanto che non sono colti ad infrangerle. La menzogna diventa parte delle loro vite, e si contrae sempre sugli orari. Avere la stanza in disordine, ignorare le richieste in casa, fumare, bere, stare fuori fino a tardi, possono essere espressioni sfortunate del tentativo di sfidare i genitori come figure di autorità e di diventare indipendenti.
- “La capacità limitata dell’adolescente di guardare lontano nel futuro e il bisogno di fare affidamento su altri ‘adesso’ per soddisfare la propria autostima può condurli a provare ogni tipo di attività pericolosa” (Myers B, 1996)

### **Discussione in plenaria (15’):**

Domande e commenti di chiarimento sulla conferenza

**Lavoro in piccoli gruppi: (15')**COMPITO: Discutere in gruppo

“Secondo voi, quanti adolescenti di questa fascia d'età usano droghe? Distinguate le droghe legali da quelle illegali e distinguate anche l'uso costante e quello occasionale.”

(Per rendere più divertente l'attività, si potrebbe utilizzare un grafico statistico vuoto da compilare e colorare)

“Che cosa rende i ragazzi più vulnerabili alla droga durante l'adolescenza?”

**Riassunto: (30')**

- Riassumere
  - Presentare i dati statistici sull'uso di droghe in questa fascia d'età (EMCDDA report)
  - Presentazione: Perché gli adolescenti sono vulnerabili all'uso di sostanze stupefacenti.
- 
- “Gli adolescenti sono particolarmente vulnerabili agli effetti dell'uso di droghe a causa della natura transitoria e fluttuante delle proprie emozioni, dei meccanismi di difesa, e della propria personalità durante questa fase della vita.” (Brook J.S. et al, 1990, p.117)

*Inoltre:*

- Gli adolescenti ricercano con forza l'indipendenza e tendono ad ignorare i consigli delle generazioni adulte
- L'approvazione dei pari diventa tanto importante quanto quella dei genitori
- L'effetto positivo di molte droghe (alleviare l'ansia o produrre un senso di euforia) può rivelarsi un sollievo temporaneo dall'ansia che spesso gli adolescenti provano
- Gli adolescenti mancano di esperienza nella vita e sono ancora immaturi quando si tratta di esprimere un giudizio.
- Sperimentare è una caratteristica intrinseca dello sviluppo di un ragazzo
- Gli adolescenti sono il gruppo target più popolare per le pubblicità il cui messaggio può essere riassunto nell'espressione: “Prova sensazioni intense rapidamente” – “Consuma...e farai parte di un gruppo / avrai un'identità”

PAUSA CAFFE' (10')

**Gioco di ruolo / drammatizzazione (15')**

Un gruppo di genitori recita uno scenario in cui un teenager si prepara con entusiasmo ad andare ad una festa, e i cui genitori provano ansia al pensiero di lasciarlo/lasciarla uscire. Cercano di dargli/darle qualche consiglio dell'ultimo minuto.

**Discussione in plenaria (20')**

Riflettete su:

- Come si sente un genitore in questa situazione?
- Come ci si aspetta che un genitore si comporti in situazioni di questo tipo?
- Che cosa consigliereste a questi genitori?

**Presentazione (10')**

**Evidenze scientifiche sulle norme parentali e sul comportamento legato all'uso di droghe nei figli** (Brook J.S. et al, 1990; Mendes F. et al 1999, Velleman R. et al 2000):

- L'uso di droghe durante l'adolescenza può essere messo in diretta relazione allo stile parentale. Riformulando in positivo il concetto: In questa fase, i genitori influenzano ancora molto i propri figli. Spesso i genitori sottostimano il proprio grado di influenza, ritenendo che quella dei pari sia il fattore decisivo nel comportamento errato dei figli.
- L'attaccamento reciproco genitore-figlio, il supporto dei genitori, l'incoraggiamento e la supervisione che riguarda regole chiare, in un ambiente familiare privo di conflitti, sono condizioni necessarie per lo sviluppo sano dei figli e per la prevenzione dell'uso di droghe. La presenza dei genitori vicino ai figli è, probabilmente, più importante durante questa fase che non nell'infanzia

*“L'efficacia delle relazioni familiari nel contrastare l'uso di droghe può essere spiegato dalla presenza dei seguenti fattori:(a) calore parentale, che rende il genitore importante e permette di ovviare alla necessità di forme severe di disciplina; (b) modelli parentali di comportamento controllato per i giovani; (c) relazione priva di conflitti, che conduce ad un minore livello di frustrazione, di aggressività e di bisogno di ribellione; (d) maggiore identificazione dei giovani con i genitori, il che risulta in un fare propri i valori ed il comportamento dei genitori.” ( Brook J. S. et al, 1990, p. 229)*

- Un altro elemento da considerare circa i fattori di rischio familiari sono gli atteggiamenti tenuti dai genitori riguardo i comportamenti rischiosi ed antisociali dei figli. Un atteggiamento favorevole all'uso di droghe e a comportamenti antisociali (per esempio, comportarsi male a scuola, stare fuori fino a tardi, ecc), è un forte fattore di rischio associato all'uso di sostanze stupefacenti (Mendes F, et al, 1999).
- Inoltre, è stato dimostrato che gli adolescenti apprezzano il fatto che i genitori prendano parte ai programmi di prevenzione contro la droga, il che aumenta la loro fiducia nelle opinioni dei genitori (Velleman R. et al, 2000). Quando parlano ai propri figli di questi argomenti, è importante che i genitori abbiano informazioni accurate sulle sostanze stupefacenti. Perciò, sembra utile che sia i genitori che i figli dispongano delle stesse informazioni durante lo svolgimento di un programma di prevenzione contro la droga.

**Chiusura (15')**

Come si sentono i genitori dopo avere ricevuto queste informazioni / cosa hanno imparato sui propri figli e su se stessi?

Sugerite le frasi seguenti:

- Una cosa che ho imparato stasera è....
- Non credevo che...
- Una parola che descrive un sentimento che ho provato è ...

Parlate di quello che avete scritto con il vostro vicino (2 o 3 persone al massimo) e segnate una risposta che comunicherete agli altri.

***Al termine di questo incontro, i genitori ricevono una brochure che contiene informazioni sulle droghe. Le stesse informazioni vengono date ai ragazzi durante l'intervento EU-DAP "Unplugged".***

## C.2 Essere genitori di un adolescente significa crescere insieme

### Obiettivi:

- Aiutare i genitori a capire i cambiamenti che la famiglia deve necessariamente mettere in atto durante l'adolescenza dei figli
- Sensibilizzare i genitori riguardo strategie che permettono di migliorare i legami familiari

### Apertura: (20')

- Feedback sull'incontro precedente – Riassumere le informazioni per chi non avesse potuto partecipare all'incontro precedente
- Presentare il tema dell'incontro odierno
- Brainstorming: "Come si sentono i genitori quando i figli diventano adolescenti?"

### Conferenza: (15')

"Analizziamo quali cambiamenti la famiglia deve affrontare quando i ragazzi si sviluppano e diventano adolescenti"

### *Famiglie con figli adolescenti*

Come già evidenziato durante l'incontro precedente, l'adolescenza è un periodo in cui emergono molti cambiamenti nello sviluppo del ragazzo e spesso i genitori trovano difficile gestire questa nuova situazione.

Abbiamo anche ricordato che nonostante gli adolescenti inizino a cercare un gruppo al di fuori della famiglia a cui appartenere, questa ricopre ancora un ruolo cruciale ed è in grado di influenzare il comportamento e le decisioni dei ragazzi.

Nel tentativo di trovare modi costruttivi di risolvere i conflitti tipici di questo periodo, potrebbe essere utile concentrarsi sui temi principali che caratterizzano la relazione genitori – figli durante l'adolescenza.

Durante la maturità fisica e lo sviluppo di nuove capacità, il giovane inizia un processo in cui il bisogno di indipendenza e di autonomia è centrale.

Gli adolescenti di 12 o 13 anni iniziano a sganciarsi dagli schemi familiari, senza comunque troncare i legami con la famiglia, della quale necessita ancora il supporto. Cercare di raggiungere l'indipendenza e l'autonomia è un processo necessario nello sviluppo dell'adolescente, nonché un presupposto dell'età adulta.

La capacità di soddisfare uno dei propri bisogni di base e di raggiungere l'auto controllo implica anche responsabilità per le proprie decisioni ed opinioni. I genitori spesso si lamentano del fatto che i propri figli dichiarano di essere abbastanza grandi per essere indipendenti, mentre dal punto di vista dell'adulto si comportano ancora in modo infantile ed irresponsabile.

È importante ricordare che stiamo parlando di un lungo processo di crescita reciproca, in cui i ragazzi imparano ad assumersi le proprie responsabilità e ad accettare le conseguenze delle proprie decisioni e dei propri comportamenti, mentre i genitori imparano a diminuire gradualmente la propria autorità, permettendo ai figli di essere sempre più autonomi.

Il ruolo dei genitori in questo processo è fondamentale, in quanto permettono agli adolescenti

di esprimere la propria opinione senza rinunciare alle proprie idee o ai propri valori (questo compito è estremamente importante) e in quanto favoriscono quello che si potrebbe definire "l'allenamento" dell'autonomia degli adolescenti. Questo accade quando i genitori incoraggiano gli adolescenti ad esprimere le proprie idee e i propri sentimenti e quando li spingono a considerare altri aspetti della vita o punti di vista differenti (Mendes F. et al, 1999).

Oggi giorno, i genitori devono anche ricordare che i propri figli hanno accesso ad un maggior numero di informazioni di quanto probabilmente hanno potuto loro (per esempio, grazie ad internet) e sono influenzati da molti fattori su cui i genitori non hanno alcun controllo (per esempio, sms o chattare su internet). Tuttavia, mentre i ragazzi possono avere una maggiore abilità di cercare e trovare informazioni, sono ancora i genitori quelli che devono guidarli nel modo in cui valutare le informazioni trovate e per scegliere cosa è più adatto a loro.

L'autonomia in famiglia deve essere concessa gradualmente (partecipare alle decisioni familiari, rispettare le opinioni e i giudizi dell'adolescente), ma anche nel "mondo esterno" (nelle scelte degli amici o il modo in cui l'adolescente spende i propri soldi).

Inevitabilmente durante questo processo nascono disaccordi e conflitti. Sebbene possa esserci un accordo tra genitori e figli sulla necessità che questi ultimi diventino autonomi, generalmente nascerà una divergenza di opinioni riguardo le aree in cui i giovani vogliono libertà e controllo diretto, come pure sulle tempistiche per ottenere tale libertà.

Gli adolescenti, di solito, vogliono controllare i propri amici e la propria vita sociale, mentre i genitori vorrebbero che i teenager mostrassero autonomia relativamente ai doveri scolastici. I genitori possono anche ammettere che i figli sono grandi abbastanza da stare fuori con gli amici un po' di più, ma continuano a credere che sia "presto" per farli diventare così indipendenti.

È importante riconoscere che mentre gli adolescenti cercano di essere liberi ed autonomi, anche i genitori attraversano un processo di riscoperta e ridefinizione della propria autonomia.

La maggior parte dei genitori passa molti anni della propria vita esclusivamente a prendersi cura dei propri figli e non hanno familiarità con l'idea che questi, alla fine, li "lasceranno" e che dovranno ridefinire il proprio ruolo nei confronti dei figli, del partner e anche della vita sociale.

Insieme a questi sviluppi, molti genitori vivono la cosiddetta 'crisi di mezz'età', assimilabile a quella che vivono i loro figli, in cui i valori e lo stile di vita vengono ripensati e rielaborati. I conflitti che possono nascere durante la crisi (La mia carriera è stata importante? Con chi sono stata sposata tutti questi anni? Mi tocca anche fare la balia dei miei genitori adesso?), aumentano le difficoltà di negoziazione con i teenager e rendono a volte i genitori incapaci di portare avanti il dialogo con i figli e di dimostrare la stabilità e la fermezza che dovrebbero caratterizzare una persona adulta.

Un altro fattore che contribuisce alle difficoltà nel rapporto genitori – figli durante l'adolescenza è la distruzione dell'idealizzazione dei genitori da parte degli adolescenti. L'aumento della fiducia in se stessi, porta gli adolescenti (soprattutto nelle fasi iniziali di questo periodo) a sentirsi "onnipotenti". "Dall'idea 'i miei genitori sono i migliori e sanno tutto', l'adolescente passa a 'lo so tutto'. Solo più tardi riuscirà ad accettare la relatività della conoscenza" (Mendes F. et al, 1999).

Queste fonti di stress a cui i genitori sono esposti possono contribuire alla perdita di auto-stima e a provocare un senso di impotenza nei genitori. Affinché la famiglia possa svilupparsi e permettere all'adolescente di maturare, è importante che i genitori accettino la propria frustrazione ed imparino ad affrontare la perdita dell'amore, dell'ammirazione e dell'autorità che avevano provato durante le fasi precedenti dello sviluppo dei propri figli.

L'adolescenza può essere l'impulso al rinnovamento della vita familiare. Questo avviene

grazie ad un processo equivalente di autonomia sia dei genitori che dei figli, che necessariamente implica guadagni e perdite per entrambe le parti. Le differenze generazionali che coesistono in famiglia non devono essere dimenticate; al contrario, sono fondamentali per lo sviluppo e per il progresso continuo del sistema familiare, a causa della capacità di accettazione e negoziazione che generano. D'altro canto, gli adolescenti non sono né "mostri" ingovernabili né "poverini" e i genitori non sono né vittime né carnefici dei propri figli, tanto meno i loro "costruttori" (Satir V, 1991 citato in Mendes F. et al, 1999).

Mentre i ragazzi si muovono all'interno di un periodo di confusione e di sentimenti contrastanti, i genitori devono essere fermi, assertivi e di supporto. Anche se è nella differenza di opinioni e nel disaccordo con i genitori che l'adolescente costruisce la propria identità ed autonomia, la presenza di limiti e regole chiare sono condizioni necessarie che permettono all'adolescente di valutare le diverse situazioni che incontra in un luogo sicuro, a prescindere dalla correttezza e dall'accettabilità delle loro scelte e convinzioni.

In altre parole, gli adolescenti necessitano del supporto dei genitori mentre stanno uscendo dalle barriere poste dalla famiglia. Come un bambino che fa i primi passi verso altre persone si guarda indietro per essere sicuro che la mamma sia lì, gli adolescenti hanno bisogno di un forte legame emotivo con la propria famiglia per potere raggiungere l'indipendenza. Perciò, l'adolescenza è il momento dell'attenzione e della fermezza da parte dei genitori, e non dei litigi e delle lotte.

### **Discussione in plenaria (15'):**

Domande e commenti di chiarimento sulla conferenza

### **Lavoro in piccoli gruppi: (15')**

#### COMPITO: Discutere in gruppo

"Come possono i genitori affrontare i cambiamenti del ruolo della famiglia. Quali sono gli effetti positivi dell'adolescenza nella loro vita?"

### **Riassunto: (15')**

- Riassumere le opinioni di ciascun gruppo. Incoraggiare le strategie positive – segnalare i problemi di quelle negative.

PAUSA CAFFE' (10')

### **Gioco di ruolo / drammatizzazione (60')**

#### ***Tema: Autonomia in famiglia e fuori***

Un gruppo di genitori mette in scena uno scenario dove nasce una discussione sulla pianificazione delle vacanze estive, in cui i genitori cercano di rispettare l'opinione e i desideri dei figli.

Un altro gruppo di genitori recita uno scenario dove nasce una discussione sugli amici



dell'adolescente, in cui i genitori esprimono le proprie riserve su questi amici, cercando di non insultare il figlio e di non litigare. (Gli amici sono più grandi e i genitori ritengono che facciano uso di droga)

In entrambi i giochi di ruolo, viene chiesto all'assemblea di esprimere la propria opinione su

- (a) Come si sente l'adolescente?
- (b) Come si sente la madre?
- (c) Come si sente il padre?
- (d) Che cosa credono nascerà dalla discussione?
- (e) Quali consigli si sentono di dare a questi genitori?

### **Riassunto (15')**

- Concentratevi sulla necessità di mantenere forte il legame emotivo della famiglia come fattore protettivo per l'adolescente
- Discutere le diverse situazioni in cui è possibile rafforzare i legami familiari

### **Chiusura (15')**

Cosa provano i genitori dopo avere ricevuto queste informazioni /cosa hanno imparato oggi sui propri figli e su se stessi?

Suggerite queste frasi:

- Una cosa che ho imparato stasera è....
- Non credevo che...
- Una parola che descrive un sentimento che ho provato è ...

Parlate di quello che avete scritto con il vostro vicino (2 o 3 persone al massimo) e segnate una risposta che comunicherete agli altri.

### **C.3 Una buona relazione con mio figlio/mia figlia significa anche porre regole e limiti**

#### **Obiettivi:**

- Discutere con i genitori circa i diversi stili educativi
- Incoraggiare i genitori ad esser fermi ed assertivi nel definire regole e limiti precisi
- Aiutare i genitori a definire chiare regole in famiglia e a migliorare le proprie capacità di negoziazione

#### **Apertura: (30')**

- Feedback sull'incontro precedente – Riassumere le informazioni per chi non avesse potuto partecipare all'incontro precedente
- Presentare i temi dell'incontro odierno
- Brainstorming:
- “Cosa vogliamo ottenere dallo sviluppo dei nostri figli, quando cerchiamo di educarli?”
- “Come descrivereste un buon genitore?”

*(Concetto riassuntivo: La maggior parte dei genitori desidera il meglio per i propri figli. Non esiste il genitore ideale ma esistono stili educativi che sono più utili agli adolescenti per quando riguarda il loro sviluppo in giovani responsabili ed autonomi)*

#### **Conferenza: (20')**

“Analizziamo le strategie più comuni utilizzate dai genitori nelle relazioni con i figli e i loro possibili effetti sul comportamento degli adolescenti”

#### **Stili educativi**

Come già ricordato nell'incontro precedente, durante l'adolescenza la relazione tra genitori e figli cambia in modo drammatico e diventa necessario trovare un nuovo equilibrio, soprattutto per quanto riguarda l'autorità e il potere che i genitori hanno sui propri figli.

Tuttavia, durante questo periodo, i genitori hanno ancora un'influenza decisiva sullo sviluppo dei figli. Lo stile educativo utilizzato ha un impatto immediato sul comportamento e sulle scelte dei giovani.

È importante notare come nell'esaminare i diversi stili educativi non sia nostra intenzione biasimare i genitori o attribuire loro alcuna colpa. Nel tentativo di definire il modo in cui dovrebbero trattare i figli, i genitori di solito fanno affidamento su metodi “ereditati” dai propri genitori e dalle proprie esperienze. Talvolta diventa fondamentale, per loro, non ripetere gli errori fatti dai propri genitori. Perciò, qualsiasi tentativo di accusare i genitori per le loro opinioni su come educare i figli dovrebbe includere anche la generazione precedente.

Inoltre, i genitori sono stati anche confusi, soprattutto negli ultimi decenni, dai consigli contraddittori degli esperti. Potrebbero essere cresciuti in un periodo in cui l'educazione si basava su punizioni e ricompense, oppure quando si incoraggiavano i genitori a lasciare esprimere liberamente i figli, senza alcuna restrizione.

Chiaramente, quanto detto in precedenza ha modificato la credibilità delle diverse teorie sull'educazione. Ma bisogna anche considerare che i valori e le teorie riguardo gli stili educativi riflettono anche i valori e le idee della società in cui viviamo.

Oggi ai ragazzi vengono insegnati i propri diritti, e democrazia ed uguaglianza fanno parte del loro vocabolario. Allo stesso tempo, la necessità di auto-controllo e di limiti nella gratificazione dei bisogni emergono come presupposti di una società equa e di un futuro sano.

I genitori devono adeguare i propri valori e le proprie opinioni ai cambiamenti che hanno luogo nel mondo al di fuori della famiglia e, in alcuni casi, potrebbero dovere ridefinire le proprie opinioni sullo stile educativo da adottare.

Tentare di descrivere i metodi educativi inefficaci porta inevitabilmente a generalizzazioni e, probabilmente, a semplificazioni.

Tuttavia, potremmo definire due stili educativi generali che non favoriscono un comportamento responsabile ed indipendente del giovane: la repressione estrema o il permissivismo assoluto.

L'educazione di un teenager può essere descritta come un processo di cambiamento e crescita reciproca. La presenza attiva e la vicinanza dei genitori sono considerati elementi fondamentali, ancora più importanti che in altre fasi di sviluppo del bambino. Il ruolo dei genitori in questa fase viene descritto come "essere attenti, guidare senza impartire direzioni, sostenere i figli nel fallimento e lodarli nei successi" (Sampaio, 1994:42, citato in Mendes F. et al, 1999). Questo stile educativo può anche essere descritto come "allenamento" degli adolescenti nel processo di formazione della propria individualità.

Questo ruolo parentale implica anche che gli adolescenti hanno la possibilità di assumersi la responsabilità dei propri comportamenti e di sperimentare le conseguenze positive o negative delle proprie scelte.

È importante che i genitori diano ai figli l'opportunità di sbagliare, di sperimentare sia il fallimento che il successo, di imparare a convivere con la frustrazione se i loro desideri non vengono soddisfatti o se devono aspettare per ottenere ciò che vogliono.

Se i genitori dimenticano le proprie necessità per dare "tutto" ai figli, potrebbero diventare "iperprotettivi" e restringere la capacità degli adolescenti di gestire le difficoltà e controllare se stessi.

Se i genitori sono troppo permissivi e non definiscono regole in famiglia, i figli non saranno in grado di adeguare il proprio comportamento alle regole e ai limiti che dovranno rispettare in società.

Se non sono assertivi e fermi durante le negoziazioni con gli adolescenti, i genitori non aiutano i propri figli a sviluppare la consapevolezza del valore delle regole di vita e li privano della necessità di rendersi conto anche dei bisogni delle altre persone, privandoli di conseguenza delle condizioni necessarie a sviluppare la capacità di giudizio morale.

Similmente, se gli adolescenti vivono un eccesso di controllo o di repressione da parte dei genitori, non saranno in grado di adeguare il proprio comportamento alle regole e ai limiti della società, in quanto cercheranno sempre di lottare contro le regole o saranno sempre controllati dall'esterno.

Secondo alcuni studi riguardanti gli effetti degli stili educativi in diverse culture (Mendes F. et al, 1999) più i genitori discutono e condividono le proprie decisioni con i figli, più questi sono motivati a prendere l'iniziativa, a sentirsi indipendenti e liberi, aumentando la stima di sé e sviluppando la capacità di controllo interiore. È stato anche accertato che uno stile permissivo esita in una escalation di comportamenti che, in breve tempo, sarà al di fuori del controllo dei genitori e si esprimerà con il rifiuto dei genitori stessi e con comportamenti anti-sociali. Sulla stessa linea si pone la ricerca di Mendes F. et al 1999, secondo cui un atteggiamento ambiguo dei genitori riguardo i comportamenti rischiosi favorisce

comportamenti anti-sociali (per esempio, non avere chiare regole sull'uso di alcool e droghe; tollerare l'uso di sostanze stupefacenti e di comportamenti distruttivi da parte dei figli) ed è considerato un fattore di rischio familiare associato all'uso di sostanze stupefacenti.

Durante l'adolescenza dei figli, i genitori devono essere fermi. Invece di negare la propria autorità, devono imparare a regolarla e ad utilizzarla in modo flessibile ed appropriato alla situazione. "Se i genitori accettano che il conflitto è necessario per il benessere dei propri figli, tracciano limiti precisi ed offriranno ai figli qualcosa contro cui combattere." (Skinner R. & Cleese J., 1990: 261-262). Chiaramente, però, questi limiti devono essere costruiti gradualmente, in quanto crescendo i bambini diventano sempre più indipendenti ed hanno bisogno di più spazio.

È importante non confondere la fermezza di convinzioni con la repressione o il controllo eccessivo. I genitori potrebbero volere controllare le azioni dei figli, ma ciò non significa necessariamente che non rispettino la loro capacità di prendere decisioni.

Comunque, espressioni come "Devi farlo perché te lo dico io" oppure "Sei troppo giovane per sapere cosa è meglio per te" dovrebbero essere evitate. Si potrebbe invece dire: "Parlami delle tue esperienze e dimmi perché pensi che io abbia torto."

Gli adolescenti devono conoscere i limiti posti dai genitori, ma devono anche avere la possibilità di negoziare le regole (sui compiti, sull'orario di rientro, ecc).

Alcuni temi importanti da ricordare quando si definiscono le regole per la famiglia sono:

- Cercare di coinvolgere i figli nella definizione delle regole e delle conseguenze del mancato rispetto delle stesse.
- Separare gli aspetti importanti del controllo da quelli non importanti.
- Separare le regole non negoziabili da quelle su cui si può discutere
- Definire aree di indipendenza per l'adolescente (vestiti, stanza, ecc.).
- Ricordare le regole concordate in modo chiaro.
- Conoscere le proprie capacità, i propri limiti e le aspettative
- Cercare di "mettere in pratica quanto si predica".

Gli adolescenti, soprattutto a 12-13 anni possono incontrare forti difficoltà a seguire quanto concordato. Ricordate che in questa fase di sviluppo sono molto influenzati dall' "hic et nunc" ed è comprensibile che tendano a rispondere alla situazione immediata (una amico mi vuole confidare un segreto dopo la scuola) piuttosto che a quella concordata (dopo la scuola devo tornare subito a casa, altrimenti sarò in ritardo). Capire il comportamento non significa che deve essere accettato, ma permette ai genitori di correggere il comportamento errato in modo più pacato.

Come ricorda Bob Myers (1996: 84) "La mia esperienza con adolescenti ribelli mi ha insegnato che più cerchiamo di controllare un bambino, minore influenza avremo sul suo comportamento. Maggiore è il nostro controllo sul nostro stile educativo, maggiore influenza avremo sul comportamento del bambino."

### **Discussione in plenaria (10'):**

Domande e commenti di chiarimento sulla conferenza

### Lavoro in piccoli gruppi: (20')

#### COMPITO:

“Elencate 5 –10 situazioni nella relazione con i vostri figli che causa o potrebbe causare discussioni o litigi in casa. Separate le situazioni negoziabili da quelle non negoziabili. Definite chiari limiti per le ultime (Non accetto che mio figlio si droghi!) e pensate a regole accettabili per le prime.”

### Riassunto: (40')

- Riassumete le opinioni di ciascun gruppo
- Discutete su alcune linee guida generali relative alla negoziazione:
  - Confini , limiti e regole, negoziati da genitori e figli, permettono a questi ultimi di prendere decisioni, sentirsi sicuri e liberi, ed imparare ad essere cooperativi e responsabili.
  - Esternare le regole (Separare la persona dal problema): Le regole sono soluzioni a problemi passati, soluzioni che possono essere discusse e se necessario cambiate. Le regole sono responsabilità di chiunque abbia contribuito alla loro creazione, non solo dei genitori.
  - Le regole devono rispettare i bisogni di tutti: Non si tratta di fare compromessi sulle diverse richieste (dei genitori e dei figli), ma di trovare soluzioni che tengano conto dei bisogni di tutte le parti coinvolte.
  - I genitori devono avere una posizione alternativa, nel caso in cui i figli si rifiutassero di negoziare o in caso la negoziazione fallisse
  - Essere assertivi (rispettando il diritto all'equità e alla sicurezza per tutte le parti coinvolte)
  - Come genitori avete il diritto e il dovere di dire NO.
- Rompere le regole: cosa possono fare i genitori?
  - Presentare il concetto delle conseguenze logiche o sociali come metodo alternativo con cui affrontare i comportamenti errati degli adolescenti

**Importante:**

  - *Le conseguenze del comportamento errato dell'adolescente devono essere reali e logiche.*
  - *L'adolescente deve avere un certo controllo sulle conseguenze (questo fatto è stato concordato e se i figli cambiano i comportamenti, anche le conseguenze cambieranno)*
  - *I genitori devono essere fermi e mettere in pratica le conseguenze previste dal comportamento errato dei figli*
  - *Quando i genitori cercano di trasmettere valori ed opinioni ai figli, è importante che "agiscano come predicano".*
  - *I genitori possono cercare di convincere un adolescente a cooperare e a modificare il proprio comportamento, spiegando come si sentono a causa di tale comportamento e parlando delle conseguenze che ha su di loro.*
  - *Inoltre, i genitori possono utilizzare la cooperazione come metodo di disciplina, se l'adolescente non rispetta gli accordi.*

- 
- *I genitori devono ricordare che l'obiettivo di qualsiasi metodo disciplinare è fare crescere adolescenti responsabili.*

PAUSA CAFFE' (10')

### **Esercizio: Imparare a dire NO (10')**

Dividere i partecipanti in due gruppi A e B.

Il gruppo A fa una richiesta (esempio: "mi puoi dare dei soldi?") e il gruppo B deve dire NO in modo fermo ma gentile. Chiedete ai gruppi di camminare e di fare pratica, dicendo NO al maggior numero di persone possibile. Invertite i ruoli tra i gruppi dopo alcuni minuti.

Chiedete un feedback su come i partecipanti si sono sentiti a dire NO.

### **Gioco di ruolo / Drammatizzazione (30')**

Scegliete una situazione di litigio (o due se avete tempo a sufficienza) tra genitori e figli tra quelle descritte e che includono l'uso di droghe. Cercate alcuni volontari per recitare questa situazione. Lasciate a loro il compito di presentare la scena che hanno scelto. Dopo che la situazione è stata recitata, chiedete loro di bloccarsi come in una fotografia e chiedete all'assemblea: Perché secondo voi si stanno comportando in questo modo? Come si sentono in questa situazione? Cosa consigliereste a questa famiglia?

### **Chiusura (15')**

Come si sentono i genitori dopo avere ricevuto queste informazioni / che cosa hanno imparato oggi sui loro figli e su se stessi?

Suggerite queste frasi:

- Una cosa che ho imparato stasera è....
- Non credevo che...
- Una parola che descrive un sentimento che ho provato è ...

Parlate di quello che avete scritto con il vostro vicino (2 o 3 persone al massimo) e segnate una risposta che comunicherete agli altri.