

9<sup>a</sup> Lettera ai genitori

# Inizia la pubertà

10 - 13 anni

Agenzia per la  
**famiglia**



Elternbriefe  
Lettere ai genitori  
Lètres ai geniturs

**FAMILY**  
PLUS  
PIÙ  
PLÜ

# “È un bene che esistano le Lettere ai genitori ...”

Oltre 27.000 famiglie abbonate e numerosi feedback piacevoli inviati da mamme e papà soddisfatti: è questo il bilancio positivo a dieci anni dal lancio dell'iniziativa “Lettere ai genitori”.



*sono un ottimo aiuto per avere consigli riguardanti l'educazione dei figli, come prendere il loro carattere, le loro idee e il loro modo di essere.*

*Mi piace il fatto che con la sua presenza questa fonte di conoscenza principalmente sia vicino ai genitori e li fa sentire parte importante della società.*

*Mi piace il Fatto di essere seguiti nella crescita del Bambino e che la famiglia venga tenuta in considerazione da una parte della politica.*

*MI PIACE IL TONO DIVERTENTE CON CUI SI AFFRONTANO I TEMI, I DISEGNI, GLI ESEMPI DI COPPIE CHE VIVONO ANCHE QUESTA ESPERIENZA.*

## Ordinazione gratuita:

Agenzia per la Famiglia

Tel. 0471 418 360

[lettereai genitori@provincia.bz.it](mailto:lettereai genitori@provincia.bz.it)

[famiglia.provincia.bz.it](http://famiglia.provincia.bz.it)

## Colophon:

### Editrice

Provincia Autonoma di  
Bolzano – Alto Adige  
Agenzia per la famiglia  
Via Canonico M. Gamper 1  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 418 360  
[famiglia.provincia.bz.it](http://famiglia.provincia.bz.it)



### Grafica

Sara Kuen, grafica e webdesign  
Markenforum aggiornamento

### Foto

foto-dpi.com

### Traduzione del saluto in lingua ladina

Ufficio Questioni linguistiche

### Fumetti

Renate Alf

### Illustrazioni

Miteinander – Insieme – Deboriada,  
Casa editrice Athesia

### Stampa

Esperia srl.

Bolzano 2025

*Si ringraziano la Sezione affari*

*Sociali (Sozialreferat) di Monaco*

*di Baviera, Fachstelle Elternbriefe,*

*l'autrice Monika Meister e*

*il Ministero federale per*

*l'economia, la famiglia e la*

*gioventù in Austria per la*

*cortese messa a disposizione*

*dei testi.*

*Mia madre ha avuto un sacco di problemi con me, ma penso che l'abbia trovato divertente.*

Mark Twain

*Mia uma à albü n gröm de problems cun mé, mo i arati che al ti ais salpü bel.*

Mark Twain

### Egredi genitori, cara mamma, caro papà!

La pubertà è caratterizzata da numerosi piccoli e grandi cambiamenti e molti genitori e adolescenti la considerano emozionante, stimolante e interessante, ma talvolta anche impegnativa e faticosa.

Per supportarvi in questo periodo di transizione, abbiamo redatto questa Lettera ai genitori sul tema della pubertà. È la nona della collana di Lettere ai genitori dell'Alto Adige, che da molti anni offrono informazioni complete e preziose, elaborate con il supporto di esperti del settore.

Nella lettera ai genitori „Quando inizia l'adolescenza“, che ora state sfogliando, troverete una vasta gamma di argomenti d'interesse per i genitori di bambini/e e adolescenti di età compresa tra i 10 e i 13 anni: testi sullo sviluppo psico-fisico in questa prima fase puberale, sul significato delle amicizie, su come rendere più forti gli adolescenti, sull'educazione ai media, su questioni giuridiche e tanto altro ancora.

Sono certa che in questa Lettera ai genitori troverete degli spunti per affrontare questa fase speciale della vostra vita familiare.

Rosmarie Pamer  
Assessora alla famiglia



### Stimada uma, stimé pere!

La puberté vëgn caraterisada da tröpes de pices y gran mudaziuns. A tröc geniturs y ala jonëza ti sál n tëmp demorvëia, plëgn de vita y interessant, mo datrai ince da desfidades y ri.

Por Ves sostigní te chësc tëmp de mudaziun, unse metü adöm chësta lëtra ai geniturs sön la puberté. Al é la nona brosciüra dla ligna Lëtres ai geniturs dla Provincia de

Balsan. Les lëtres ai geniturs pîta da tröc agn incá informaziuns amples y de valor, che é gnüdes laurades fora en colaboraziun cun personal specialisé.

Tla Lëtra ai geniturs sön la puberté, che i tignise sëgn tles mans, ciafëise tröc temesc interessanc por geniturs de mituns y mitans dai 10 ai 13 agn: articui sön le svilup fisich y psichich tla pröma fasa dla puberté, sön l'importanza dles amizizies, les manires por renforzé üsc mituns y ostes mitans, l'educaziun ai media, domandes legales y tröp d'ater.

I sun sigüda che i ciafëise impulsch por chësta fasa particolare tla vita de Osta familia te chësta Lëtra ai geniturs.

Rosmarie Pamer  
L'Assessuria por la familia



*La giovinezza è felice, perché ha la capacità di vedere la bellezza. Chiunque conservi la capacità di cogliere la bellezza non diventerà mai vecchio.*  
Franz Kafka

*La giovinezza sarebbe un periodo più bello se solo arrivasse un po' più tardi nella vita.*  
Charlie Chaplin

*Alle volte uno si crede incompleto ed è soltanto giovane.*  
Italo Calvino

*L'adolescenza è quell'età in cui i ragazzi non sanno se continuare a picchiare le ragazze o cominciare a baciarle.*  
Gene Wilder

*Ci sono poche cose più gratificanti che vedere i propri figli alle prese con i loro figli adolescenti.*  
Doug Larson

# Lettere ai genitori dell'Alto Adige – per affrontare serenamente la pubertà!

**Cara mamma, caro papà,**

vostro/a figlio/a ha già dieci anni o li compirà presto. Avete già vissuto molto insieme a lui/lei e potete essere fieri di voi stessi per aver affrontato la sfida "relazione ed educazione", con connessi impegni ed emozioni.

**Ora, nella prima fase della pubertà, sono molti gli aspetti che cambiano per i bambini e gli adolescenti di età compresa fra i 10 e i 13 anni, e lo si percepisce perlopiù anche all'interno di tutta la famiglia.** Con questa Lettera ai genitori desideriamo **fornirvi delle informazioni che possono suscitare il vostro interesse in questa fase particolare. Avere delle conoscenze sullo sviluppo psico-fisico che ha ora inizio in vostro/a figlio/a e su ciò che lui/lei apprenderà lungo il cammino verso l'adolescenza, potrà dare a voi genitori sicurezza e tranquillità.** Può darsi che la Lettera ai genitori possa anche aiutarvi, seppur in presenza di possibili sconvolgimenti, a star bene con voi stessi e all'interno del vostro rapporto di coppia.

Nella realizzazione di questa Lettera ai genitori abbiamo tratto spunto dalle svariate Lettere ai genitori pubblicate in Austria e in Germania, dove esse vantano una **lunga tradizione**. Per noi è stato importante, inoltre, inserire le ultime conoscenze scientifiche sull'argomento e rivolgerci a madri e padri come soggetti entrambi

responsabili dei/delle loro figli/e. **L'educazione è una questione molto individuale; ogni bambino, ogni mamma, ogni papà è diverso. Pertanto vi invitiamo a trarre dalla Lettera gli spunti che sono di vostro particolare interesse, per la vostra piccola o grande famiglia.**

Se, qualche volta, doveste avere la sensazione di non aver saputo o di esservi perso qualcosa, forse potrà consolarvi ciò che di recente mi ha detto ridacchiando una conoscente: **"Provi ad immaginare quanto non sapevano i nostri genitori. E guardi come siamo cresciuti magnificamente!"** Moltissime persone hanno sostenuto e collaborato a questa Lettera ai genitori. A loro sono rivolti i nostri più sentiti ringraziamenti.

Il team delle Lettere ai genitori vi augura un periodo entusiasmante, ricco di esperienze e scoperte!

P.S.: Non esitate a comunicarci eventuali feedback o suggerimenti!

## **Agenzia per la Famiglia**

Via Canonico Michael Gamper 1

39100 Bolzano

[lettereai genitori@provincia.bz.it](mailto:lettereai genitori@provincia.bz.it)

## Contenuto

|                                                                             |    |                                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Quando inizia la pubertà</b>                                             | 7  | Mio/a figlio/a è oggetto di mobbing – cosa fare?                                | 45 |
| Principali compiti evolutivi nella prima fase puberale                      | 7  | <b>Educazione ai mass media: controllare è bene, essere competenti è meglio</b> | 47 |
| Buono a sapersi prima che inizi                                             | 8  | Navigare sicuri in Internet                                                     | 47 |
| <b>Cambiamenti fisici</b>                                                   | 10 | Devo preoccuparmi?                                                              | 50 |
| Come tutto ha inizio                                                        | 10 | Un accordo sull'utilizzo del computer                                           | 51 |
| I bambini maturano, i genitori anche                                        | 14 | Il cellulare: più di un semplice telefono                                       | 53 |
| Padri e figlie, madri e figli                                               | 15 | <b>Gestire insieme le faccende domestiche</b>                                   | 55 |
| Madri e figli                                                               | 15 | Gestione del tempo                                                              | 55 |
| Padri e figlie                                                              | 16 | Quali compiti possono assumersi i bambini e gli adolescenti?                    | 57 |
| Uno sviluppo molto precoce o tardivo                                        | 17 | Il caos quale segno di cambiamento                                              | 57 |
| <b>Lo sviluppo fisico nelle ragazze</b>                                     | 18 | <b>Rafforzare i bambini e gli adolescenti</b>                                   | 59 |
| Cosa preoccupa ora alcune ragazze                                           | 19 | Così i genitori contribuiscono a prevenire le dipendenze                        | 59 |
| Ora vostra figlia potrà gioire                                              | 19 | A proposito di alcol                                                            | 63 |
| A vostra figlia ora forse non piacerà                                       | 19 | A proposito di fumo                                                             | 64 |
| Lo sviluppo fisico nei ragazzi                                              | 22 | Cosa dice la legge?                                                             | 66 |
| Cosa preoccupa ora alcuni ragazzi                                           | 23 | Quando i problemi insorgono più spesso                                          | 68 |
| Ora vostro figlio potrà gioire                                              | 24 | <b>Un piccolo diario</b>                                                        | 70 |
| A vostro figlio ora forse non piacerà                                       | 24 | <b>Imparare a gestire il denaro</b>                                             | 71 |
| <b>Ulteriori aspetti importanti per gli adolescenti di entrambi i sessi</b> | 26 | La paghetta                                                                     | 71 |
| Il movimento quale valvola di sfogo                                         | 26 | <b>Fratelli e sorelle</b>                                                       | 75 |
| Dormire a sufficienza                                                       | 27 | (Dis)armonia                                                                    | 75 |
| Attenti alla musica troppo alta                                             | 27 | Essere genitori, essere una coppia                                              | 76 |
| <b>Cambiamenti nella mente e nell'anima</b>                                 | 29 | Quante cose cambiano                                                            | 76 |
| Tutto cambia                                                                | 29 | <b>Esperienze nel mondo</b>                                                     | 77 |
| Domande su domande                                                          | 31 | Rituali e cerimonie                                                             | 77 |
| Scuola e compiti per casa                                                   | 32 | <b>Per educare un fanciullo serve un intero villaggio</b>                       | 78 |
| Riunione di famiglia                                                        | 34 | Nuovi percorsi: dalla scuola elementare alla scuola media                       | 78 |
| Particolari sviluppi psico-fisici                                           | 35 | <b>Lecture suggerite &amp; link</b>                                             | 80 |
| Depressione nei bambini e negli adolescenti                                 | 35 | <b>Indirizzi</b>                                                                | 82 |
| Il comportamento alimentare degli adolescenti                               | 38 | Fonti bibliografiche                                                            | 87 |
| I giovani e il lutto                                                        | 40 |                                                                                 |    |
| <b>Le amicizie con i coetanei</b>                                           | 41 |                                                                                 |    |
| Nella buona e nella cattiva sorte                                           | 41 |                                                                                 |    |

## Quando inizia la pubertà

### Principali compiti evolutivi nella prima fase puberale

**Quando vostro/a figlio/a entrerà nella pubertà, vivrete degli anni in cui condividerete momenti di emozione e commozione..**

In molti bambini la maturità fisica inizia verso la fine della scuola elementare, quando essi si sviluppano per diventare adolescenti. Nella maggior parte dei casi lo sviluppo inizia gradualmente, così da concedere a voi e a vostro/a figlio/a il tempo di adeguarsi ai cambiamenti, anche se talvolta i genitori hanno la sensazione che la pubertà sia subentrata da un giorno all'altro.

**Durante questa fase della pubertà gli adolescenti si trovano ad affrontare molti cambiamenti e compiti:**

- ▶ la maturazione fisica che li trasformerà in giovani donne e uomini, rendendoli spesso insicuri;
- ▶ la gestione dei conseguenti sbalzi d'umore che ne derivano e che di frequente essi stessi non riescono a definire. Successivamente, lo sviluppo ulterio-

re della loro sessualità che comporterà sensazioni e desideri fino ad allora sconosciuti;

- ▶ la formazione e l'ampliamento di una cerchia di amicizie;
- ▶ il percorso verso l'indipendenza nonché la ricerca della propria personalità, del proprio cammino nella vita,
- ▶ il tutto correlato ad un distacco sempre più evidente dai genitori.

**Un legame sicuro con i loro genitori consente ora agli adolescenti di aprirsi nei confronti dei coetanei, incoraggiandoli ad accettarsi per come sono. Lungo tutto il suo percorso di vita vostro/a figlio/a porterà con sé la base che gli/le avete fornito finora, anche se di tanto in tanto vi saranno dei momenti più turbolenti.**

Spesso è faticoso per i bambini e gli adolescenti superare questi cambiamenti. Contemporaneamente essi apprendono molti strumenti che più tardi li aiuteranno a prendere delle decisioni e ad affrontare autonomamente le difficoltà. In questo modo sviluppano la coscienza di sé e l'autostima, ovvero i requisiti migliori



per trovare, quali individui autonomi, il loro posto nella società. **Per voi genitori questa fase sarà vivace ma anche impegnativa. È bello vedere come il/la giovane si sviluppa, come cerca e trova la propria strada.** Mamma e papà imparano anche molto in questo periodo: i bambini e gli adolescenti si interrogano su molti aspetti che finora apparivano scontati, fornendo lo spunto per conversazioni interessanti. Talvolta ci si accorgerà di quante cose sono cambiate negli ultimi decenni, soprattutto, ad esempio, nell'ambito dei mass media.

**Inoltre potrà risultare impegnativo il fatto che ora il rapporto con vostro/a figlio/a e il vostro ruolo di padre e madre muteranno.** Ora i genitori osserveranno non di rado come il/la loro figlio/a metterà in discussione le regole della famiglia, prenderà sempre più spesso delle decisioni in autonomia e, in nessun caso, desidererà più essere trattato/a come un/a bambino/a. Le ragazze e i ragazzi ameranno ritirarsi nelle loro camere o in bagno e non vorranno essere disturbati. Gli amici e le amiche acquisiranno sempre più importanza, si testeranno i limiti, talvolta superandoli. Questa indipendenza sempre più marcata potrà comportare scontri e preoccupazioni. **In ogni caso, in veste di madre e padre, sarete molto importanti per vostro/a figlio/a, proprio in questa fase. Anche se non sembrerà sempre così, gli adolescenti avranno bisogno dei genitori per ricevere sostegno e affetto** in questo passaggio che li condurrà all'età adulta. Essi vorranno che partecipiate alla loro vita, che siate disponibili ad ascoltare le loro domande, vorranno sostegno

e affetto. Ciò significherà entusiasarsi insieme per le novità e le sorprese nonché mostrare empatia e consolarli quando a volte qualcosa non andrà per il verso giusto, ma anche porre dei limiti quando si esaggererà o si correrà troppo. Se vostro/a figlio/a non desidera necessariamente parlare con voi dei propri sentimenti o delle proprie insicurezze, dategli sostegno quando trascorrete semplicemente del tempo insieme, ad esempio mentre condividete uno o più pasti al giorno, l'accompagnate da un amico o un'amica, intraprendete un'escursione in bicicletta con pic-nic, in breve: quando mostrate interesse per la sua vita, senza trattarlo/a come un/a bambino/a.

### ***Buono a sapersi prima che inizi ...***

- La pubertà è un processo evolutivo naturale lungo il cammino verso l'età adulta.
- Anche se talvolta non sembra così per i bambini e gli adolescenti il rapporto con i loro genitori continua ad essere importante.
- Non è possibile prevedere quanto durerà la pubertà: la vostra famiglia, vostro/a figlio/a è unico/a. Come per ciascuna fase evolutiva, i comportamenti si assomigliano, ma inizio, durata e intensità sono una questione del tutto individuale.



*I vostri figli non sono vostri figli.  
Sono figli e figlie del desiderio ardente  
che la vita ha per se stessa.  
Essi vengono per mezzo di voi,  
ma non da voi.  
E benché siano con voi,  
non vi appartengono.  
Potete dar loro il vostro amore  
ma non i vostri pensieri,  
poiché essi hanno i loro pensieri.  
Potete dar alloggio ai loro corpi,  
ma non alle loro anime,  
poiché le anime  
dimorano nella casa del domani,  
che voi non potete visitare  
nemmeno nei vostri sogni.  
Potete sforzarvi di essere come loro:  
non cercate però di renderli come voi.  
La vita, infatti, non torna indietro  
né indugia sul passato.*

*Khalil Gibran*

## Cambiamenti fisici

Come tutto ha inizio

“A dire il vero, da noi a casa non si è mai parlato apertamente di sessualità”, racconta Andreas, padre di Kathrin, 9 anni, e di Hannes, 11. “Oggi credo che i miei genitori non sapessero semplicemente come comportarsi. In nostra presenza non si sono mai nemmeno baciati o abbracciati affettuosamente. Mia sorella maggiore era un po’ più informata e a volte mi raccontava qualcosa; di tanto in tanto mi permetteva anche di sfogliare il suo giornalino “Cioè”. In generale, tuttavia, ero molto insicuro e solo con i miei dubbi. Sui metodi contraccettivi mi sono informato appena a 18 anni. Col senno di poi mi dispiace molto che i miei genitori non mi abbiano mai spiegato nulla a tal proposito. Credo che la situazione fosse uguale in

molte famiglie. Spero che ora funzioni meglio con i nostri figli.”

I genitori dovrebbero iniziare sufficientemente presto a fornire informazioni sullo sviluppo fisico che avviene nella pubertà, per consentire alle ragazze e ai ragazzi di apprendere per tempo cosa comporta il diventare adulti e di essere pronti, ad esempio, all’arrivo delle prime mestruazioni o della prima eiaculazione. **Pertanto è consigliabile rivolgersi spontaneamente al/la ragazzo/a e non attendere finché sarà lui/lei a porre delle domande.** L’occasione propizia potrebbe essere data, ad esempio, dalla nascita di un neonato in una famiglia di parenti o conoscenti, una piacevole conversazione, una visita



allo zoo o semplicemente dall'arrivo della primavera. Gli adolescenti devono (e vogliono) essere informati sullo sviluppo che li attende in base alla loro età, al loro stato evolutivo e al loro fabbisogno di sapere. **Chiamare le cose per nome, in maniera sincera ma delicata, senza girarci attorno, richiede un po' di sforzo da parte dei genitori, soprattutto se loro stessi non sono stati ben informati a loro volta e sono dunque privi di modelli.** I genitori potranno mostrare la loro insicurezza senza problemi; iniziando una frase ad esempio con: "Neanche io so bene come dirlo ...", spesso risulta più facile chiedere qualcosa di personale o avviare un discorso. Scegliete un momento in cui potete parlare entrambi da soli, senza essere disturbati. **Può essere utile iniziare il discorso durante una passeggiata, un giro in macchina o apparecchiando insieme la tavola, così che i ragazzi possano ascoltare e al contempo fare qualcosa, senza dover mantenere necessariamente il contatto visivo.**

Prendete sul serio la situazione quando la conversazione comincia a creare disagio per vostro/a figlio/a o per voi stessi; sospendetela e magari riprendetela in un momento successivo, quando la situazione si sarà un po' sciolta.

**I bambini e gli adolescenti ottengono molte informazioni su questo argomento parlando con i loro genitori e con gli/ le amici/amiche; altre informazioni le attingono da riviste, libri e altri media, ancora altre a scuola.**

**Gli adolescenti apprendono molto anche senza parole,** ad esempio dal modo in cui mamma e papà vivono il proprio corpo, nella cura del corpo o nel guardarsi allo specchio. Essi rappresentano un modello per il/la loro figlio/a, anche per come si mostrano come uomo o donna, per come vivono il loro rapporto di coppia o il loro stato di single e per come ne parlano nella loro vita quotidiana. Nella maggior parte dei casi gli adolescenti osservano tutto con estrema attenzione.



## INFORMAZIONI E SUGGERIMENTI

- **I tempi dello sviluppo fisico degli adolescenti possono variare molto** (vedi pag. 21 e pag. 24). Il suo inizio dipende da svariati fattori: ad esempio di tipo ereditario, dall'alimentazione e dal peso.
- **L'educazione sessuale non deve essere estremamente seria o noiosa. Perché non farsi contagiare dalla curiosità di vostro/a figlio/a?** Cosa accade realmente all'interno dell'organismo al momento dell'ovulazione o durante la produzione dello sperma nei testicoli? Come avviene la fecondazione? In un'atmosfera rilassata e ironica risulterà più semplice parlare di esperienze e porre domande.
- A volte i bambini e gli adolescenti scherzano quando si arriva a parlare di sessualità. Può trattarsi di un segnale d'insicurezza e vergogna. Se gli adulti mantengono la calma, spesso questo tipo di comportamento termina subito.
- La madre potrebbe spiegare alla figlia il futuro ciclo mestruale, introdurla all'igiene intima e acquistare insieme a lei il primo reggiseno. E, allo stesso modo, il padre potrebbe spiegare al figlio la prima eiaculazione, la crescita di pene e testicoli.
- **Inoltre, anche i ragazzi dovrebbero essere a conoscenza del ciclo femminile e le ragazze dei cambiamenti che avvengono nel corpo maschile.**
- In genere gli adolescenti a cui è consentito vivere un dialogo aperto con i genitori a casa sviluppano un atteggiamento positivo verso il proprio corpo e la propria sessualità, costruendo una solida base per un futuro rapporto di coppia.
- Fra coetanei ci si confronta e ci si prende in giro spesso. Se notate che vostro/a figlio/a è depresso/a, dovrete indagare con tatto e prendere sul serio eventuali insicurezze e dubbi.
- Alcuni/e ragazzi/e non amano parlare di questo argomento con i loro genitori. In tal caso può essere utile chiedere ad una persona di fiducia dell'adolescente (e dei genitori) di iniziare una conversazione sul tema, ad esempio una zia, uno zio o una persona di fiducia all'interno di un'associazione giovanile.

- Esistono numerosi libri e opuscoli validi sull'argomento. Si consiglia ai genitori di leggerli personalmente, per conoscere le informazioni che vengono trasmesse al/la loro figlio/a. A tal proposito non sottovalutateli: spesso i giovani sono interessati proprio a ciò per cui a voi sembrano ancora troppo piccoli.

*Per i suggerimenti di lettura, vedi pag. 19 e pag. 24.*

- In molte scuole si svolgono approfondimenti sull'argomento, con insegnanti, psicologi o altri esperti adeguati. Anche il servizio di consulenza Young & direct offre ai giovani alcune informazioni utili sul tema.

*Per gli indirizzi si rimanda all'elenco indirizzi.*

### **Sapevate che ...**

... im nel corpo di vostra figlia ha ora inizio uno spettacolo sensazionale? 20-25 dei 400.000 ovuli che tutte le bambine portano con sé sin dalla nascita, si svegliano e iniziano a crescere ad intervalli mensili all'interno delle ovaie. Uno solo, raramente anche due o tre, maturerà a tal punto da fare il grande salto dall'ovaia alla tuba. Nel frattempo l'utero viene predisposto al meglio da vari ormoni: uno strato di mucosa prepara un "letto" ottimale per accogliere un eventuale ovulo fecondato. Se nella tuba non avviene alcuna fecondazione da parte di uno spermatozoo, durante il ciclo mestruale questo strato superiore di mucosa viene espulso sotto forma di emorragia.

... nel corpo di vostro figlio avviene qualcosa di sorprendente? Nei suoi testicoli ora viene avviata la produzione di spermatozoi. Occorrono circa tre giorni finché uno spermatozoo è maturo. Quando la produzione è a pieno regime, nascono circa 100 milioni di spermatozoi al giorno che vengono custoditi nell'epididimo dove la temperatura è di circa due gradi in meno rispetto alla temperatura interna dell'organismo.

**... a questa età gli adolescenti appaiono talvolta "maldestri"? Continuano a sbattere da qualche parte o ribaltano degli oggetti senza**

**vollerlo. Ciò è dovuto al differente grado di crescita fra le varie parti del corpo. In genere occorre un po' di tempo finché gli adolescenti si abituano alle nuove proporzioni fisiche e riescono a coordinare bene il tutto.**

... a volte questa rapida crescita dell'organismo provoca dolori a cosce, ginocchia, braccia o ad altre parti del corpo?

... ora, soprattutto i maschi, percepiscono un evidente aumento delle loro forze? Essi vogliono metterle anche alla prova, ma di rado l'abitazione, l'organizzazione del tempo libero e la quotidianità scolastica offrono lo spazio sufficiente per farlo. Talvolta ne consegue un comportamento aggressivo e rozzo.

... anche le ragazze hanno bisogno di tempo e spazio per sfogarsi?

... le energie in via di sviluppo negli adolescenti necessitano di canali in cui sfociare e formarsi? Oltre alle associazioni sportive, alcuni gruppi giovanili offrono ai ragazzi la possibilità di imparare a gestire le proprie forze in modo positivo. Spesso anche nella famiglia i ragazzi amano misurare le proprie forze o intraprendere insieme delle attività fisiche intense, ad es. arrampicate, giri in bici o altre attività simili.

## Cosa si chiedono i bambini di 10 anni?

Si ringraziano la Dott.ssa Helga Mock e il Dott. Michael Peintner, pedagogisti sessuali, per queste domande poste in forma anonima nell'ambito di un progetto in una 5a classe elementare.

- ▶ Come si capisce di essere innamorati?
- ▶ Come ci si sente quando si è innamorati?
- ▶ Come si capisce che qualcuno è innamorato di te?
- ▶ Come si sa che si è innamorati e quando si inizia a fare sesso?
- ▶ Cos'è il sesso?
- ▶ Il primo bacio viene dato spontaneamente o si pensa: "Bene, ora devo baciarlo"?
- ▶ Che aspetto ha il seno all'interno?
- ▶ Che aspetto ha l'organo sessuale degli uomini?
- ▶ Qual è la differenza principale tra uomo e donna?
- ▶ Cosa cambia quando si è adulti?
- ▶ La pubertà è una brutta cosa?
- ▶ Come ci si comporta quando si trova la persona giusta?
- ▶ A quanti anni si fa la prima esperienza sessuale?
- ▶ Si possono avere dei figli anche senza fare sesso?
- ▶ Chi spoglia per primo l'altro/a? La donna l'uomo o viceversa?
- ▶ Come si fanno i figli?
- ▶ Come esce il bebè dall'utero?
- ▶ Fa male quando si è incinta?
- ▶ A che età è normale andare a vivere fuori casa?
- ▶ Quando si capisce che è giunto il momento di avere il primo figlio?



*“Un giorno una mia amica psicologa mi ha suggerito di mantenere il contatto fisico, anche durante la pubertà, con mia figlia e mio figlio che all'epoca avevano rispettivamente 11 e 13 anni. Naturalmente in maniera tale che non creasse disagio per me e per loro. Quando erano seduti alla scrivania, spesso massaggiavo loro le spalle o, quando erano sdraiati sul divano, mi sedevo accanto a loro e massaggiavo i loro piedi. A loro piaceva molto.”*

Angelika, Laives

### ***I bambini maturano, i genitori anche***

La pubertà di vostro/a figlio/a è un processo di maturazione. Anche per voi genitori questa fase può essere un periodo di maturazione e di prova nel quale si vivono nuove esperienze. **Le reazioni dei giovani stimolano sempre a riflettere sui propri comportamenti, limiti, paure, desideri e interessi.** Spesso è necessario autocontrollarsi quando c'è troppa agitazione e a volte non resta altro che mantenere la calma e dirsi: anche questa fase passerà.

Gli scontri con i giovani possono portare a dei conflitti tra i genitori, anche perché spesso le mamme e i papà hanno approcci differenti, talvolta “tipici dell'uno o dell'altro sesso” nei confronti della pubertà. **Tuttavia, a prescindere da ciò, il periodo della pubertà dei figli può**

**rivelarsi talvolta difficile per i genitori.** Ecco che scoppiano le prime accuse reciproche: “Ti ho sempre detto che sei troppo buona con il ragazzo!”, “Non te l'ho detto che non puoi essere così severo con la ragazza?” **Le accuse reciproche non portano a nulla. Rimanere solidali come madre e padre e ricercare costantemente il dialogo può aiutare a gestire insieme il problema. Può essere utile, inoltre, ritagliarsi del tempo e intraprendere da soli o insieme qualcosa di piacevole per fare il pieno di energia.** Ancora, dei colloqui con altri genitori amici che hanno, a loro volta, dei figli in fase adolescenziale o più grandi e che hanno vissuto delle esperienze simili, possono alleviare il peso di questa esperienza.

### ***Tempo di dialogo, tempo di domande***

Il momento migliore per parlare con mio figlio è prima che si addormenti la sera, quando giace nel letto rilassato. In realtà non è proprio un momento favorevole perché avrebbe bisogno di dormire, ma è il momento migliore per parlare con lui. Vi è il distacco dalla quotidianità, non deve fare più il “galletto”, ha voglia di parlare, si sente libero e spesso ne è molto felice. Abbassa le difese, mi comunica ciò che è importante, per lui e per il suo mondo. “Papà, cosa significa realmente l'emancipazione? Perché mi crescono stupidamente più peli sotto la mia ascella destra che sotto quella sinistra? Perché mi ritrovo questo stupido insegnante? Quante ragazze hai avuto?” Non importa quale sia l'ar-

gomento, ora ho la possibilità di andare più a fondo ... Va da sé che i dialoghi da soli non bastano a mantenere la nostra comunicazione. Parlare, vivere, pensare e percepire insieme è molto di più. Ad esempio, mi interesso del suo gruppo musicale preferito e degli ultimi film al cinema, lo aiuto nelle materie a scuola, ma non solo in quelle in cui sono competente: devo saper dimostrare anche i miei lati deboli e ammettere che in matematica sono sempre stato una frana, e cercare comunque, se non di aiutarlo, almeno di stargli vicino.

Confronta: Wie rede ich mit meinem Kind? (Come parlo con mio figlio) di Frank Marius, tratto da: Focus-Schule 03/2008

### *Padri e figlie, madri e figli*

Spesso il papà e la figlia, così come la mamma e il figlio, hanno un legame molto stretto fino alla pubertà. In questo periodo, in genere, si arriva ad un'evidente spaccatura, soprattutto per quanto concerne il contatto fisico: la ragazza/il ragazzo si apparta, ha bisogno della propria intimità. Si tratta di un processo naturale. I padri e le madri possono aiutare i loro figli rispettando questo bisogno, ad esempio concordando di chiudere la porta del bagno e di entrare nella camera da letto o nella camera dei ragazzi soltanto dopo aver bussato. Al contempo dovrebbero trasferire il loro buon rapporto su un altro piano, attraverso il dialogo e nuove iniziative.

In questa fase alcune ragazze cercano di testare il loro nuovo ruolo di donna, mostrando il loro fascino nei confronti dell'uomo a loro più vicino, ovvero del papà. Allo stesso modo si comportano alcuni ragazzi nei confronti delle loro madri. **Spesso non è così semplice gestire questa situazione, né per il padre, né per la madre, i quali dovrebbero prendere questi tentativi per quello che essi sono sul serio, ovvero degli esercizi per verificare nuovi atteggiamenti comportamentali e il proprio effetto quale giovane donna/uomo all'interno di un contesto protetto**, e non disprezzare né scherzare troppo sul comportamento della figlia o del figlio, solo perché ci si sente insicuri. È importante che mamma e papà siano fortemente consapevoli del loro ruolo e che siano in grado di trasmetterlo: **noi siamo i tuoi genitori e tu sei nostro/a figlio/a**.

### *Madri e figlie*

La fase della pubertà può far insorgere dei profondi conflitti tra madre e figlia. Molte madri ne soffrono. La madre, finora amata quasi senza riserve, viene "riconosciuta" come donna, con le proprie esigenze, debolezze e virtù. La propria insicurezza sul divenir donna viene riflessa sulla madre: come essa si veste, come parla, mangia ... tutto viene osservato con attenzione e, in parte, anche criticato.

Per la madre può essere importante capire che si tratta di una fase di cui la ragazza ha bisogno per diventare autonoma, per trovare la propria strada come donna. Può essere utile anche confrontarsi con altre madri che vivono situazioni simili.



### ***Padri e figli***

**Se un padre si dedica intensamente al figlio, per quest'ultimo è più facile ritrovarsi nella propria identità maschile.** A volte i padri sottovalutano la loro funzione di modello oppure non hanno il tempo di occuparsi dei loro figli. Talvolta essi non riconoscono le difficoltà dei loro figli, forse perché anche loro, nella pubertà, hanno dovuto affrontare problemi analoghi e non hanno avuto alcun aiuto.

Il padre può compensare la pressione che spesso i giovani vivono fra coetanei, ascoltando apertamente il figlio, senza valutare né dare consigli. Su molti argomenti egli può essere un apprezzato interlocutore, ad esempio nelle questioni di cuore, nell'educazione sessuale o nella scelta di una professione.



### ***Che parole usi!***

Quando i bambini e gli adolescenti usano delle parole a casa che voi genitori considerate inopportune, non dovrete considerarle una provocazione nei vostri confronti. Può essere che vostro/a figlio/a non faccia altro che ripetere ingenuamente, soprattutto durante il periodo della scuola elementare, ciò che ha sentito da altri a scuola. È probabile che non sappia nemmeno cosa significhino tali parole, oppure che parli così

come parlano abitualmente i suoi amici per essere accettato da loro. Per i genitori non è facile gestire questa situazione. Se le espressioni di vostro/a figlio/a vi disturbano, dovrete discuterne con loro del significato, fargli capire che alcuni concetti sessuali sono denigranti e offensivi e, infine, spiegare perché si devono evitare tali espressioni.

### *Uno sviluppo molto precoce o tardivo*

Le ragazze e i ragazzi, il cui sviluppo ha inizio un po' prima (o un po' dopo) del "normale", sono spesso insicuri perché temono di non corrispondere alla "normalità". Del resto, vivono delle esperienze del tutto personali con se stessi e con gli altri e devono elaborarle.

Le ragazze che hanno uno sviluppo puberale precoce spesso hanno più difficoltà a scuola, sono insoddisfatte di se stesse e del mondo e sono meno colpite dal normale stress quotidiano. Loro si sentono spesso troppo grasse, perché si rapportano al fisico infantile delle altre ragazze. In genere sono anche meno preparate al loro sviluppo e hanno più difficoltà ad affrontarlo. Sentono semplicemente la mancanza di condividere l'esperienza con le altre ragazze o con le loro amiche. Spesso, per questo motivo, si rompono anche delle amicizie. Può accadere, inoltre, che vogliano fare delle cose per le quali non sono ancora mature, ad esempio amicizie con ragazzi più grandi. Di frequente i genitori di ragazze "precoci" non sono preparati alla maturazione fisica e ai turbamenti psichici della loro figlia e le confrontano con le amiche coetanee che sono ancora "facili da gestire". **Se ha uno sviluppo precoce, vostra figlia ha particolarmente bisogno della vostra attenzione, empatia e del vostro sostegno, perché possa bilanciare nuovamente la prop-**

**ria autostima, nonché di aiuto e di limiti per riconoscere ciò che le fa bene e ciò che è ancora inopportuno.** Parlatele dell'ampio intervallo temporale di uno sviluppo normale e consolatela, spiegandole che le altre ragazze la raggiungeranno e che, fra un anno o due, nessuno s'interesserà più a questa differenza.

I ragazzi che mutano precocemente la voce, crescono in fretta o sviluppano una folta peluria, danno nell'occhio e spesso sono a disagio nella loro pelle. Tuttavia, nella maggior parte dei casi, essi vivono anche molte reazioni positive da parte dei coetanei e di altri, soprattutto se si tratta di attività sportive e di prove di forza fisica.

**Sia i ragazzi che le ragazze precoci si sentono spesso sovraccaricati.** Per il fatto che fisicamente appaiono così maturi, spesso le aspettative degli adulti nei loro confronti sono troppo elevate.

**I ragazzi e le ragazze con uno sviluppo tardivo invece vengono spesso sottovalutati e presi meno sul serio.**

In particolare, i maschi possono soffrire molto se per un lungo periodo di tempo appaiono "più infantili" dei loro amici. **Anche per loro può essere utile spiegare l'ampio intervallo temporale di uno sviluppo normale e far loro presente che, fra uno o due anni, nessuno s'interesserà più a questa differenza.**

*La forza è nella calma.*

*Saggezza popolare*

## Lo sviluppo fisico nelle ragazze

Nelle ragazze la pubertà ha inizio quando le ovaie producono maggiori quantità di ormoni sessuali femminili (estrogeni). Appaiono i primi peli pubici e inizia a svilupparsi il seno. Questo processo di crescita è spesso accompagnato da prurito e tensione dolorosa; talvolta un seno si sviluppa prima e più rapidamente dell'altro. Dopo uno o due anni da questi primi segnali di maturazione, le ragazze crescono notevolmente in altezza; il bacino si allarga e si arrotonda, mentre le spalle rimangono piuttosto piccole. In questa fase anche la vagina e l'utero aumentano di volume. In genere la prima mestruazione si preannuncia circa mezzo

anno o un anno prima, attraverso il cosiddetto muco bianco, una secrezione vaginale gelatinosa e biancastra. In questo periodo le ragazze iniziano a conoscere meglio il loro corpo. Molte provano ora delle sensazioni erotiche più intense, scoprendo anche la possibilità della masturbazione.

Soltanto più avanti nel decorso della pubertà compaiono i peli nelle cavità ascellari. L'aumento della produzione di sebo porta ad avere capelli più grassi, a volte anche brufoli ed acne giovanile. A circa 17 anni lo sviluppo fisico della maggior parte delle ragazze è completato.



### *Cosa preoccupa ora alcune ragazze*

Persino le ragazze che si sviluppano perfettamente in linea con la media si chiedono se effettivamente è tutto a posto. È normale avere dei dubbi. Se ne accorgono non appena entrano nella fase puberale: lo sviluppo del seno è visibile a tutti. Ciò può essere motivo di orgoglio ma alcune lo vivono anche come un disagio, quando vengono percepite improvvisamente come esseri „sessuati“ dai ragazzi e dai maschi adulti, quando vengono guardate con

curiosità, squadrate nel vero senso della parola o anche interpellate. E può succedere anche che le ragazze vivano delle situazioni in cui non sappiano come comportarsi. A prescindere dallo stadio di maturazione, le ragazze provano sentimenti differenti nei confronti del loro corpo che cambia. Mentre alcune scelgono dei vestiti che sottolineano la figura, altre preferiscono celare le loro forme femminili sotto ampi capi d'abbigliamento.

### *Ora vostra figlia potrà gioire ...*

- ▶ se inizierete a prenderla particolarmente sul serio e la incoraggerete se si lamenta del proprio aspetto,
- ▶ del suo primo bel reggiseno,
- ▶ di articoli profumati per la cura della pelle, un profumo, un deodorante,
- ▶ di piacevoli conversazioni sul suo sviluppo,
- ▶ di un libro sull'educazione sessuale.

### *A vostra figlia ora forse non piacerà ...*

- ▶ sentire i frequenti commenti sul suo fisico, sulla crescita del seno o altri cambiamenti fisici,
- ▶ se i genitori parlano con enfasi delle prime mestruazioni e lo comunicano a conoscenti ed amici,
- ▶ essere oggetto di osservazioni critiche sul cattivo odore del corpo, sull'igiene o sul comportamento alimentare.



**Gioco da ragazze. Quello che devi sapere sull'adolescenza,** di Middleman Amy B., Pfeiffer Kate Gruenwald, Edizione Erickson.

**Col cavolo la cicogna!**  
Raccontare ai bambini tutta la verità su amore e sessualità, di Pellai A. e Calaba B., Edizione Erickson.

## Quando compaiono le mestruazioni

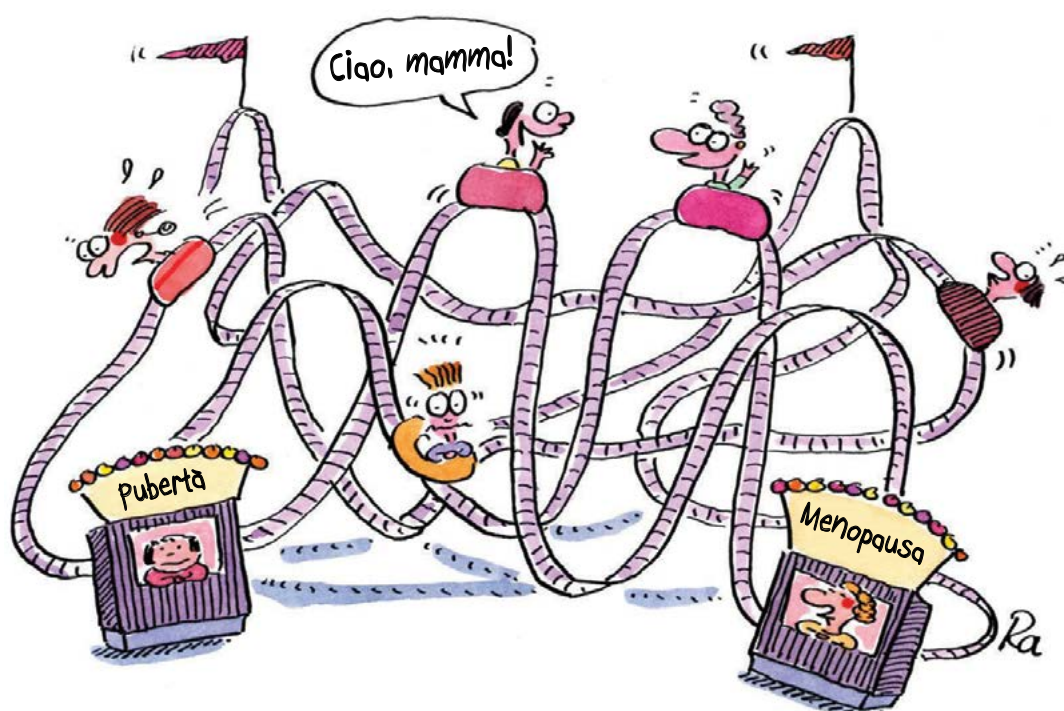
“Ho avuto le mie prime mestruazioni a undici anni”, racconta Eva. “È successo in colonia. In bagno ho notato una macchia di sangue nelle mutandine. In un primo momento mi sono un po' spaventata, perché non pensavo che comparissero così presto. Una delle assistenti mi ha dato un assorbente e mi ha raccontato come era successo a lei la prima volta. Mia madre era contenta quando gliel'ho raccontato. Alcuni giorni dopo siamo andate insieme in città e per l'occasione mi ha regalato una giacca, un pantalone e una maglietta. Non era nostra abitudine andare a far shopping, è stato molto bello.”

La prima mestruazione indica che le ragazze sviluppano la loro femminilità e diventano fertili. Per poter vivere questo cambiamento con serenità e gioia, esse hanno bisogno di essere informate in modo sensibile e per tempo così da essere preparate all'evento. Ad esempio, mamma e figlia potrebbero riempire una bella borsetta con tutto il necessario, da tenere pronta nella cartella. I genitori potrebbero raccontarle che tutte le donne del mondo vivono la stessa situazione. L'inizio potrebbe essere festeggiato, ad esempio anche con un piccolo regalo. **Comunicare a vostra figlia che può gioire della propria fertilità: A livello fisico**

**ora potrà procreare, ma passeranno ancora alcuni anni finché maturerà a livello relazionale e sentimentale e sarà pronta per avere un bambino.**

Tuttavia, spesso la reazione di molte ragazze alla comparsa delle prime mestruazioni è associata a sentimenti combattuti e talvolta (soprattutto quando compaiono presto) anche negativi. Da un lato l'emorragia può essere considerata fastidiosa, anche perché a volte comporta malessere, mal di testa o dolori al ventre. Dall'altro, in genere, le ragazze vedono nelle loro prime mestruazioni il simbolo del loro passaggio da bambina a donna. **È una fase che deve essere elaborata anche con tatto.** Potrete aiutare vostra figlia con delle conversazioni e dei racconti sulle vostre esperienze personali. Il suo atteggiamento nei confronti delle mestruazioni sarà influenzato da come voi stesse le vivete. In qualità di padre, potrete aiutare vostra figlia trattandola con affetto e comprensione quando ha dolori o cali d'umore.

**Inoltre vostra figlia potrebbe aver bisogno anche di consigli pratici. Provate insieme ciò che potrebbe aiutarla contro il mal di testa o i dolori al ventre: boule dell'acqua calda, riposo, una tazza di tè ...** Quali trucchetti usate quando scoprite una macchia rossa nelle mutandine o le mestruazioni compaiono



all'improvviso? Discutete assieme di vantaggi e svantaggi degli assorbenti interni ed esterni e incoraggiatela a testare entrambi. Fate una scorta sufficiente dei due tipi di assorbenti. Sono tutte buone occasioni per parlarne con fiducia e cancellare insicurezze e paure che possono tormentarla. **Anche un calendario del ciclo mestruale in cui annotare inizio e fine del ciclo ed eventuali dolori, può trasmettere sicurezza.**

Inoltre, abbiate comprensione per gli sbalzi d'umore che potranno insorgere in questo periodo, anche a causa del cambiamento ormonale.

**Vostra figlia dovrà sapere inoltre che la possibilità di concepire un bambino dovrà essere gestita con responsabilità.**



### ***Giornate buone***

Se le mestruazioni di vostra figlia sono accompagnate da dolori, forse alcuni dei seguenti suggerimenti potranno esserle d'aiuto:

- ▶ bere tè all'ortica o all'alchemilla,
- ▶ praticare sport, muoversi, ballare, esercitarsi con l'hula hop,
- ▶ riposarsi, rilassarsi, esercitarsi nella respirazione addominale, massaggiare il ventre con movimenti circolari,
- ▶ poggiare una boule dell'acqua calda sul ventre,
- ▶ leggere o dormire.
- ▶ Incoraggiate vostra figlia ad ascoltare il suo corpo, a capire cosa le fa bene affinché "quei giorni" si trasformino in "giornate buone".

### ***La prima visita dal/la ginecologo/a***

è consigliata:

- ▶ per conoscere la ginecologa e instaurare con lei un rapporto di fiducia,
- ▶ quando il ciclo e lo sviluppo fisico non sono comparsi entro il 16° anno d'età,
- ▶ quando il ciclo si è interrotto per oltre tre mesi,
- ▶ in caso di perdite ematiche inconsuete oppure quando il ciclo ritarda di varie settimane,
- ▶ in caso di forti dolori al basso ventre,
- ▶ in caso di secrezioni particolarmente maleodoranti o verdastre,
- ▶ in caso di prurito o bruciore all'ingresso della vagina o durante la minzione,
- ▶ in presenza di noduli percepibili al seno,
- ▶ se si desidera essere informati sulla contraccezione.

### ***Intervallo temporale in cui in genere ha inizio il cambiamento fisico:***

Primi peli pubici:  
tra 8 e 13 anni.

Primo scatto di crescita puberale:  
tra 8 e 15 anni.

Inizio della crescita di vagina e utero:  
tra 9 e 13 anni.

Inizio dello sviluppo del seno:  
tra 9 e 16 anni.

Il menarca:  
tra 10 e 16 anni.

Sviluppo completo del seno:  
tra 12 e 17 anni.

Acne (non necessariamente):  
a partire da 14-15 anni circa.

Fine della crescita in altezza:  
a partire da 17 anni circa.

## Lo sviluppo fisico nei ragazzi

Con l'aumentata produzione di ormoni, ovvero del testosterone nei maschi, ha inizio un graduale sviluppo sessuale. In primo luogo crescono il pene e lo scroto e compaiono i primi peli pubici (vedi anche pag. 24). All'interno dell'organismo matura la prostata, particolarmente importante per la produzione dello sperma.

Successivamente, nella maggior parte dei casi, si osserva un enorme scatto di crescita. Nell'arco di un anno alcuni ragazzi crescono di 10-12 centimetri in altezza, mentre le varie parti del corpo si sviluppano in momenti differenti: innanzitutto le mani e i piedi, poi le spalle, il torace e i fianchi; anche i tratti del viso si fanno più marcati. Ad alcuni compare provvisoriamente un piccolo seno, ma non appena gli ormoni si sono assestati, esso scompare del tutto. A causa della maggior produzione di sebo nella cute, si possono

manifestare anche capelli più grassi, brufoli o acne. La prima eiaculazione è in genere un evento piuttosto precoce nel corso dello sviluppo fisico. Più avanti i ragazzi mutano la voce a causa della crescita della loro laringe. Nella fase transitoria la voce muta spesso, passando da una chiara da bambino ad una più profonda da uomo e viceversa. Spesso la crescita della barba ha inizio con una delicata peluria ai lati del labbro superiore. Durante tutta la fase puberale si sviluppa la muscolatura di braccia, gambe e torace.

Nei ragazzi si osserva che, a seguito della maturazione delle loro ghiandole endocrine, può svilupparsi spesso un cattivo odore che, tuttavia, con l'avanzare dell'età, cambierà ancora. In questi casi è utile spiegare loro come prendersi cura del proprio corpo. Nella maggior parte dei ragazzi lo sviluppo fisico si completa tra i 15 e i 21 anni d'età.



### Cosa preoccupa ora alcuni ragazzi

I ragazzi che stanno crescendo si confrontano spesso in modo critico con i loro coetanei. E poiché spesso i ragazzi più alti e forzuti rivestono un ruolo importante all'interno del gruppo, mentre talvolta i più piccoli e delicati vengono presi in giro, per un ragazzo può risultare difficile se entra nella fase puberale piuttosto tardi (vedi anche pag. 17). Alcuni sono insicuri sullo sviluppo del proprio pene o scroto. Spesso può succedere che un testicolo sia più in basso rispetto all'altro. È del tutto normale. Anche le dimensioni del pene possono preoccupare un ragazzo. Può succedere che i ragazzi con un pene piccolo vengano derisi dai loro coetanei. È un grosso errore pensare che un pene piccolo ne comprometta il funzionamento a livello sessuale.

Con la pubertà i ragazzi vivono anche le prime erezioni, accompagnate da pensieri erotici, che possono affiorare nei momenti più inadatti, ad esempio proprio quando un ragazzo chiacchiera con una ragazza durante la pausa. La sensazio-

ne di non avere sotto controllo questa parte del corpo può irritare molto. Di notte può verificarsi occasionalmente un'eiaculazione.

**L'insicurezza nei ragazzi può insorgere anche dal fatto che le ragazze, in genere, si sviluppano prima di loro.** In questi casi può essere utile fornir loro delle spiegazioni con queste parole: "Sai, la natura è fatta così: la maggior parte delle ragazze entra prima dei ragazzi nella fase puberale ed è interessata ad altre cose. Ma vedrai che arriverà il tuo momento, fidati! Vieni, ora andiamo a fare un giro in bici". In questa fase i genitori, e soprattutto i papà, potranno aiutare i ragazzi parlando con loro di sentimenti, paure e insicurezze. **In questo periodo irritante è molto utile inoltre che il papà (e anche la mamma) riconoscano maggiormente le capacità e le prestazioni del ragazzo, gli mostrino comprensione e intraprendano insieme delle attività.** Mostrategli inoltre massima comprensione per i suoi sbalzi d'umore legati al cambiamento ormonale.



### *Ora vostro figlio potrà gioire:*

- ▶ se inizierete a prenderlo particolarmente sul serio e lo incoraggiate se si lamenta del proprio sviluppo fisico,
- ▶ del suo primo rasoio e se gli viene mostrato come utilizzarlo,
- ▶ di un buon dopobarba profumato, di un profumo o un prodotto per la cura della pelle,
- ▶ di piacevoli conversazioni sul suo sviluppo,
- ▶ di un libro sull'educazione sessuale.

### *A vostro figlio ora forse non piacerà:*

- ▶ sentire i frequenti commenti sui suoi cambiamenti fisici,
- ▶ che venga imitata la sua voce mutata oppure
- ▶ essere oggetto di osservazioni critiche sul cattivo odore del corpo e sull'igiene.



**Gioco da ragazzi. Quello che devi sapere sull'adolescenza,** di Middleman Amy B., Pfeiffer Kate Gruenwald, Edizione Erickson.

**Col cavolo la cicogna!**  
Raccontare ai bambini tutta la verità su amore e sessualità, di Pellai A. e Calaba B., Edizione Erickson.

### *Intervallo temporale in cui in genere ha inizio il cambiamento fisico:*

Crescita dei testicoli:

tra 9 e 14 anni.

Crescita del pene:

tra 10 e 15 anni.

Primi peli pubici:

tra 10 e 15 anni.

Primo scatto puberale di crescita in altezza:

tra 11 e 14 anni.

Peluria labbro superiore e mutazione della voce:

tra 12 e 15 anni.

Acne (non necessariamente):

tra 14 e 21 anni.

Prima eiaculazione:

tra 10 e 15 anni.

Fine della crescita in altezza:

tra 15 e 21 anni.

## La prima eiaculazione

**“Quando avevo 11 anni, mi sono svegliato al mattino e avevo una macchia umida nei pantaloni del pigiama”, racconta Jonas. “Bene, ho pensato, mi sarà scappata in sogno”. Ho chiamato mio papà che, sorridendo, mi ha detto che ora sono un “vero uomo”. Poi mi ha mostrato come fare per levare il lenzuolo e metterlo a lavare nella cesta della biancheria.”**

Di rado i ragazzi “registrano” il raggiungimento della maturità sessuale. Molti ragazzi non vengono informati sulla prima eiaculazione e scoprono questa funzione del corpo del tutto impreparati. La maggior parte di loro la vive tra gli 11 e i 16 anni, taluni anche un po’ prima o un po’ dopo. Tale processo è assolutamente normale e segnala che vostro figlio si sta sviluppando a livello sessuale. I ragazzi percepiscono, in genere, la prima eiaculazione notturna come un evento piuttosto spiacevole. Tranquillizzateli spiegandogli che

l’eiaculazione avviene soltanto durante il sonno e non durante le lezioni a scuola. Alcuni ragazzi preferiscono parlare dell’eiaculazione soprattutto con il papà. In questo periodo molti ragazzi iniziano a masturbarsi, imparando così a conoscere meglio il proprio corpo e cominciando a sentirsi più sicuri.

Se all’interno della famiglia si riesce a mostrare una certa apertura sul tema dell’educazione sessuale, il figlio si rivolgerà spontaneamente ai genitori quando avrà delle domande o delle insicurezze.

**Parlate con lui anche del significato di questa manifestazione di maturità: a livello fisico ora potrà procreare. Gioite con lui della raggiunta maturità sessuale e festeggiate, ad esempio, con un piccolo regalo. Comunicategli che può essere fiero della propria fertilità e che dovrà gestirla con responsabilità. Passeranno ancora alcuni anni finché maturerà anche a livello relazionale e sentimentale e sarà pronto per avere un bambino.**

### La prima visita dall'urologo/a o dal medico di famiglia

è consigliata:

- ▶ per un primo colloquio, per conoscerlo e instaurare con lui un rapporto di fiducia,
- ▶ quando i testicoli non sono scesi nello scroto o rimangono lì,
- ▶ in caso di aspetti inconsueti del pene o dei testicoli,
- ▶ in presenza di un prepuzio stretto (fimosi),
- ▶ in presenza di bruciore permanente durante la minzione o secrezione purulenta dall’uretra,
- ▶ in presenza di noduli percepibili nei testicoli.

*Si ringrazia il Dott. Armin Pycha, primario del reparto Urologia dell'ospedale di Bolzano, per il contributo al presente argomento.*



## Ulteriori aspetti importanti per gli adolescenti di entrambi i sessi

### *Il movimento quale valvola di sfogo*

Sempre più spesso i genitori si lamentano che i loro figli si muovono poco.

“I giovani d'oggi siedono ormai soltanto davanti al televisore o al computer!” si sente spesso. Ma questo è soltanto un lato della medaglia. D'altro canto le superfici di gioco e gli spazi per il movimento di bambini e adolescenti si sono ridotti in maniera notevole. Se ancora qualche decennio fa i bambini potevano giocare pressoché senza rischi sulle strade e sulle piazze libere del proprio quartiere o paese, oggi difficilmente è possibile farlo: molte superfici libere sono state edificate e il traffico stradale rende pericoloso

sostare in questi spazi. In questo modo i giovani sono privati di un importante luogo d'apprendimento. Per sfogarsi comunque da qualche parte, sempre più adolescenti praticano dello sport: ad esempio ginnastica, nuoto, corsa, bici, pallamano, calcio, ping-pong, tennis, skate, bocce, badminton e tanto altro. **Sport e movimento sono importanti per lo sviluppo di bambini e adolescenti, perché migliorano l'agilità e dunque il controllo del corpo. Inoltre il movimento solleva il morale, stimola la concentrazione, abbassa il nervosismo e porta una certa regolarità in questa fase di cambiamenti psico-fisici.** Inoltre si impara a conoscere se stessi, le proprie capacità e i propri limiti e, soprattutto negli sport di gruppo, a confrontarsi con gli altri, con le vittorie e con le sconfitte.



### *Dormire a sufficienza*

**Nei bambini e negli adolescenti un sonno notturno indisturbato, regolare e sufficiente è di notevole importanza per la loro salute, capacità d'apprendimento e crescita.**

**Nel sonno i bambini e gli adolescenti crescono:** nel sonno profondo viene prodotto l'ormone della crescita. Negli adulti esso stimola la formazione di nuove cellule del corpo. Nei bambini e negli adolescenti, notte dopo notte, ciascun organo e ciascuna parte del corpo fa crescere una minuscola porzione in armonia con il resto del corpo. Per tale motivo è importante che essi vadano a dormire ad orari regolari e godano di molto sonno profondo.

Non importa cosa i ragazzi abbiano visto, sentito, imparato o vissuto durante il giorno, sia in modo consapevole che inconsapevole: durante il sonno tutto viene elaborato una seconda volta. È utile dunque, poco prima di addormentarsi, ripetere nuovamente le cose più importanti che si desidera imparare: esse vengono memorizzate in maniera particolarmente intensa se dopo ci si abbandona tranquillamente al sonno.

**Il sonno aiuta anche le difese immunitarie:** se i bambini e gli adolescenti dormono a sufficienza, il loro sistema immunitario può rigenerarsi a fondo.

Dormire poco può influire notevolmente sugli adolescenti i quali, durante il giorno, potranno essere poi stanchi e sbilanciati, la loro attenzione calerà più rapidamente, saranno più spesso nervosi o timorosi.

### *Attenti alla musica troppo alta*

Il nostro orecchio è l'organo sensoriale più sensibile, un sistema affascinante ed estremamente complicato. Esso può, come si suol dire, sentire uno spillo cadere a terra ma sopportare anche il rumore di un jet in partenza. Un udito intatto arricchisce la vita di eventi e la rende soprattutto più sicura. È attivo di giorno e di notte.

**Tuttavia negli ultimi anni sono aumentati i disturbi all'udito nei giovani, in primo luogo a causa del rumore nel tempo libero.** In particolare, ascoltare musica ad alto volume con le cuffie intrauricolari o andare a concerti e in discoteche con un livello di rumorosità molto elevato, possono danneggiare l'udito. **Eventualmente si può ricorrere a degli appositi tappi protettivi per l'udito.**

## Piercing e tatuaggi

I piercing sono degli anelli o barrette che vengono applicati nel lobo, nelle narici, nelle labbra, nell'addome o in altre zone del corpo, perforando la cute o la cartilagine.

La tecnica del tatuaggio consiste nel colorare parti del corpo iniettando inchiostri o tinture sotto la cute; pertanto i tatuaggi sono permanenti.

Entrambe le tecniche vantano una lunga tradizione: in svariate culture esistono da secoli. Ad esempio sull'Ötzi, la mummia venuta dal ghiaccio, sono stati scoperti numerosi tatuaggi sorti più di 5.000 anni fa, a seguito di piccoli tagli e dallo strofinamento di carbone vegetale, tuttavia non per decorare il corpo, bensì per motivi di salute.

### Anelli, barrette e colori: l'opinione del medico specialista

Secondo il Dott. Klaus Eisendle, primario del reparto di dermatologia dell'Ospedale di Bolzano, dal punto di vista medico occorre essere prudenti con i piercing e i tatuaggi, infatti:

- Praticando un piercing o un tatuaggio sussiste il pericolo di contrarre malattie. Per accertarsi che vengano rispettate le necessarie e severe norme d'igiene, si consiglia di farsi mostrare il certificato del "Corso di formazione obbligatorio per esercenti le attività di tatuaggio e piercing", che in Alto Adige costituisce, fra gli altri, un requisito per essere autorizzati ad esercitare tali attività.
- In particolare, nei tatuaggi colorati, vi è il rischio che vengano iniettati dei coloranti non testati e potenzialmente cancerogeni. Alcune sostanze contenute nei colori possono provocare delle allergie.
- Una rimozione successiva è sempre dolorosa e costosa, soprattutto in caso di tatuaggi colorati; inoltre, durante la rimozione possono essere iniettate delle sostanze cancerogene.

- Con i piercing spesso le zone di perforazione si infiammano o l'anello s'incarnisce. In tal caso potrà essere necessario assumere degli antibiotici o rimuovere l'anello sotto anestesia. Spesso i giovani non reagiscono immediatamente, perché non prendono sul serio l'infiammazione o temono di dover rimuovere il piercing. Questo comportamento non può che peggiorare la situazione.
- I piercing non dovrebbero essere chiusi in maniera troppo stretta per evitare eventuali infiammazioni e l'incarnimento dell'anello.
- In nessun caso bisognerebbe farsi praticare un piercing o un tatuaggio all'estero, ad esempio perché si è in vacanza, vi è venuta semplicemente l'idea o perché è più conveniente: sussiste infatti il pericolo di contrarre varie malattie, ad esempio l'epatite C o l'Aids. Poiché al di fuori dell'Europa il nickel non è vietato, possono insorgere anche delle allergie.

### Il Dott. Eisendle suggerisce ai genitori di non consentire ai propri figli di farsi praticare dei piercing o tatuaggi, considerati i potenziali effetti collaterali sulla salute.

Dal punto di vista giuridico in Alto Adige i tatuaggi e i piercing possono essere praticati esclusivamente da operatori specializzati e soltanto su soggetti maggiorenni o su minorenni se accompagnati dai genitori o da chi ne fa le veci.

(Art. 9 del Decreto del Presidente della Provincia del 13 giugno 2007, n. 37).

Si ringrazia il Dott. Klaus Eisendle, primario del reparto di dermatologia dell'Ospedale di Bolzano, per il contributo a questo articolo.

## Cambiamenti nella mente e nell'anima

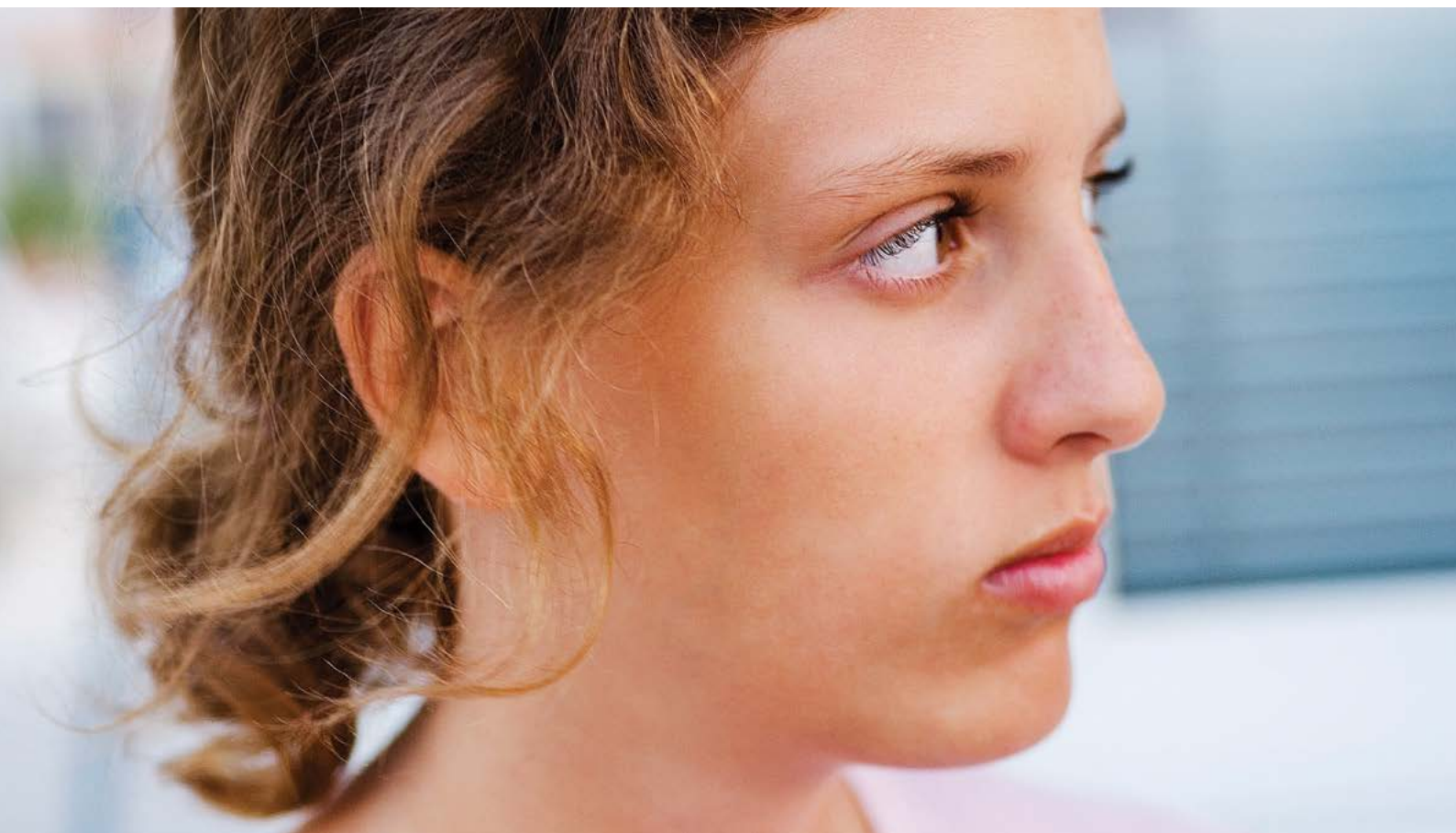
### Tutto cambia ...

Il periodo di transizione dall'età infantile all'età adulta rappresenta un'importante fase di cambiamento nella vita di un giovane. I ragazzi e le ragazze non cambiano soltanto fisicamente, ma anche a livello psichico, mentale e, come descritto al capitolo sulle amicizie, anche sociale.

**Gli scienziati hanno scoperto che durante la pubertà avviene un profondo cambiamento in tutte le aree cerebrali, come all'interno di un cantiere in cui si lavora in ogni singolo angolo.** Con ciò si comprende maggiormente il comportamento degli adolescenti. Le capacità della memoria a breve e a lungo termine si ampliano e i contenuti appresi vengono elaborati diversamente rispetto all'età infantile. Ciò influisce anche sui sentimenti e sul comportamento dei giovani. Aumentano le conoscenze frutto di esperienze; i giovani imparano a stabilire meglio delle correlazioni e a trovare nuove soluzioni ad un problema. Forse è per questo motivo che sono convinti di tanto in tanto di poter affrontare un problema almeno come "Superman"

o "Wonderwoman"? Tutt'ad un tratto si sentono intelligenti, veloci e capaci come loro! Gli ambiti responsabili del linguaggio e dell'orientamento spaziale necessitano di molto tempo per maturare. Da ultime maturano le capacità di contenere gli impulsi, di soppesare le conseguenze del proprio operato, di pianificare e decidere cosa sia più importante in quel preciso istante. Ciò fa sì che molti giovani agiscano d'impulso. **Spesso il loro cervello non è ancora sufficientemente maturo per poter stimare i rischi; dunque si può arrivare a delle azioni impulsive e talvolta anche pericolose.**

A seguito di tale cambiamento a livello mentale, associato al distacco dai genitori, può accadere che vengano messi in discussione i valori e le regole finora vigenti. I giovani percepiscono di voler qualcosa di diverso rispetto a ciò che li circonda, vogliono comportarsi diversamente rispetto a prima, non sono più bambini, ma non sanno ancora come gestire il loro nuovo ruolo. **Essi riscoprono il mondo e si interrogano principalmente su tutto, in particolare sulla vita dei genitori,**



sui loro atteggiamenti e sui loro valori. “Siete così fuori moda”: con questa ed altre affermazioni simili gli adolescenti potranno irritare molto i loro genitori. **I giovani lo fanno per darsi la possibilità di provare qualcosa di nuovo.** Per quanto faticoso possa essere questo comportamento, esso è del tutto normale e non deve destare preoccupazioni.

Mostrate a vostro/a figlio/a che non vi piace o non approvate tutto ciò che fa, ma che gli/le volete comunque bene per quello che è.

### Questo non te lo racconto

In questa fase è normale che i giovani si isolino, vogliano la propria pace e non desiderino parlare di tutto. Se percepiscono che questo loro atteggiamento viene accettato, spesso sono anche disposti ad aprirsi e a raccontare di sé. A volte mostrano questa disponibilità attraverso dei messaggi in codice: ad esempio, se entrano in cucina mentre il papà prepara la cena, oppure se chiedono alla mamma di accompagnarli in macchina da qualche parte. I genitori dovrebbero far caso a questo tipo di segnali. Talvolta i giovani affidano ai loro genitori dei rebus e sono curiosi di scoprire come i genitori tentano di trovare una soluzione.



## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- In questa fase di grande stravolgimento non stupisce che a volte insorgano delle crisi; **pertanto sono particolarmente indispensabili l'amore e l'affidabilità dei genitori. Il loro comportamento e i loro valori continuano a dare al/la figlio/a “ribelle” orientamento, sostegno, protezione ma possono rappresentare anche un fattore d'attrito.** È importante dunque che si mantenga un rapporto in cui si possa discutere liberamente di problemi e si cerchino delle soluzioni condivise e in cui, soprattutto, i genitori siano disposti ad ascoltare anche quando il/la figlio/a protesta. Promuovere un'adeguata cultura del dibattito è particolarmente importante in questa fase per stare insieme.
- **Vostro/a figlio/a ha una propria personalità. Ha le proprie idee, i propri obiettivi e sogni che desidera realizzare.** È comprensibile che, come genitori, abbiate dei desideri per vostro/a figlio/a, ma il giovane vive la propria vita. Per quanto possibile aiutarlo/a, la responsabilità sarà sempre la sua.
- Vostro/a figlio/a desidera conoscere vari stili di vita e confrontarvisi. Aiutatelo/a in tal senso: gli adolescenti sono curiosi e desiderano provare di tutto.
- Se i nuovi modelli di vostro/a figlio/a vi irritano, non ha senso né continuare a combatterli né accettarli senza opporvi! Esponete in maniera chiara e concreta il vostro punto di vista. Inoltre, il modo in cui vivete la vostra quotidianità e il vostro impegno personale rimangono pur sempre dei messaggi convincenti.
- Ciò che era importante già da piccoli, acquista ora sempre più importanza: motivate le vostre opinioni e mostratevi disponibili alla discussione.
- “Questa è la mia vita e posso farci quello che voglio”: il motto degli adolescenti può far saltare seriamente i nervi ai genitori. È importante mantenere un dialogo.
- **In questa fase molti giovani desiderano impegnarsi per gli altri o per l'ambiente.** Un'energia positiva così intensa volta a cambiare qualcosa, necessita di un campo d'azione. A scuola, nelle associazioni per bambini e adolescenti, i giovani verranno a conoscenza di progetti per i quali è richiesta la loro partecipazione.

### Domande su domande

Ragazze e ragazzi si pongono ora molte domande: a cosa servono in effetti la scuola e i rendimenti? È giusto che uno possieda di più e un altro di meno? Qual è in realtà il senso della vita? Essi interrogano anche se stessi: chi sono? Come voglio essere? Come mi considerano gli altri?

In tal modo essi iniziano a cercare dei punti d'orientamento per la loro vita: una ricerca non proprio facile nel nostro mondo dalle mille sfaccettature, in continua corsa. Da un lato esistono sempre meno regole fisse, dall'altro sempre più scelta. Ciascuno deve imparare a trovare la propria strada nella vita; si tratta di una vera e propria sfida. D'altro canto oggi i giovani hanno anche la possibilità di farlo. Il modello della cerchia di amici e lo scontro con gli adulti rivestono un ruolo importante in tal senso. In questa fase potranno nascere molte conversazioni interessanti con gli adolescenti.

Un valido sostegno nell'orientamento è costituito dalle necessità personali. Se si conosce ciò che è importante per se stessi, si mostra anche comprensione per le necessità degli altri. Osservando se stessi e le proprie esperienze, i giovani possono scoprire cosa fa loro bene e cosa desiderano realmente.

### Sconvolgimento e caos

A volte i giovani "sprizzano" di caos. Per loro tante cose sono in sospeso, altre devono appena svilupparsi. Per questo motivo capita che essi si sentano contemporaneamente reali e irreali. La ricerca neurologica ha rilevato che nella pubertà cambia la struttura dei nervi responsabili del controllo dei sentimenti e delle aggressioni; spesso dunque i nervi si ritrovano in un fascio. Di frequente, questo caos interiore si riflette all'esterno e porta talvolta a delle reazioni difficili da comprendere.

**Non tutto può essere risolto; con tanta pazienza ai genitori non resterà che sopportare alcune situazioni.**

*Anche se educo mia figlia  
in modo anti-autoritario,  
comunque non fa quello che  
voglio.*

*Nina Hagen, Rocksängerin*



## Scuola e compiti per casa

Sebbene spesso i giovani si trasformino in veri e propri esperti con delle conoscenze tecniche sbalorditive in determinati campi, **i cali nel rendimento scolastico sono normali, proprio durante la pubertà**. Ciò è dovuto al fatto che il cervello si trova in una fase di stravolgimento e che i giovani devono "riorientarsi". Inoltre spesso sono semplicemente indaffarati con cose (per loro) assai più importanti. Il rendimento scolastico, in generale, e i compiti a casa, in particolare, rientrano fra i classici argomenti di discussione in famiglia. Lo stress può iniziare già di primo mattino, perché il figlio o la figlia non vuole alzarsi, il panino della pausa rimane sul tavolo della cucina e la sacca per la lezione di ginnastica non si trova da nessuna parte. Nel pomeriggio i continui solleciti a fare gli esercizi di matematica per l'imminente compito in classe cadono nel vuoto, a cui si aggiungono eventualmente dei commenti del tipo "Subito!" o "Non ti riguarda!" **I giovani e i genitori vedono la scuola e tutto ciò che è correlato, da punti di vista completamente differenti**. I genitori vedono il futuro dei loro figli, le loro opportunità future che, indubbiamente, saranno determinate anche da una buona formazione scolastica.

**I giovani invece vivono completamente nel presente**. Ciò significa: "Voglio vivere oggi, voglio divertirmi adesso", ma anche: "Oggi devo riflettere su me stesso/a. Ho problemi con me stesso/a. Oggi

ho bisogno di essere accettato dai miei amici." Se i genitori prendono sul serio queste circostanze, è probabile che la discussione su scuola, e soprattutto sui compiti per casa, non sia più così tesa. In ogni caso far pressione non risolve il problema. **Altrimenti i ragazzi possono avere l'impressione che l'unico aspetto a cui siano interessati i genitori siano i voti scolastici**.

Del resto, è importante anche che i ragazzi imparino ad assumersi seriamente la responsabilità per le questioni scolastiche e a subire le conseguenze delle loro azioni. Si tratta di capire che la voglia non può essere sempre l'unico motore per impegnarsi, che bisogna anche far qualcosa, senza provare necessariamente gioia. È un processo in cui bisogna esercitarsi.

**I compiti per casa devono portare ad un apprendimento e ad uno studio autonomo e responsabile. Non sono compiti per la famiglia!** I genitori però possono sostenerli, aiutandoli a far da sé, ad esempio osservando cosa può e fa già il proprio/a figlio/a da solo/a. Dove necessita ancora di aiuto per potersi organizzare da solo? In tal modo potrete cedere gradualmente la responsabilità, ad esempio concordando con i bambini e gli adolescenti un determinato orario in cui vengono svolti i compiti per casa: sempre alla stessa ora prima di uscire o subito dopo il rientro a casa, e mostrando come



e dove si chiede, consulta, clicca, come organizzarsi gli aiuti. I genitori possono fingere con il/la proprio/a figlio/a un colloquio con l'insegnante in questione nella cui materia o nel cui compito si hanno delle difficoltà. Potrete offrirvi di interrogarli su vocaboli o di farvi spiegare delle formule matematiche. In breve: **dovete mostrare interesse e rafforzare la fiducia di vostro/a figlio/a nelle sue capacità di apprendimento e rendimento!**

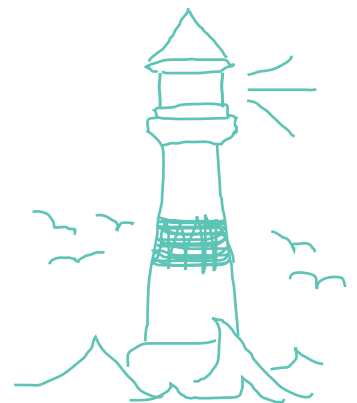
Se i bambini e gli adolescenti hanno già in mente una professione futura o se mamma e papà riescono a trasmetter loro che il successo a scuola nel lungo termine sarà importante per la loro vita, ciò potrà rafforzare l'autonomia della figlia o del figlio in tale ambito, al pari della fiducia: **"Vedrai che ce la fai.** E se hai bisogno di aiuto, ti siamo vicini."

Se avete la sensazione che vostro/a figlio/a abbia difficoltà ad apprendere, richiedete un consiglio o una consulenza agli insegnanti di vostro/a figlio/a, al/la preside della scuola, nei centri di consulenza pedagogica dei comprensori o presso istituzioni simili.

Per gli indirizzi si rimanda all'elenco indirizzi.

***I genitori sono come dei fari che, a intervalli regolari, emettono dei chiari segnali affinché i figli imparino con il tempo a seguire una via sicura; si potrebbe anche dire per collaborare, senza rinunciare a se stessi più del dovuto.***

*Jesper Juul*



### **Sapevate che ...**

**... le ragazze entrano nella fase puberale soprattutto durante il periodo delle scuole medie?**

In genere, a dispetto di qualche calo di rendimento scolastico, riescono a raggiungere gli obiettivi d'apprendimento della classe.

**... i ragazzi entrano nella fase puberale perlopiù uno o due anni più tardi, durante i primi anni delle scuole superiori?**

Il loro calo di rendimento coincide dunque spesso con i maggiori obiettivi d'apprendimento che si presentano e che, talvolta, possono portare a delle difficoltà.

## Riunione di famiglia

Voi, come mamma, siete nervose perché nessuno ha messo in ordine mentre eravate al lavoro. Voi, come papà, siete irritati perché il televisore è di nuovo acceso. E vostro figlio si arrabbia perché la sorella ha preso la sua bicicletta, pur sapendo che ne avrebbe avuto bisogno proprio in quel momento. Conoscete questo tipo di situazioni?

Lo psicologo Thomas Gordon ha creato un modello che aiuta a risolvere i problemi in famiglia in modo democratico: **perché ciascuno/a in famiglia possa difendere le proprie esigenze, egli consiglia un incontro a intervalli regolari di tutti i componenti della famiglia, che egli definisce "riunione di famiglia"**.

A tale scopo è opportuno che la famiglia stabilisca insieme un appuntamento fisso, ad esempio una volta alla settimana o al mese. La data viene riportata in modo ben visibile sul calendario o su una lavagna per messaggi. Prima della riunione si possono raccogliere i punti da discutere. Per farlo, si può appendere ad esempio un foglio di carta accanto al calendario, su cui ciascuno possa riportare gli argomenti o i problemi che desidera discutere. **L'argomento della conferenza può essere pressoché tutto ciò che riguarda una famiglia: dalla suddivisione dei lavori domestici, all'ammontare della paghetta, ai progetti, desideri fino allo svolgimento dei compiti per casa o alla pianificazione della prossima gita.**

**È importante che tutti i membri della famiglia possano prendere la parola ed essere ascoltati durante la riunione. Tutte le opinioni vengono prese sul serio e considerate alla pari; il voto del papà o della mamma conta tanto quanto quello di ciascun figlio.**

Ognuno contribuisce a cercare delle soluzioni. **Tutte le decisioni vengono prese di comune accordo e dovrebbero soddisfare tutti.** Se, in via eccezionale, i genitori dovessero imporre la propria opinione, ciò dovrà essere fatto sulla base di motivazioni valide e convincenti.

**Nel corso della riunione sono molto importanti due regole fondamentali che devono essere rispettate da tutti:**

- Messaggi in prima persona invece che frasi in seconda persona: tutti dovrebbero parlare di se stessi e non accusare gli altri. Le frasi del tipo: "Sei sempre così ingiusto!", non sono particolarmente utili per risolvere un problema. In questi casi insorge immediatamente la sensazione di doversi difendere. In genere, un messaggio in prima persona in cui si esprime in modo molto aperto e sincero cosa si prova, viene compreso meglio, ad esempio: "Mi fa male quando lo dici."
- Ascolto: ciascuno desidera essere compreso. Pertanto tutti dovrebbero sforzarsi di ascoltare attentamente l'altro/a e di capirlo/a sul serio.

**Può darsi che vi sia venuta voglia di organizzare una riunione all'interno della vostra famiglia. Spesso è un'occasione molto piacevole: i ragazzi possono arrivare a delle soluzioni molto sensate.**

E, nella maggior parte dei casi, le **nuove regole** stabilite insieme da tutti vengono **osservate meglio** di quelle che i genitori impongono ai loro figli. Inoltre i ragazzi imparano ad assumersi la responsabilità delle loro proposte e delle decisioni condivise. Allo stesso modo i conflitti vengono evitati e/o risolti in modo costruttivo.



## Particolari sviluppi psico-fisici

### *Depressione nei bambini e negli adolescenti*

Non solo gli adulti ma anche i bambini e gli adolescenti possono essere colpiti dalla depressione. Tuttavia in loro è particolarmente difficile riconoscere la malattia come tale, in quanto **spesso i sintomi assomigliano ai comportamenti tipici dell'età puberale**. Ad esempio, una depressione può nascondersi dietro un atteggiamento aggressivo, altri giovani si isolano ancora di più.

In genere i giovani "depressi" hanno una visione molto negativa di sé e dell'ambiente che li circonda. A seconda della gravità ciò può essere la manifestazione di uno sbalzo temporaneo d'umore o di una depressione. **Prima imparano ad interrompere questi modelli negativi di pensiero e comportamento, meglio è.**

#### **Possibili segnali di un inizio di depressione**

- ▶ Il/La giovane si isola sempre di più,
- ▶ trascura gli amici,
- ▶ trascura gli hobby che un tempo lo/la divertivano,
- ▶ trascura il proprio aspetto esteriore,
- ▶ si mostra per lungo tempo molto abbattuto/a e piange spesso,
- ▶ è molto aggressivo/a o non mostra alcun entusiasmo,
- ▶ lamenta spesso dolori fisici, ad esempio mal di testa o allo stomaco,
- ▶ ha un enorme bisogno di dormire o ha un sonno disturbato e/o modifica le abitudini alimentari,
- ▶ ha per lungo tempo un rendimento insufficiente a scuola o
- ▶ non sa cosa vuole, cosa gli/le piace.



**Per mamma e papà è molto difficile capire se si tratta di comportamenti adolescenziali che rientrano nell'ambito della "normalità" o di segnali di una depressione.**

Se, per un lungo lasso di tempo, osservate un elevato grado d'intensità di alcuni fra i possibili segnali sopra elencati, dovrete cercare di parlare con vostro/a figlio/a e ricercarne i motivi e le possibili soluzioni.

**Se alla lunga la situazione non cambia, si consiglia vivamente di consultare il/la pediatra, il**

**medico di famiglia o un esperto all'interno di un consultorio. Si rimanda all'elenco degli indirizzi.**

**Nello specifico, se già un membro della famiglia soffre di depressione o di altre malattie mentali, è opportuno richiedere un aiuto esterno.**

Per i bambini e gli adolescenti spesso è difficile accettare un aiuto dall'esterno. Se i genitori si rivolgono ad un esperto, potranno discutere insieme come far sì che il/la giovane accetti tale aiuto.

### **Sbalzo d'umore o depressione?**

**Il Dott. Ingo Stermann, medico specialista del Servizio psichiatrico, descrive varie manifestazioni e forme di malinconia/depressione:**

- Gli sbalzi d'umore tipici dei giovani appartengono al decorso naturale della pubertà. Di tanto in tanto essi possono aggravarsi, fino a sfociare in una crisi d'identità, caratteristica dell'età evolutiva che in genere ha una breve durata. In una situazione simile i genitori possono ricercare aiuto presso un consultorio familiare. Per i giovani, se l'accettano, può essere utile ricevere una breve consulenza di sostegno, che dovrà garantire loro anche l'obbligo di riservatezza.
- Alcune reazioni depressive acute possono insorgere a causa di esperienze difficili, ad esempio nel caso di un decesso in famiglia. Di norma è necessario un accompagnamento assistenziale (psicologia d'emergenza) e/o un accompagnamento

psicoterapeutico successivo, in genere di breve durata, che aiuterà il giovane a rientrare nella normale quotidianità della vita e del lavoro, a curare i propri fabbisogni fisici, a praticare del movimento fisico, a contenersi nel bere e nel mangiare e ad evitare alcol o droghe quali "fonti di consolazione".

- Alcuni disturbi depressivi dello sviluppo sentimentale possono insorgere anche a causa di condizioni difficili di lungo corso nella vita. Anche in circostanze apparentemente normali di vita e di famiglia si osservano sempre più di frequente delle condizioni psicologiche depressive che spesso sono più critiche di quanto possano credere gli stessi interessati. Può essere utile richiedere una consultazione o un colloquio con un esperto in grado di comprendere la situazione e di aiutare il giovane a migliorare concretamente le circostanze di vita, oppure avvalersi di un'offerta psicoterapeutica individuale o di gruppo e, in caso di malesseri più gravi e "stanchezza del vivere", quale "aiuto iniziale", anche di un trattamento farmacologico di breve durata.

- Una depressione può essere anche sintomo di problemi fisici, ad esempio anemia o ipotiroidismo. Pertanto si consiglia di rivolgersi al medico di famiglia per una buona valutazione delle condizioni fisiche generali.
- Di rado una depressione può scoppiare a causa di una predisposizione genetica già nell'età infantile o evolutiva. Essa dovrà essere prima accertata dallo psichiatra infantile ed eventualmente presa molto sul serio; saranno necessari poi un'assistenza specialistica di più lungo termine e un trattamento psico-farmacologico.

*Si ringrazia per il contributo il Dr. Ingo Stermann.*

### ***Fattori di protezione***

**Molti adolescenti sono esposti ad eventi o transizioni difficili e, ciononostante, non sono soggetti a depressione.** A tal proposito molti fattori sono determinanti, fra cui ad esempio la predisposizione del/la bambino/a o del/la ragazzo/a nonché il suo sviluppo fino a quel momento. Se un bambino viene incoraggiato a coltivare i propri interessi e ha potuto sviluppare una buona consapevolezza di sé, una visione ottimistica e dei rapporti di fiducia verso le proprie persone di riferimento, avrà una preparazione migliore di fronte alle eventuali crisi e agli eventi della vita che portano ad uno stato di depressione.



## Il comportamento alimentare degli adolescenti

Un'alimentazione sana ed equilibrata che tiene conto dell'assunzione giornaliera di tutti i gruppi di alimenti e un comportamento alimentare regolare sono di vitale importanza per lo sviluppo di bambini e adolescenti e rientrano fra i principali fattori di prevenzione dei disturbi dell'alimentazione.

Oltre all'importanza fisiologica dell'alimentazione, il comportamento alimentare nei bambini e negli adolescenti è una manifestazione della loro ricerca d'identità. Si mangia in società (ad esempio con gli amici), i rapporti si instaurano e si rafforzano durante i pasti e il comportamento alimentare può dimostrare l'appartenenza ad un gruppo e alle sue regole (ad esempio i vegetariani). **Proprio a quest'età mangiare è un modo di esprimere la propria personalità e il proprio stile di vita. Il rapporto con l'alimentazione e il proprio comportamento alimentare sono più intensi.** È anche un periodo di sperimentazione: talvolta si evitano determinati cibi, spesso si lascia qualcosa nel piatto o si prediligono i cibi poveri di grassi. Se alcuni alimenti o gruppi di alimenti (vedi il Cerchio dei gruppi alimentari), come ad esempio latte e latticini, carne e/o pesce, vengono eliminati completamente dalla dieta giornaliera, occorre assicurarsi di trovare delle fonti alimentari alternative che sostituiscono le sostanze nutritive. Altrimenti sussiste il pericolo che le sostanze contenute nell'alimento (ad esempio il calcio del latte, il ferro e lo zinco nella carne e nel pesce) vengano assunte in quantità insufficienti a coprire il fabbisogno.

Gli adolescenti esplorano i propri confini anche a tavola. Fino ad un determinato grado, ciò rientra nel processo del passaggio all'età adulta e dovrebbe essere inteso dai genitori come una forma d'espressione del distacco da parte loro. È importante che i ragazzi vengano a conoscere delle alternative rispetto al cibo tradizionale consumato in famiglia. Dovrebbero poter "vivere" nuove abitudini alimen-



1. Più di un terzo cereali, prodotti di cereali, patate,
2. Più di un terzo verdure, insalata e
3. frutta,
4. ca. 20 per cento latte e derivati,
5. ca. 10 per cento carne, pesce, uova,
6. pochi grassi, oli,
7. molte bevande, preferibilmente acqua.

*Il Cerchio dei gruppi alimentari "DGE-Ernährungskreis©,"  
Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung ev. V., Bonn*

tari, sempre che esse non compromettano la salute. Tutti i componenti della famiglia dovrebbero poter esprimere le proprie opinioni e i propri desideri; **al contempo spetta ai genitori sottolineare l'importanza di una dieta completa ed offrirla durante i pasti condivisi a tavola in famiglia.** I genitori dovrebbero essere consapevoli del proprio ruolo di modello e "vivere" in prima persona un sano comportamento alimentare. Ciò dà sicurezza e orientamento. I genitori dovrebbero decidere consapevolmente fino a che punto soddisfare i desideri specifici del/la proprio/a figlio/a. A tal proposito è importante non trascurare la propria funzione di modello nei confronti dei figli più piccoli.

Esistono fattori che favoriscono un sano comportamento alimentare e che quindi hanno un effetto preventivo, ad esempio:

- **La capacità di gustare – mangiare è un piacere, un atteggiamento che dovrebbe essere vissuto in prima persona anche dai genitori**
- **Fiducia in se stessi – una sensazione positiva del proprio valore protegge i giovani dal definire se stessi soltanto in base al proprio aspetto e aiuta ad attribuire il giusto valore agli aspetti esteriori**
- **Un quadro positivo e l'accettazione del proprio corpo**
- **La capacità di gestire le delusioni**
- **Lasciare spazio e prendere sul serio i sentimenti**
- **Interrogarsi sugli ideali di bellezza**
- **Discutere in modo critico la mania delle diete e gli ideali di magrezza.**

Per impedire che insorgano dei disturbi alimentari, è importante rafforzare già in età infantile la fiducia in sé e l'autostima, le capacità e i talenti del giovane e trasmettergli una sensazione positiva nei confronti del suo organismo. Egli dovrà imparare ad interrogarsi sull'ideale di bellezza dominante e a sviluppare una consapevolezza critica nei confronti dei mass media, per evitare che non brancoli da una dieta all'altra. Dal punto di vista della fisiologia alimentare, le diete dimagranti, se non seguite da un esperto, possono impedire un'assunzione sufficiente di sostanze nutritive importanti e favorire lo sviluppo di un comportamento alimentare disturbato.

I confini tra un "evidente" comportamento alimentare disturbato e un disturbo alimentare sono fluidi. È importante non cadere subito nel panico e non sottoporre il/la giovane a pressioni. In tutte le forme di disturbi alimentari si possono osservare dei segnali "precoci", ad esempio:

- Un comportamento alimentare singolare (ad es. mangia molto lentamente o svogliatamente)
- Un'attenzione costante all'alimentazione e alle calorie

- Un'attenzione continua nei confronti del proprio corpo e sempre più timore di ingrassare
- Rinuncia al mangiare in società
- Rifiuto del cibo per inappetenza
- Ingestione rapida di grandi quantità di cibo
- Calo o aumento di peso in poco tempo
- Isolamento sociale
- Tristezza
- Continua ricerca del massimo rendimento
- Iperattività

Se i genitori presumono che il/la proprio/a figlio/a possa avere un disturbo alimentare, dovrebbero rivolgersi quanto prima al/la pediatra, al medico di famiglia o ad un consultorio specializzato.

*Per gli indirizzi si rimanda all'elenco indirizzi*

*Si ringraziano per il contributo la Dott.ssa Ivonne Daurù Malsiner, esperta in scienze dell'alimentazione e collaboratrice dell'Infes e la Dott.ssa Michaela Morandini (MSc), psicologa. 1 cfr. Kinzl et al., pag. 31, 2004*



**Buon appetito – Quello che è necessario sapere sui disturbi del comportamento alimentare**, disponibile gratuitamente presso il centro specialistico per i disturbi del comportamento alimentare Infes, tel. 0471 970039, [info@infes.it](mailto:info@infes.it), [www.forum-p.it](http://www.forum-p.it)

**Lollipop – Tutto sul comportamento alimentare**, disponibile gratuitamente presso il servizio di consulenza e informazioni per i giovani Young & Direct, tel. 0471 060420, [online@young-direct.it](mailto:online@young-direct.it), [www.young-direct.it](http://www.young-direct.it). L'opuscolo può essere scaricato anche da Internet.

## *I giovani e il lutto*

La morte appartiene alla nostra vita, così come la crescita e lo sviluppo, la gioia e la felicità.

Anche i bambini e gli adolescenti si trovano ad affrontare questo problema, quando, ad esempio, muore un animale domestico o devono dare l'ultimo saluto ad una cara persona, ad esempio un amico, il nonno o la nonna, un fratello o un altro membro della famiglia.

Con la morte di un parente vicino o di un amico stretto, la maggior parte dei bambini e degli adolescenti assiste ad un vero e proprio crollo del mondo in cui aveva vissuto fino ad allora. Attraverso la perdita e i forti sentimenti che ne derivano, il mondo apparentemente intatto viene spaccato con violenza e spesso si perde anche un po' di fiducia nella bontà del mondo.

**Talvolta i bambini e gli adolescenti hanno un modo differente di manifestare il proprio lutto e di elaborare i loro sentimenti rispetto agli adulti.** Nel loro comportamento essi non si orientano tanto a ciò che è "consueto", a ciò che si aspetta la società. Ad esempio, il ridere è una reazione al pari dell'irrigidirsi, del non voler accettare o la totale repressione dei sentimenti. In questi casi i giovani nascondono i propri sentimenti dietro una facciata di coraggio e freddezza. Anche l'ascolto di musica ad alto volume o un abbigliamento inconsueto al funerale possono essere espressioni del lutto, che viene spesso procrastinato o vissuto con gli amici più cari. Negli adolescenti il pianto non è sempre la prima valvola di sfogo. Nel saliscendi dei sentimenti possono insorgere talvolta anche degli scoppi d'ira e di rabbia. Ad esempio, può accadere che i giovani se la prendano perché il defunto li ha abbandonati e li ha costretti a vivere con questa perdita e con il dolore che ne deriva, oppure può succedere che i bambini e gli adolescenti si sentano in qualche modo in colpa per la morte del proprio caro.

**Spesso i giovani cercano consolazione e comprensione al di fuori della loro famiglia.** Molti sentono il bisogno di continuare a vivere il più possibile "normalmente" all'interno della cerchia di amici; è importante accettare e sostenere tale atteggiamento. **Inoltre è importante, per quanto possibile, mantenere la routine quotidiana (rispetto degli orari del sonno e dei pasti ecc.), per combattere il caos interiore attraverso una quotidianità ben strutturata.**

In questo periodo critico gli adulti dovrebbero mostrare al giovane in lutto di essergli vicini. Dedizione, pazienza e il tempo potranno aiutarlo soprattutto a trovare la propria strada per elaborare il lutto. È opportuno fornire in modo chiaro e sincero alcune informazioni importanti sul decesso, parlare dei cambiamenti imminenti o degli effetti concreti sulla vita della famiglia. È altrettanto importante non costringere a nulla l'adolescente, né a parlare né, ad esempio, ad andare al funerale. Se lo desidera, dovrebbe essere coinvolto nell'organizzazione del funerale o della festa di commemorazione del defunto e avere la possibilità di contribuirvi personalmente in qualche modo, ad esempio scrivendo e leggendo un breve testo in chiesa o portando dei fiori. Alcuni giovani si rifiutano di partecipare ad un funerale tradizionale, perché lo percepiscono come un rituale impersonale e senza senso, non degno del parente defunto.

**È importante e utile concedere ai bambini e agli adolescenti quanto più spazio possibile per l'elaborazione del loro lutto personale. Se sentono la necessità di parlare, si dovrebbe ascoltarli; se preferiscono nascondersi dietro la loro facciata di freddezza, glielo si dovrebbe consentire.**

*Si ringrazia per il contributo il Dott. Michael Reiner del servizio d'informazione per i giovani Young & Direct.*

## Le amicizie con i coetanei

### Nella buona e nella cattiva sorte

Nell'arco di tutta la nostra vita le amicizie rivestono un ruolo importante. Già i bambini di tre anni definiscono amici i loro compagni preferiti di gioco e la maggior parte degli adulti non può immaginarsi una vita senza amici.

**Nella pubertà i coetanei assumono un significato particolare.** Ora i giovani trascorrono spesso molto tempo insieme, a scuola e nel tempo libero, e amano ritrovarsi lontani dalla vista degli adulti. Insieme conquistano nuovi spazi, ad esempio alcune vie nuove del quartiere in cui vivono, il supermercato e degli angoli nascosti. Anche il "bighellonare" sembra, perlomeno agli occhi degli adulti, una delle occupazioni principali di questi gruppi. **Ciò che tuttavia appare come una perdita di tempo, ha in realtà un importante significato sociale proprio in questa fase.** Si discute di vestiti, si parla della musica del momento, di altri ragazzi, del loro aspetto e del loro comportamento e si specula su "chi sta con chi". In questa fase di grandi

cambiamenti gli amici e le amiche sono degli accompagnatori fondamentali lungo il cammino verso l'età adulta.

In loro i bambini e gli adolescenti trovano comprensione. Essi condividono gli interessi; le paure e le incertezze si assomigliano. Ci si aiuta reciprocamente e si è d'accordo su ciò che è bello, giusto o completamente sbagliato. Si condividono i segreti, ci si consola o ci si allea contro altri. Si impara a stare uniti, a collaborare e a sopportare la concorrenza. **Lo scambio di pensieri e problemi aiuta i bambini e gli adolescenti a conoscere meglio se stessi e a svilupparsi ulteriormente.** Si testano nuovi atteggiamenti, si esercita l'indipendenza dai genitori e si lotta per la propria considerazione. Inoltre la sicurezza all'interno del gruppo aiuta a sviluppare la fiducia, ancora fragile, in se stessi. Gli amici e le amiche mitigano la sensazione di solitudine e abbandono che il processo del distacco dai genitori comporta, accanto alla sensazione di libertà.



Essi aiutano a sopportare la necessaria distanza che insorge nei confronti di mamma e papà.

Il rapporto fra i singoli giovani all'interno di un gruppo varia. Ad esempio vostro/a figlio/a può avere molti conoscenti e alcuni amici importanti. In genere, nell'età

adolescenziiale riveste un ruolo fondamentale l'amico o l'amica dello stesso sesso. **Spesso si tratta di persone di fiducia molto importanti nei confronti delle quali vostro/a figlio/a si apre.**



## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- ▶ È comprensibile che i genitori notino con tristezza, cui si associa anche un po' d'invidia, che la propria figlia o il proprio figlio non condivida più con loro i problemi e i pensieri più segreti, bensì con il/la loro migliore amico/a. Forse può essere utile pensare che le esperienze dell'amicizia sono fondamentali per lo sviluppo dei bambini e degli adolescenti.
- ▶ **Anche se talvolta non sembra così, la fiducia nell'opinione dei genitori rimane molto elevata anche a quest'età.** I genitori continuano ad essere gli interlocutori principali, soprattutto nelle decisioni di lungo termine.
- ▶ **I bambini e gli adolescenti hanno ancora bisogno del sostegno della famiglia; essi necessitano di molte conferme. È importante dunque dedicare loro del tempo, parlare insieme dei loro interessi e dei loro hobby ed ascoltarli, senza opprimerli.** Anche parlare insieme seriamente di problemi quotidiani e dei loro sbalzi d'umore solidifica il rapporto. In genere, essi sono contenti che le loro capacità vengano incentivate e prese sul serio, ad esempio le loro buone conoscenze informatiche.
- ▶ **Se i giovani sono spesso fuori casa, si consiglia di trovare dei momenti di condivisione e concordare degli appuntamenti prestabiliti per la famiglia.** Ad esempio: si mangia insieme a pranzo o a cena, la domenica mattina (o un altro momento definito) ci si ritrova tutti per colazione, i fine settimana (più tardi eventualmente uno al mese) li si passa insieme ... Può essere utile inoltre stabilire quanto durerà questo momento, ad esempio la cena e lo stare insieme dalle 18 alle 19 circa. Va da sé che questi accordi andranno rivisti di tanto in tanto e adeguati all'età del proprio figlio o della propria figlia.
- ▶ **Tutto ciò che avete trasmesso finora nei trascorsi anni di vita a vostro/a figlio/a in termini di valori, fiducia e comprensione, acquista ora un'importanza inestimabile, anche se non appare così visibilmente.** Ora i giovani mettono tutto in dubbio, analizzano valori e idee e fanno propri quelli che ritengono giusti.
- ▶ **Un buon rapporto con amici più vecchi e altri adulti, al di fuori dei genitori, dei fratelli e del gruppo di coetanei, può arricchire molto il giovane, ad esempio con la nonna, il nonno, un insegnante, uno zio, una zia, una madrina, il responsabile del gruppo giovanile, l'allenatore o altri.**
- ▶ In pubblico i giovani preferiscono staccarsi talvolta dai genitori, ad esempio comportandosi come se non li conoscessero.

*"L'anno scorso, quando mio figlio aveva 12 anni, siamo andati per un paio di giorni a Londra. Durante i giri per la città egli camminava sempre qualche metro dietro di noi. In un primo momento non ne capivamo bene il motivo, finché ci fu chiaro: voleva sembrare "figo" e indipendente! Anche nelle foto dovevamo sempre guardare dove fosse finito ..."*

*Claudio, Bressanone*

### **Rapportarsi agli altri con rispetto**

Talvolta i bambini e gli adolescenti rifiutano categoricamente altri ragazzi o anche adulti per i motivi più svariati. Può capitare a questa età in cui si vede spesso ancora "o nero o bianco". Tuttavia, è differente se qualcuno viene respinto perché "se la tira", non si è comportato correttamente oppure perché è di colore, diversamente abile, povero o ricco. In questo caso la singola persona non è più percepita nella sua personalità.

**Se i bambini e gli adolescenti esprimono giudizi denigratori che non riguardano la caratteristica di un singolo individuo, bensì disprezzano un intero gruppo di persone, in qualità di genitori, dovrete parlarne con loro.** A ques-

ta età i giovani sono talvolta ancora inadeguati a poter esprimere un giudizio equilibrato. Mamma e papà possono aiutarli fornendo loro ulteriori informazioni e assumendo in prima persona un atteggiamento volto a stimare i valori di una persona, ad esempio salutando nel condominio una famiglia straniera in modo cordiale così come si salutano gli altri condomini.

**A questa età i bambini e gli adolescenti sono molto recettivi: possiamo dimostrare loro in prima persona che ci si può rapportare a tutte le persone in modo socievole e rispettoso, anche di fronte ad eventuali differenze.**

### **Perché mio/a figlio/a non ha amici?**

Quando i bambini e gli adolescenti si racchiudono in gruppi, spesso escludono altri. Ciò avviene, ad esempio, per il bisogno di trovare un proprio posto all'interno del gruppo o per scaricare le tensioni. Per chi è all'esterno ciò può essere particolarmente doloroso. Di norma tuttavia i bambini e gli adolescenti di questa età riescono velocemente a trovare da soli nuovi coetanei con i quali andare d'accordo.

**Il rapido passaggio da un'amicizia ad un'inimicizia rientra fra le esperienze fondamentali di questa fascia d'età. I genitori dovranno preoccuparsi soltanto quando il/la loro figlio/a riveste solamente il ruolo di escluso/a.** I bambini e gli adolescenti che si comportano in modo ingiusto, poco amichevole o violano le regole del gruppo, suscitano spesso paura. Allo stesso modo, i ragazzi piuttosto introversi e poco appariscenti non trovano a volte il modo di integrarsi.

**Se vostro/a figlio/a non ha nessun contatto con i coetanei al di fuori della scuola, cercate**

**di parlarne insieme.** A cosa può essere dovuto? Riflettete insieme a vostro/a figlio/a su quali comportamenti lui/lei considera piacevoli nei rapporti con gli altri e in quali gruppi potrebbero essere richieste le sue capacità. Spesso è utile frequentare un'associazione musicale, sportiva o simili per trovare dei nuovi contatti.

**In genere, il tentativo di spingere dei coetanei a fare amicizia con il/la proprio/a figlio/a, non porta a granché, in quanto i giovani reagiscono in modo sensibile all'intromissione da parte degli adulti.** Essi capiscono perfettamente quando dietro c'è un adulto e potranno rifiutare maggiormente vostro/a figlio/a. Non si può costringere a fare amicizia.

Se notate che vostra figlia o vostro figlio non trova amici per lungo tempo, può essere utile parlarne con un esperto, ad esempio con qualcuno di un consultorio familiare.

*Per gli indirizzi si rimanda all'elenco indirizzi*



## ***Mio/a figlio/a è oggetto di mobbing\* – cosa fare? A cosa prestare attenzione e come reagire ...***

**Il mobbing** è un concetto che balza sempre più agli occhi dell'opinione pubblica, di fronte al quale persino chi non è coinvolto si ritrova incapace e turbato. Voi stessi ne avrete sentito parlare di frequente, ad esempio in racconti o articoli specialistici oppure nella cerchia di vostro/a figlio/a e, a tal proposito vi siete posti delle domande del tipo: posso proteggere mio/a figlio/a dal mobbing?

**Come posso capire che mio/a figlio/a subisce del mobbing? In tal caso cosa posso fare?**

Per trovare delle risposte, occorre innanzitutto definire che cosa si intende per mobbing. Tradotto dall'inglese, "to mob" significa, tra l'altro, "apostrofare con parole volgari" e descrive un comportamento perpetrato nei confronti di una o più persone, volto ad emarginarle. Ciò può avvenire verbalmente o fisicamente e manifestarsi in modo esplicito o implicito, fondandosi su un rapporto di forza sbilanciato.

## ***Pertanto "mobbing" significa, ad esempio:***

***rendere ridicolo qualcuno – parlarne male dietro le spalle – diffamare qualcuno – effettuare delle telefonate anonime – divulgare notizie cattive – scattare immagini denigranti e pubblicarle in Internet o diffonderle con il cellulare – occhiate o gesti sprezzanti – deridere qualcuno – colpire, spingere qualcuno – danneggiare oggetti – ricattare, minacciare violenza.***

A tal proposito occorre ricordare che il mobbing è reso possibile da persone nell'ambiente circostante (altri bambini e adolescenti o anche adulti) che inizialmente non fanno caso a singole cattiverie, poi stanno a guardare o si voltano dall'altra parte oppure addirittura vi partecipano.

\* detto anche "bullismo".

## ***Quali sono i bambini particolarmente a rischio?***

Di frequente sono quelli più timorosi e insicuri, che appaiono fisicamente più deboli, non hanno molti amici e, in generale, mostrano poca stima di sé. Talvolta possono essere anche delle persone dall'atteggiamento provocatorio o con elevate ambizioni che, nel loro ambiente, creano concorrenza, rabbia o tensione. Inoltre possono essere anche dei ragazzi provenienti da condizioni difficili o con problemi personali e coloro che sono un po' diversi dalla maggioranza.

La paura di subire maltrattamenti peggiori o la vergogna fanno sì che molte vittime del mobbing tacciano. L'aspetto drammatico riguarda il fatto che le angherie cui esse sono esposte, comportano delle conseguenze negative sulla loro salute e personalità, ad esempio dolori fisici, una ridotta motivazione all'apprendimento, un peggior rendimento a scuola, svogliatezza fino al rifiuto nei confronti della scuola, profonda disistima di sé, isolamento. Anche nelle scuole altoatesine sono diffusi dei fenomeni di mobbing tra gli alunni. Dai risultati di un sondaggio svolto dall'Intendenza scolastica tedesca nel 2010, risulta che il 50% delle scuole intervistate ha rilevato del mobbing all'interno della propria struttura.

## ***A maggior ragione è importante che il mobbing sia individuato!***

Possibili segnali per i genitori:

- ▶ Libri scolastici danneggiati
- ▶ Scelta di un percorso alternativo per recarsi a scuola
- ▶ Richiesta frequente di denaro, furto di denaro
- ▶ Graffi, tagli, ferite al termine delle lezioni
- ▶ Nessun contatto extrascolastico con i compagni di classe
- ▶ Tristezza, tensione, improvviso cambio d'umore
- ▶ Improvviso o graduale peggioramento del rendimento scolastico
- ▶ Rifiuto nei confronti della scuola, inappetenza
- ▶ Mal di testa/pancia e altri dolori fisici

Se osservate in vostro/a figlio/a più di un segnale fra quelli elencati oppure permane un segnale per lungo tempo, e vostro/a figlio/a è visibilmente angustiato, dovrete reagire. In questi casi, parlarne con l'insegnante di classe, chiarire la situazione scolastica, creare una rete di sostegno e concordare delle misure mirate sono passi importanti e necessari.

#### Come potete aiutare vostro/a figlio/a in caso di mobbing?

- ▶ Ascoltatelo/a
- ▶ Prendete sul serio i suoi sentimenti
- ▶ Comunicategli/le che gli/le credete
- ▶ Trasmettetegli/le riconoscimento e lodi
- ▶ Incitatelo/a a reagire con serenità agli attacchi
- ▶ Incoraggiatelo/a a chiedere aiuto ai compagni di scuola
- ▶ Organizzate delle situazioni piacevoli nel tempo libero con amici e parenti

- ▶ Parlate con i genitori, l'insegnante di classe, il consulente scolastico o il preside
- ▶ Eventualmente cercate un sostegno terapeutico per vostro/a figlio/a

Al contrario, dovrete osservare se vostro/a figlio/a vuole sempre imporsi e spadroneggiare, se è una "testa calda", se difficilmente tiene a bada le proprie frustrazioni e manifesta un atteggiamento aggressivo; **questo perché anche vostro/a figlio/a può sviluppare un atteggiamento di mobbing ovvero violenza nei confronti degli altri** (per motivi di cui probabilmente nemmeno lui/lei è consapevole e che vanno analizzati). Anche i bambini che mostrano un tale comportamento necessitano di aiuto, e i loro genitori, probabilmente, di una persona esperta.

*Si ringrazia per il contributo la Dott.ssa Sara Tanja Oberhofer.*

### *I tuoi amici/ Le tue amiche non mi piacciono ...*

**Regola generale: chi consente al/la proprio/a figlio/a di portare a casa gli amici/le amiche, impara a conoscerli/e e può valutare meglio di cosa si interessano e come "vanno le cose fra di loro".** In linea di massima non bisognerebbe valutare gli amici o le amiche dei propri figli e fidarsi un po' del fatto che il/la proprio/a figlio/a abbia buoni motivi per aver instaurato un rapporto di amicizia proprio con quelle persone.

Se si osserva tuttavia che il/la proprio/a figlio/a non si trova più a proprio agio con loro, si do-

vrebbe intervenire. I genitori dovrebbero esprimere al/la ragazzo/a la propria sensazione che tale amicizia possa essere rischiosa, ad esempio perché lui/lei non viene preso/a sul serio, viene sfruttato/a od oppresso/a o spinto/a a fumare e bere. Nella maggior parte dei casi i divieti non portano a nulla, al massimo suscitano una tentazione maggiore. E più crescono i ragazzi, più i divieti portano al contrattacco o a far sì che le cose vengano fatte di nascosto. **È meglio chiedergli cosa trova di affascinante in tali amici, ascoltare con attenzione e spiegargli cosa non vi piace di loro.**

# Educazione ai mass media: controllare è bene, essere competenti è meglio

eltern-medienfit.bz  
genitori-connessi.bz

Consigli per  
rafforzare  
l'educazione  
digitale

## Navigare sicuri in Internet

Le conoscenze di bambini e adolescenti in tema di Internet e cellulari sono sorprendenti, così come la loro capacità di utilizzare le nuove tecnologie con scioltezza e naturalezza.

**L'uso dei nuovi mass media offre un'infinità di vantaggi e opportunità: consente di dare un'occhiata in altri mondi, trasmette conoscenze e insegna capacità che in futuro saranno importanti in molte professioni.** Inoltre è possibile contattare persone e scambiarsi informazioni ed esperienze. **Tuttavia Internet e il cellulare nascondono anche una serie**

**di rischi che spesso gli adolescenti non riescono a valutare correttamente.**

**La mancanza di esperienza, una certa credulonità e curiosità possono portare facilmente i giovani utenti a delle situazioni problematiche e, talvolta, persino pericolose.**

Spesso il tempo passa velocemente, degli sconosciuti possono sfruttare la curiosità dei giovani e l'anonimità di Internet, per imbrogliarli o assoggettarli; i giochi e le chat possono creare delle dipendenze ... Alcuni giovani tendono inoltre a divulgare in Internet tanti argomenti



di cui non riescono a parlare facilmente con i genitori o che a casa sono dei tabù. È dunque importante per i bambini, gli adolescenti e i genitori, oltre ad apprendere l'uso concreto del computer, anche avere una "competenza in tema di mass media", ad esempio interrogarsi e saper valutare in modo critico Internet e le altre offerte mediatiche. Quanto sono affidabili i contenuti? **Ciò significa anche essere in grado di valutare la differenza tra il mondo reale e quello virtuale ed essere consapevoli del fatto che i dati personali, una volta pubblicati, difficilmente potranno essere cancellati.**

La scuola offre un importante contributo in tal senso, ma anche le mamme e i papà dovrebbero accompagnare il/la proprio/a figlio/a in questo percorso e assis-

terlo/a nell'uso sensato e responsabile di tali tecnologie. A causa dei rapidi sviluppi in questo campo, per molti genitori si tratta di un'enorme sfida. Le informazioni contenute in questa Lettera ai genitori possono fornire alcuni suggerimenti importanti; per un'analisi più approfondita sull'argomento, si raccomanda di leggere opuscoli più dettagliati e siti Internet o di assistere a degli incontri sull'argomento.

*Ulteriori consigli e informazioni si trovano sul sito web [www.genitori-connessi.bz](http://www.genitori-connessi.bz)*

*Genitori connessi è un'iniziativa di Forum Prevenzione e l'Agenzia per la famiglia e 15 partner di rete.*



## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

### **Come assistere vostro/a figlio/a nell'utilizzo di Internet**

- **Il computer dovrebbe essere collocato in una stanza utilizzata da tutta la famiglia.** I discorsi su Internet e sul suo utilizzo insorgono spontaneamente se il computer si trova, ad esempio, in salotto.
- **Installate un buon "programma anti-virus" e aggiornatelo regolarmente.**
- Sarebbe opportuno non consentire di giocare sul computer su cui si lavora o si ha un accesso Internet alla propria banca (online banking). Con il download dei giochi si rischia di scaricare anche dei virus e di permettere agli "hacker" di accedere ai propri dati bancari. Se possibile, bisognerebbe disporre di due computer separati: uno per il lavoro e l'online banking, l'altro per i giochi e le attività per il tempo libero.
- **Scoprite Internet insieme a vostro/a figlio/a.** Insieme potrete cercare dei siti web interessanti, adeguati alla sua età e analizzarli insieme. Condividendo le esperienze, risulterà più semplice in futuro discutere insieme delle esperienze positive e negative nell'utilizzo di Internet. Scoprirete

inoltre cosa gli/le piace fare in Internet: cercare informazioni per la scuola, giocare, chattare ecc. Si consiglia inoltre di impostare una pagina iniziale scelta insieme e di salvare i siti più amati sotto "Preferiti".

- **Concordate con vostro/a figlio/a delle regole ben definite sull'utilizzo di Internet,** ad esempio sull'inoltro di dati e foto personali, sul comportamento nei confronti di altri utenti, il tempo che può essere trascorso davanti al computer, ecc. Le regole dovrebbero essere formulate in modo comprensibile e a misura di bambino, ad esempio sulla base del modello riportato a pag. 52.
- **Discutete con vostro/a figlio/a dell'affidabilità dei contenuti in Internet.** Come si verifica la correttezza dei contenuti? Ad esempio attraverso il confronto con altre fonti, l'accesso ai siti di fornitori seri, la verifica del grado di attualità dei contenuti ...
- **Discutete delle opportunità e dei rischi di Internet.** Parlate insieme delle cose interessanti che si possono fare con Internet, ma anche dei problemi e dei rischi che possono insorgere mentre si naviga e invitate vostro/a figlio/a a rivolgersi a voi, se dovesse sentirsi a disagio nella rete. Purtroppo fastidi e molestie sono spesso in agguato.

- **Incoraggiate vostro/a figlio/a a “comportarsi bene”, anche in Internet.** Ciò che è consentito nella vita reale, è ammesso anche in Internet. Ciò che è vietato nella vita reale, è vietato anche in Internet. Ad esempio, non è consentito pubblicare in Internet le foto di insegnanti durante le lezioni o di amici, senza il loro consenso. In caso di denuncia si potrebbero pagare delle multe molto salate. Anche minacciare gli altri può risultare molto costoso, e i genitori devono pagare.
- **La gestione di contenuti** critici. Se vostro/a figlio/a si imbatte in contenuti inadatti, cogliete l'occasione per concordare delle regole in tal senso. Anche in Internet sono vietati ad esempio i contenuti pedopornografici e razzisti, i quali devono essere denunciati alla Sezione della Polizia Postale e delle Comunicazioni di Bolzano (sez.polposta.bz@pecps.poliziadistato.it, tel. 0471 531411/16/13/19 oppure 0471 531512); in tal modo si contribuisce a trovare i colpevoli e a proteggere altri bambini e adolescenti da eventuali attacchi.
- In Internet si possono conoscere molte persone nuove. **Se vostro/a figlio/a viene invitato ad incontrarsi con una persona conosciuta on-line, fategli/le presente che in ogni caso dovrà essere presente una persona adulta di fiducia.** In tal modo si potranno evitare delle spiacevoli sorprese nel mondo reale.
- **I giochi on-line celano alcuni pericoli:** spesso i giovani trascorrono molto tempo con questi giochi che possono trasformarsi in una dipendenza; inoltre alcuni giochi possono stimolare un comportamento violento. Inoltre in alcuni giochi capita spesso che sia necessario pagare un importo per proseguire nel gioco. E costi su costi...
- **Nell'acquisto di merci via Internet si raccomanda massima attenzione:** spesso è sufficiente un solo clic e l'acquisto è confermato. Se i giovani non sono ancora maggiorenni, devono pagare eventualmente i genitori.
- **Inoltre i giovani dovrebbero riflettere bene su quali informazioni pubblicare in Internet.** Una volta messe on-line, le informazioni sfuggono al proprio controllo e di rado possono essere rimosse senza lasciar traccia. In seguito ciò potrebbe arrecare degli svantaggi: ad esempio molti datori di lavoro, prima di assumere, verificano in Internet come un potenziale candidato si presenta in rete.
- **Essere un modello per loro.** I bambini e gli adolescenti imparano dai modelli, che da un lato sono rappresentati dai genitori, ma sempre di più anche dai compagni di classe e dagli amici.

### *Sapevate, che ...*

... esiste un'associazione che desidera promuovere in Alto Adige i giochi da tavola e di carte? L'associazione ludica Dinx offre regolarmente a tutti gli interessati in varie città e paesi dell'Alto Adige, la possibilità di giocare insieme e conoscere nuovi giochi.

Inoltre, essa pubblica il pieghevole “99 giochi” contenente un elenco di giochi da tavola e di carte, particolarmente consigliati per bambini, giovani e famiglie.

*Indirizzo vedi elenco degli indirizzi.*

### **Devo preoccuparmi?**

**All'insorgere dei seguenti segnali, è necessario intervenire:**

- ▶ Se vostro/a figlio/a non riesce più a fare a meno del PC o reagisce in modo sempre più irritato se gli/le viene limitato l'accesso al computer,
- ▶ interrompe il contatto personale con i coetanei,
- ▶ gli amici si fanno sentire soltanto di rado,
- ▶ improvvisamente gli hobby abituali non suscitano più il suo interesse
- ▶ o se le conoscenze in Internet assumono improvvisamente un'importanza assoluta.

Se siete preoccupati, discutetene insieme a vostro/a figlio/a. Cercate di motivarlo/a ad intraprendere delle attività all'aperto e con gli amici e a limitare l'uso del computer. Stabilite delle regole, ad esempio sulla base del modello riportato a pag. 51. Se la situazione non cambia, è importante ricorrere per tempo ad un aiuto professionale esterno.

*Per gli indirizzi si rimanda all'elenco indirizzi.*

### **Genitori e scuola**

In Alto Adige l'utilizzo di tecnologie digitali è inserito nel piano di studi sin dalla scuola elementare, con l'obiettivo dell'apprendimento centrato soprattutto su un utilizzo consapevole e responsabile del PC e di Internet. Il modo migliore perché i vostri figli diventino utenti maturi e consapevoli consiste nell'integrare vicendevolmente gli sforzi della scuola e dei genitori per offrire un'educazione completa sull'argomento.

### **Avete domande sullo sviluppo del/la vostro/a bambino/a o su temi educativi?**

Gli esperti dei consultori familiari sono lieti di fornirvi una consulenza gratuita; basta telefonare o inviare un'e-mail!



## Ecco come facciamo!

### Un accordo sull'utilizzo del computer ...

#### **Possibili contenuti dell'accordo che dovrà essere adeguato di volta in volta all'età del giovane:**

- ▶ Va concordato possibilmente un intervallo di tempo massimo al giorno o alla settimana, in cui vostro/a figlio/a può utilizzare Internet (per i giovani fra i 10 e i 13 anni gli esperti consigliano al massimo un'ora al giorno di utilizzo dei media, ovvero di televisione o di lavoro/gioco al computer). Può essere utile collocare un timer accanto al computer che avvisa quando il tempo è scaduto. Se, nonostante l'accordo e i ripetuti solleciti, l'intervallo non viene osservato, è importante che ne seguano delle conseguenze: ad esempio, ridurre il tempo consentito nei giorni successivi. In caso di necessità è possibile anche applicare un blocco al computer o alla televisione che limita automaticamente l'intervallo di tempo (eventualmente richiedere un aiuto ai tecnici del computer o del televisore).
- ▶ **Comunicare i dati personali, fra cui ad esempio il proprio nome, indirizzo, numero di telefono o cellulare, soltanto previa consultazione con i genitori.**
- ▶ Non aprire gli allegati delle e-mail di cui non si conosce il mittente. **Mantenere segrete le password.**
- ▶ Concordate con vostro/a figlio/a che dovrà parlare con voi quando gli/le vengono poste delle domande in Internet o si imbatte in contenuti verso i quali si sente a disagio e, soprattutto, quando ha la sensazione di venire imbrogliato da altri.
- ▶ **I giovani non dovrebbero commettere stupidaggini con i dati di altri. Le foto o i filmati con il cellulare vengono diffusi rapidamente in Internet. Inoltre dovrebbero fare attenzione a divulgare le proprie foto. Può accadere infatti che fra qualche anno essi non vogliano più vedere quelle immagini o che queste compromettano la loro vita privata o professionale.**
- ▶ In Internet non tutto può essere scaricato, scambiato o utilizzato in modo legale. Se comunque viene fatto, si commette un reato punibile per legge. Pertanto l'accordo dovrebbe prevedere anche delle regole sul download di file, l'uso di materiale fotografico, filmati e canzoni nonché l'uso di chat e forum.
- ▶ **L'acquisto di prodotti via Internet deve essere in ogni caso discusso con i genitori. I costi elevati o le spese di spedizione potranno rovinare altrimenti la gioia dell'acquisto.**



## Ecco come facciamo!

(da esporre possibilmente in un luogo ben visibile, meglio se vicino al computer ...)

Concordiamo che

► \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

► \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

► \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

► \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

► \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Firma del/la figlio/a

\_\_\_\_\_

Firma della mamma/del papà

\_\_\_\_\_



### *Aiuto, mio/a figlio/a ne sa più di me!*

Sfruttate tranquillamente l'eventuale vantaggio che vostro/a figlio/a ha nei vostri confronti in materia di conoscenze informatiche e fatevi mostrare e spiegare il fascino dei giochi al computer o le possibilità creative del cellulare o del PC. Se vostro/a figlio/a e i suoi interessi vengono presi sul serio, saranno accettate più facilmente anche le vostre obiezioni. Quando, per una volta, i genitori si fanno spiegare qualcosa dai figli, viene a crearsi un'importante base di fiducia e di rispetto.



*La gioventù di oggi ama il lusso, ha cattive maniere e disprezza l'autorità. Contraddice i propri genitori, accavalla le gambe e tirannizza gli insegnanti.*

*Socrate, filosofo greco, 470-399 a. C.*

## Il cellulare: più di un semplice telefono

Oggigiorno la maggior parte dei bambini e degli adolescenti possiede un cellulare. Per rimanere in contatto con gli amici sembra essere diventato un mezzo insostituibile. Sorprendente sembra essere inoltre l'entusiasmo di poter inviare messaggi, foto, video, suonerie, loghi ecc.

**Anche per l'utilizzo del cellulare si dovrebbero stabilire e concordare delle regole: ad esempio, quando il bambino deve essere raggiungibile per i genitori, quando è necessario spegnere il cellulare (ad esempio durante i pasti o di notte), quando non è consentito rispondere alle chiamate (ad esempio durante una conversazione) ecc.**

Di frequente un cellulare trasmette sicurezza sia ai genitori che ai figli. I genitori hanno la sensazione di avere meglio sotto controllo i figli e questi di poter richiedere subito aiuto in situazioni d'emergenza. In parte è vero, ma si dovrebbe discutere sul fatto che un cellulare non può proteggere veramente in qualsiasi situazione.

A differenza del telefono di rete fissa, il cellulare può essere utilizzato pressoché ovunque. In questo modo i genitori avranno maggiori difficoltà a controllare quando e con chi i ragazzi parlano al telefono.

### ***Telefonare con il cellulare – preoccupante dal punto di vista della salute?***

L'Organizzazione Mondiale della Sanità classifica le radiazioni del cellulare come "potenzialmente cancerogene".

Il Bundesamt für Strahlenschutz di Salzgitter (D) raccomanda di limitare il più possibile le telefonate al cellulare per i bambini e gli adolescenti. Poiché essi si trovano ancora nell'età dello sviluppo, potrebbero reagire con maggior sensibilità alle radiazioni emesse. Inoltre si presuppone che l'uso da parte loro sia per tutta la vita, con delle possibili conseguenze sulla salute che ancora non sono state chiarite.

**Per ridurre i campi elettromagnetici che si formano vicino all'organismo mentre si telefona con il cellulare, gli esperti raccomandano di adottare i seguenti comportamenti:**

- ▶ Se possibile, utilizzare il telefono di rete fissa in luogo del cellulare, soprattutto in caso di conversazioni lunghe.
- ▶ Se possibile, fare brevi telefonate al cellulare. Mentre viene stabilita la connessione, tenere il cellulare il più possibile lontano dalla testa.
- ▶ Se possibile, invece di telefonare, inviare un SMS: l'esposizione alle radiazioni è ridotta, in quanto la distanza tra l'apparecchio e la testa è maggiore.
- ▶ In caso di cattiva ricezione è meglio non telefonare: quando il cellulare deve cercare di stabilire più volte una connessione, emette più radiazioni, anche durante la guida in macchina.
- ▶ Quando si acquista un cellulare, si consiglia di acquistarne uno con un tasso il più basso possibile di assorbimento delle radiofrequenze. Nella scelta del cellulare, è opportuno informarsi bene.

### ***I costi sotto controllo***

Sono molti i genitori che si lamentano degli elevati costi derivanti dall'uso del cellulare. Molti giovani non sono al corrente delle tariffe elevate.

- ▶ Un cellulare con carta ricaricabile finanziata con la paghetta o dai genitori fino ad un determinato importo, consente al giovane di controllare le spese.
- ▶ Non lasciare in giro i cellulari incustoditi e consentirne l'uso da parte di altri soltanto in caso d'emergenza.
- ▶ Numerosi operatori pubblicizzano suonerie, loghi, giochi e simili. Tuttavia spesso non è indicato nelle offerte che non si tratta di un acquisto una tantum, bensì di un abbonamento per il quale può essere richiesto un pagamento ad intervalli regolari. Pertanto, prima di firmare un contratto, bisognerebbe leggerlo con molta attenzione.

*Si ringrazia per il contributo a questo capitolo Armin Haller, l'ex coordinatore di didattica IT presso l'Intendenza Scolastica Tedesca.*

***Il peggior difetto della gioventù di oggi è che non se ne fa più parte.***

***Salvador Dalí***

# Gestire insieme le faccende domestiche

## Gestione del tempo

Brigitte si è procurata della vernice a effetto lavagna nel negozio di colori. I suoi figli Catia e Alex e la sua figliastra Sara la osservano con fare interrogativo. “Con questa vernice dipingiamo la parete in corridoio. Mi aiuterete? La “lavagna” servirà da piano delle ore settimanali per la famiglia. Non appena la vernice sarà asciutta, Brigitte vi disegnerà con il gesso una tabella di cinque righe e sette colonne. In ciascuna riga sarà riportato il nome di un componente della famiglia, nelle colonne invece i giorni della settimana. “Bene, e ora inserite i vostri appuntamenti fissi, dunque lezioni pomeridiane, musica e sport.” Catia, Sara e Alex compilano entusiasti le caselle. Brigitte inserisce la sua ora di yoga e il corso d'inglese, poi dice: “Non appena il papà torna a casa, inserirà anche lui i suoi appuntamenti. “La sera si vedrà in quali giorni sono tutti fuori casa e quando si potrà intraprendere qualcosa insieme, soprattutto la domenica che tutti vogliono trascorrere insieme. Si procederà così ogni settimana: gli appuntamenti fissi rimangono invariati, quelli che cambiano vengono aggiornati nel fine settimana.

Un calendario di programmazione della famiglia affisso ad una parete è una delle tante possibilità per tenere sotto controllo le attività di tutti i componenti. Chi fa quando che cosa? Chi va a prendere chi, quando e dove? Chi è raggiungibile a quale numero e quando? Chi può sbrigare regolarmente quale compito? E infine: chi è responsabile di quale lavoro domestico e quando?

**Sebbene le faccende domestiche siano fondamentali per la nostra vita quotidiana e richiedano molto tempo ed energia, non se ne riconosce adeguatamente il valore a livello sociale. Tuttavia, per sentirsi bene a casa, occorre darsi molto da fare tutti insieme.** Molte faccende dovrebbero essere svolte più o meno senza problemi, perché possa avanzare dell'energia per altri ambiti. La soluzione migliore consiste nel far sì che tutti i componenti della famiglia siano in grado di fare e di assumersi a turno quanti più lavori possibili.

Può costare fatica motivare i bambini e gli adolescenti a dare una mano in casa, ma è un vantaggio se ciascuno, a seconda dell'età, apporta il proprio contributo. Da un lato le ragazze e i ragazzi potranno esercitarsi in alcuni compiti importanti che serviranno loro in futuro; essi impareranno a suddividere il tempo e a sforzarsi. Dall'altro insorge, in genere, un sentimento fondamentale: siamo tutti responsabili della nostra vita in famiglia. Io do il mio contributo e gli altri hanno bisogno di me. Ciò rafforza l'autonomia e l'autostima dei giovani nonché l'apprezzamento dei lavori domestici.





## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Può essere utile, per voi genitori, ritagliarsi del tempo di tanto in tanto e riflettere su quali lavori domestici siano effettivamente necessari e quali invece possano essere considerati con più flessibilità. Ad esempio, alcune cose non devono essere necessariamente stirate, così invece di stirare si guadagna una mezz'oretta per fare una passeggiata insieme ...
- L'atteggiamento dei genitori nei confronti dei lavori domestici è fondamentale: se i bambini e gli adolescenti vedono come mamma e papà svolgono le faccende domestiche con pazienza, impegno e un po' di divertimento, ad esempio con della musica in sottofondo, sarà più facile per loro parteciparvi.
- **I vari lavori domestici possono essere suddivisi in base all'età e alle capacità dei ragazzi. Essi vogliono avere la sensazione che il loro aiuto sia realmente necessario e apprezzato.** Discutete tutti insieme su chi sbriga che cosa in quanto tempo. Se si scrivono o si disegnano i compiti per tutti in modo ben visibile, vi è maggior probabilità che essi vengano effettivamente eseguiti. La suddivisione dei compiti può essere anche modificata ad intervalli regolari, così che ciascun compito è svolto a turno da ogni componente.
- **Alcuni lavori domestici risultano più semplici se eseguiti insieme. Soprattutto all'inizio, mamma e papà potranno mostrare bene ai loro figli cosa è importante per loro. Spesso nascono anche delle piacevoli conversazioni: ad esempio, può capitare che alcune questioni delicate vengano risolte con scioltezza mentre si cucina o si asciughino le stoviglie insieme.** Quando i bambini aiutano in casa, si può riflettere sulle proprie pretese per quanto riguarda la qualità del lavoro: non tutto deve essere svolto in maniera veloce e bene, come lo fareste voi. È probabile che, fino ad un determinato livello, dovrete accettarne i risultati.
- **In veste di genitori, cercate di non intervenire subito quando qualcuno ritarda nei propri compiti. Meglio se cancellate dal vostro vocabolario la frase: "Dammi, ci penso io ...".** Inizialmente è meglio ricordarglielo e controllare che lo faccia, successivamente dovrebbe riuscirci senza che glielo si ricordi.
- **Una volta eseguiti i lavori, è opportuno fare degli apprezzamenti e delle lodi. Se non sono stati eseguiti, occorre capirne il motivo: perché non ha funzionato? Come fare perché il lavoro venga svolto la volta successiva?** L'aspetto più vantaggioso consiste nell'apprendere delle capacità in tutti gli ambiti della vita quotidiana: pulire, lavare la biancheria, cucinare, fare la spesa, curare i fiori, curare gli animali, gestire il denaro ecc.
- Si sconsiglia di remunerare i ragazzi per queste attività. Ciascun componente della famiglia ha i propri compiti, e ciò è necessario perché la vita quotidiana funzioni.
- Frequentare insieme un corso di cucina o un corso di economia domestica può essere molto divertente. Le scuole professionali di economia domestica e alimentazione offrono ad esempio questo tipo di corsi, anche per uomini e ragazzi, nell'ambito dei quali vengono insegnati i fondamenti dell'economia domestica o della cucina.  
*Per gli indirizzi si rimanda all'elenco indirizzi.*
- Non sovraccaricate i figli.  
**I bambini e gli adolescenti d'ogni età necessitano anche di intervalli di tempo non pianificati per coltivare delle idee o semplicemente per non far niente. È importante anche la noia!**

### Quali compiti possono assumersi i bambini e gli adolescenti?

- ▶ lavare, asciugare e/o mettere via le stoviglie,
- ▶ prendere qualcosa dalla cantina (magari con turni settimanali alternati ...),
- ▶ apparecchiare e sparecchiare la tavola,
- ▶ passare l'aspirapolvere,
- ▶ spolverare,
- ▶ togliere la biancheria dallo stenditoio e piegarla per essere stirata,
- ▶ guardare un libro illustrato insieme al fratello o alla sorella,
- ▶ innaffiare i fiori,
- ▶ portare la spazzatura ai vari contenitori,
- ▶ pulire le scarpe della famiglia,
- ▶ pulire la gabbia dell'uccellino,
- ▶ dar da mangiare al cane o al gatto,
- ▶ fare la spesa,
- ▶ preparare gli ingredienti per cucinare,
- ▶ preparare il dolce,
- ▶ preparare la cena una volta alla settimana,
- ▶ sostituire il sapone e la carta igienica quando sono terminati,
- ▶ tagliare l'erba,
- ▶ raccogliere la verdura dall'orto,
- ▶ togliere le erbacce in giardino,
- ▶ ...

### Il caos quale segno di cambiamento

Talvolta ci si stupisce guardando nella camera di un adolescente: tutto è sottosopra! All'improvviso le pareti sono piene di poster con le immagini più strane e guai se gli si ricorda che deve sistemare la sua camera... il litigio è assicurato!

**La pubertà è un periodo di cambiamento e lo si vede anche nella camera dell'adolescente.** Se potete, non prendetevela personalmente quando la camera è in disordine. Potete chiedergli eventualmente perché "è così". È una parte del processo di distacco che avviene a questa età. Anche se non sarà sempre facile sopportarlo, in fondo non vale la pena iniziare una lotta di potere sul tema dell'ordine. State certi che con il tempo vostro/a figlio/a troverà la sua strada. Non è nemmeno necessario eliminare il caos. I giovani possono provvedere da soli a sistemare, passare l'aspirapolvere, fare il letto ecc. A volte cercano persino di trasferire il loro caos in tutto l'appartamento. Armati della massima comprensione e pazienza, concordate insieme fino a dove voi e vostro/a figlio/a potete stabilire il grado dell'ordine. Ad esempio, si può convenire che i locali comuni devono essere mantenuti in ordine, perché del resto non tutti i componenti della famiglia sono nella pubertà!



### Sapevate che ...

... in alcune congregazioni preparare i pasti, fare le pulizie e altri lavori domestici hanno un elevato valore spirituale? Essi aiutano a percepire i cicli naturali della crescita e del tempo che passa.

## Uno spunto di riflessione

*Klaus Nothdurfter, ex direttore dell'Ufficio Servizio giovani*

### *I papà e le faccende domestiche*

**In un'epoca in cui, sempre più spesso, donne e uomini, mamme e papà provvedono a garantire insieme una base finanziaria per la famiglia, e quindi lavorano e guadagnano, si dovrebbe riuscire a far sì che anche negli ambiti dell'educazione e della gestione domestica, le donne e gli uomini, le mamme e i papà, siano competenti, responsabili e attivi in egual misura.**

Si parla molto dei nuovi ruoli degli uomini/dei padri. Gli uomini amano lamentarsi del fatto che ciò comporta molte aspettative e che pertanto è difficile soddisfare tutto. Da un lato essi devono avere successo sul lavoro, dall'altro devono assumere un ruolo di partner ed educatore per il quale mancano dei modelli.

A mio parere, chi apre gli occhi sul mondo, può trovare dei validi modelli. E poi esisterebbe persino la tanto declamata innovazione. Gli uomini inventano migliaia di "cose" fantastiche; com'è che solo nel "nuovo ruolo di papà" hanno delle difficoltà? Ad oggi, anche sul lavoro, sia gli uomini che le donne devono avere successo; pertanto non può più esserci la scusa secondo cui i papà/gli uomini sarebbero coinvolti nella gestione domestica e nell'educazione dei figli soltanto in misura limitata.

A mio avviso, una ministra austriaca ha centrato al meglio il punto con lo slogan **"Gli uomini al 100% fanno 50 e 50."** Perché è così difficile da capire?

Per me, in un moderno progetto di vita insieme, una coppia di giovani dovrebbe provvedere fin dall'inizio del proprio rapporto di coppia a gestire insieme, con affiatamento e responsabilità, gioie e dolori, lavori e compiti quotidiani, progetti e preoccupazioni.

Overo, in concreto: passare l'aspirapolvere, lavare la biancheria, stirare, stipulare la polizza assicurativa contro la responsabilità civile verso terzi per tutta la famiglia, aiutare nei compiti per casa, portare i figli a scuola o andare a prenderli all'asilo nido, cucinare e lavare le stoviglie, leggere un racconto ad alta voce, andare con i figli dal medico, pianificare e organizzare le vacanze, tagliare la legna ecc. sono attività che non sono tipicamente femminili né maschili. Suddividerle in modo tale che entrambi, mamma e papà, facciano un po' di tutto e soprattutto in egual misura, assumendosi quindi insieme la responsabilità, contribuisce alla buona riuscita di una famiglia. **Essere responsabili gli uni nei confronti degli altri significa anche aiutarsi, rendersi reciprocamente liberi e darsi reciprocamente delle opportunità.**

Tuttavia, è chiaro che debbano ancora migliorare svariate condizioni generali perché un rapporto di coppia possa riuscire in questo senso. Però tali condizioni vengono comunque create ancora, e soprattutto, dal sesso forte. Dove sta dunque il problema?

***E poi bisogna anche avere il tempo per stare semplicemente seduti e guardare dinanzi a sé.***

*Astrid Lindgren*

## Rafforzare i bambini e gli adolescenti

### Così i genitori contribuiscono a prevenire le dipendenze

Con lo sviluppo fisico, per molti giovani, ha inizio una nuova fase d'orientamento. Essi sperimentano tutto ciò che piace a loro: svariati tagli di capelli, abiti e opinioni. Forse lo farà presto anche vostro/a figlio/a. Come genitori vi porrete allora molte domande: devo consentire a mio/a figlio/a di tingersi i capelli di color rosso fuoco o di farsi fare un piercing? Devo permettergli di stare fuori casa la sera? E se sì, fino a che ora?

**Ciascuna coppia di genitori troverà delle proprie risposte, eventualmente anche consultandosi con altri genitori. A tal proposito ci si dovrà chiedere: se lo fa, è dannoso per lui/lei? O per altri? Questo comportamento contrasta con i valori della nostra piccola o grande famiglia? Se la risposta a queste domande è negativa, talvolta è meglio chiudere un occhio. Eventualmente si possono discutere insieme al/la figlio/a le probabili conseguenze positive e negati-**

ve dell'azione; in questo modo il/la giovane si sentirà protetto/a e può comunque vivere la propria piccola avventura.

**Diverso è il discorso in caso di alcol e nicotina. Si tratta di un consumo molto diffuso nella nostra società, e spesso è soltanto una questione di tempo finché i giovani ne vengono a contatto. La prima adolescenza rappresenta un buon periodo per iniziare a parlare con loro dei rischi che ne derivano (vedi pag.63 e 64). Affinché riescano a sviluppare la consapevolezza di sé e la fiducia in se stessi e a dire "no", quando sono invitati o costretti a farlo, i giovani hanno bisogno dei genitori i quali dovranno spiegare loro, in modo chiaro, che l'alcol e la nicotina non fanno per loro e dovranno trovare il coraggio di porre dei limiti, anche se apparentemente a "tutti" è già consentito, il che in genere non è assolutamente vero.**

**Per i genitori, prevenire le dipendenze significa soprattutto dare sostegno e fiducia al/la proprio/a figlio/a, assicurandolo/a di essere sempre presenti quando avrà bisogno di aiuto.**



### *Non imporre, ma porsi in prima persona*

L'esempio è fondamentale. Le mamme e i papà dovrebbero riflettere anche sul proprio rapporto con le sostanze giornaliere che creano dipendenza, ad esempio alcol, nicotina, farmaci. Consumiamo regolarmente degli alcolici? Non mancano mai ai festeggiamenti? Vengono offerte anche bevande analcoliche gustose? Spingiamo i nostri ospiti a bere con noi gli alcolici? Cosa ne pensiamo del consumo di alcol durante la guida dell'auto? Permettiamo di fumare in casa anche se noi non fumiamo? Con quale frequenza ricorriamo ad una pastiglia se abbiamo un po' di mal di testa?

### *Affrontare le sfide*

La fiducia in se stessi presuppone anche che i giovani abbiano la possibilità di mettere alla prova loro stessi e le loro forze. Assumendosi dei compiti o esplorando nuovi terreni insieme ad altri, essi imparano a conoscere le loro debolezze e i loro punti di forza, le loro capacità e i loro limiti. A volte qualcosa andrà storto, e spesso vorranno gettare la spugna. **Se, per una volta, non riescono in qualcosa, i genitori non dovrebbero intervenire personalmente, bensì incoraggiarli a riprovare e a facilitare loro il primo passo con un piccolo aiuto.** È fondamentale che percepiscano di aver svolto il compito da soli alla fine. Ciò li aiuterà ad affrontare autonomamente nuove sfide.

### *Imparare a dire sì e no*

Se, fin da piccoli, i bambini e gli adolescenti sono liberi di poter esprimere la loro opinione e di rifiutare ciò che non vogliono, essi imparano anche a dire sì o no con consapevolezza. Nella pubertà questo atteggiamento viene spesso esercitato con maggior enfasi. Per i genitori non è sempre facile sopportare questa "opposizione" che a volte può portarli anche alla disperazione. **Può essere d'aiuto ricordare che i giovani si esercitano in questo atteggiamento d'opposizione nei vostri confronti, che provano con voi a dire di no in situazioni difficili, proprio perché sanno di essere amati, nonostante tutto.** Chi ha imparato in famiglia a dire di no, è in grado di dire di no anche quando nella cerchia di amici viene sfruttato o costretto a fare qualcosa.

### *Imparare ad assumersi la responsabilità*

I bambini più grandi e gli adolescenti dovrebbero anche imparare ad assumersi la responsabilità, ad esempio facendosi carico di lavori domestici, occupandosi di un animale domestico o contribuendo con piccoli lavoretti a far sì che le loro richieste speciali non incidano troppo sulle spese di famiglia.

*Per informazioni dettagliate, si rimanda al capitolo "Gestire insieme le faccende domestiche".*

### *Pressione e liberazione*

Spesso i bambini e gli adolescenti sono sotto pressione. La scuola pretende da loro un certo rendimento, i cambiamenti fisici possono risultare faticosi, le aspettative di genitori ed amici sono elevate. **Se ci si crea un sano controbilanciamento, si riesce ad evitare di cadere nella tentazione di stordirsi con alcol, nicotina o farmaci.**

Praticare calcio, pallamano, skate o altri sport, suonare uno strumento musicale, concedersi un bagno rilassante, trascorrere delle serate di gioco in famiglia e alcuni pomeriggi liberi con gli amici, frequentare un centro giovanile e tante altre iniziative possono contribuirvi.

**Anche il riconoscimento può alleviare: una lode per un compito in classe che stavolta è andato bene o meglio dell'ultima volta, il piatto preferito, il permesso di andare al cinema con gli amici** oppure se nella convivenza con la famiglia si percepisce che la scuola, la formazione professionale o anche il lavoro stesso non sono tutto e che le gite, una festa con amici e conoscenti, il ping-pong a casa o i pasti condivisi sono altrettanto importanti e che è necessario ritagliarsi del tempo anche per queste iniziative.

### *I bambini e i giovani desiderano fare esperienze*

A volte i genitori trovano difficile concedere più libertà ai figli, perché sono preoccupati per il loro bene. **Le esperienze al di fuori del controllo dei genitori sono una componente importante lungo il cammino verso una vita autonoma.** Le libertà commisurate all'età consentono ai bambini e ai giovani di provare delle esperienze emozionanti. Essi diventano più indipendenti e imparano a valutare ciò che sono già in grado di fare e dove necessitano ancora di aiuto da parte dei genitori.

**Numerose associazioni e gruppi in Alto Adige offrono, inoltre, a bambini ed adolescenti la possibilità di intraprendere e imparare molto insieme ai loro coetanei.**

In tal modo essi possono testare le loro capacità in un ambito protetto e vivere delle avventure adeguate per la loro età: ad esempio nel club alpino, in gruppi giovanili, associazioni sportive o musicali, nei pompieri, negli scout, in associazioni ambientaliste e tante altre organizzazioni.



### Sostenere l'autonomia

Gli adolescenti devono continuare ad esercitarsi nell'"autonomia", così come hanno imparato a camminare da piccoli o ad andare in bicicletta. È un processo che inizia già nelle piccole cose quotidiane. Un bambino di 10 anni è in grado di pulire da solo il succo che ha rovesciato; una ragazzina di 12 anni può prepararsi la cartella da sola in base al proprio orario delle lezioni. Il padre non dovrebbe farsene carico, perché "... il/la figlio/a è così disordinato/a ..." e lui "... lo fa comunque volentieri...".

**Se voi genitori svolgete tutti i compiti al posto dei ragazzi e togliete loro ogni sfida, essi non imparano a svolgerli in maniera autonoma e naturale.** Fare la spesa, apparecchiare la tavola, svuotare la lavastoviglie, gettare la biancheria sporca nell'apposita cesta, telefonare alla compagna di classe se i compiti non sono chiari e tante altre attività possono essere svolte ora personalmente da vostra figlia e da vostro figlio. Tuttavia, è opportuno non sovraccaricare i ragazzi.

*"Nel loro tempo libero i miei figli sono abbastanza attivi; in parte ciò è dovuto al fatto che non abbiamo un televisore. Così devono inventarsi qualcosa per intrattenersi. Mettiamo a loro disposizione molti materiali con cui essi possono creare: colori, argilla, legno, vestiti per agghindarsi ecc. A volte devo vincere me stessa, quando pianificano delle nuove avventure: ad esempio sperimentano sempre nuove acconciature o tinture per capelli, spesso anche con conseguenze del tutto inaspettate. Di recente, ad esempio, il nostro divano color chiaro era improvvisamente blu, all'altezza della testa. Tuttavia, riteniamo importante concedere loro uno spazio sicuro nel quale poter sperimentare tante cose. Ciò che mi sorprende di più sono le belle esperienze che essi fanno con molte persone. Ad esempio, in estate hanno deciso di vendere le cravatte in seta che avevano dipinto. In città si rivolgevano alla gente e spesso qualcuno si fermava e acquistava una loro cravatta, il che li rendeva naturalmente molto orgogliosi. Un giornalista ha scattato persino una foto e l'ha pubblicata insieme ad un breve articolo in un giornale locale."*

Ulrike, Chiusa



## Come parlare a mio/a figlio/a di alcol e nicotina?

In genere i giovani di 10–12 anni sono molto interessati a questi argomenti. È dunque un buon momento per discutere con loro delle sostanze nocive contenute nell'alcol e nel fumo delle sigarette nonché delle loro conseguenze per la salute, perché una forte consapevolezza nei confronti della propria salute rafforza e protegge il giovane. **La conversazione dovrebbe essere soprattutto uno scambio di fiducia che porti il giovane a riflettere spontaneamente: cosa ne pensa di questi argomenti?** Conosce qualcuno che è un fumatore o bevitore accanito? Perché ha cominciato? A quale età? Cosa succede se si beve o si fuma troppo, dove e quando può risultare pericoloso? Quali sono le conseguenze a lungo termine a livello fisico e sociale di un eccessivo consumo di alcol e sigarette? Qual è il costo mensile del consumo di sigarette e alcol? Come si potrebbe spendere altrimenti tale denaro? Quali sono gli effetti di alcol e fumo sulle prestazioni sportive?

Informazioni sul consumo di alcol e tabacco sono disponibili sul sito web del Forum Prevenzione.



Consumo di alcol



Consumo di tabacco

## A proposito di alcol

È opportuno parlare di alcol con i bambini di 10–11 anni, anche se a quest'età è ancora molto decisivo l'atteggiamento dei genitori nei confronti di questa sostanza. Anche il comportamento di altre persone di fiducia e l'ambiente circostante rivestono un ruolo importante. **I giovani entrano in contatto con l'alcol in modo piuttosto semplice, precoce ed economico e spesso le bevande alcoliche costano meno di altre.** Inoltre esistono delle persone interessate ad un elevato consumo di alcol, poiché ricavano dei guadagni considerevoli dalla vendita di bevande alcoliche.

**Una sbronza in età giovanile rappresenta sempre un grosso rischio per la salute, soprattutto se accade di frequente. Il consumo di alcol può danneggiare gli organi e compromettere la maturazione del cervello, impedire un sano sviluppo fisico e mentale del giovane e portare a disturbi nell'apprendimento e nella concentrazione,** poiché viene bloccata o perlomeno ritardata la maturazione della materia grigia. Nella maggior parte dei casi insorgono anche delle difficoltà sociali nei rapporti con la famiglia e con gli amici. Il consumo di alcol aumenta inoltre il rischio di depressione.

Anche solo una dose può avere effetti molto negativi sull'organismo sensibile. **In linea di massima, meno pesa il giovane, più incide l'effetto dell'alcol.**

**Un altro problema consiste nel fatto che, dopo aver ingerito bevande alcoliche, i giovani possono cadere direttamente in coma senza preavviso, perché in loro non si verifica la condizione di ubriachezza.** Questo stato è già di per sé pericoloso. Se il giovane non viene soccorso immediatamente da personale esperto, i danni possono essere permanenti. Inoltre un organismo giovane elimina soltanto gradualmente l'alcol, perché in primo luogo manca ancora il relativo enzima. Per questo motivo bastano poche bevande alcoliche per aumentare rapidamente il tasso alcolemico.

**Prima iniziano a bere alcol, più è probabile che essi subiscano dei danni fisici e che il bere diventi per loro un'abitudine o una vera e propria dipendenza.**

Spesso i giovani trovano "figo" consumare bevande alcoliche. Molti hanno la sensazione che l'alcol li aiuti a gestire meglio le loro insicurezze e ad essere più sciolti con gli altri. Di frequente vengono anche convinti a bere da parte di coetanei. **Per voi genitori è più facile (e sensato) porre dei limiti ben precisi: "No alcol!", invece di parlarne con un atteggiamento debole e poco chiaro.** Anche se sapete che vostro/a figlio/a ha già sperimentato l'alcol, rimanete chiari e risoluti.

**Un rapporto di fiducia tra genitori e figli e un atteggiamento chiaro e di rifiuto nei confronti del consumo di alcol da parte del giovane possono risultare molto efficaci.**

Se siete preoccupati del rapporto di vostro/a figlio/a con l'alcol, potete rivolgervi a svariati centri specializzati.

*Per gli indirizzi si rimanda all'elenco indirizzi*

### ***A proposito di fumo***

Per i genitori si tratta di un compito importante sostenere un atteggiamento critico nei confronti del fumo attraverso il dialogo. **Se vostro/a figlio/a è riuscito/a a non iniziare a fumare fino all'età di 16-17 anni, avete buone probabilità che rimarrà un non fumatore anche negli anni a venire. Inoltre i giovani che non fumano, bevono anche molto meno.**

Per l'organismo umano la nicotina contenuta nel fumo di tabacco è altamente tossica. Per questo motivo alcuni anni fa in Italia è stato introdotto l'assoluto divieto di fumo nei treni, negli edifici pubblici, nei ristoranti ecc., con grande approvazione da parte della popolazione. La nicotina rientra fra le sostanze che creano dipendenza più rapidamente. Con il fumo la nicotina giunge attraverso i polmoni nell'organismo e scatena nel cervello dapprima una sensazione stimolante. Ad elevate concentrazioni si osserva un effetto rilassante che crea dipendenza. Il bisogno di fare una tirata di nicotina è sempre più frequente. Le altre varie sostanze contenute nel tabacco che i fumatori inalano insieme alla nicotina non creano dipendenza, ma alcune sono tossiche e cancerogene e, nel lungo termine, concorrono spesso a provocare danni alla salute, come ad



esempio patologie cardio-vascolari e tumore ai polmoni. **Anche fumare le pipe ad acqua (narghilè) non è assolutamente innocuo e crea a sua volta dipendenza.**

Se fumate voi stessi, vostro/a figlio/a vi dirà molto probabilmente: "Anche tu fumi!" Ciò non dovrà impedirvi di parlare con lui/lei degli effetti dannosi del fumo. **Alcune indagini hanno dimostrato che i genitori che fumano possono impedirne la dipendenza nei figli, se rifiutano chiaramente il fumo, mostrano questo atteggiamento in modo evidente nei confronti dei loro figli e parlano con loro delle proprie esperienze con tale dipendenza.** Tuttavia, secondo le indagini svolte dalla "Deutsche Krebsgesellschaft" (società tedesca contro i tumori), i figli di fumatori hanno più probabilità di diventare essi stessi dei fumatori rispetto ai figli di non fumatori.

**Anche il fumo passivo, quando qualcuno fuma spesso nella stessa stanza, porta a dei rischi per la salute:** può causare una maggiore insorgenza di malattie e infezioni alle vie respiratorie.

Anche se può irritare, mostratevi sempre risoluti: il fumo non è ammesso! E non se ne discute. **Anche per quanto concerne il fumo, un rapporto di fiducia tra genitori e figli e un atteggiamento chiaro e di rifiuto nei confronti di questo vizio da parte del giovane possono risultare molto efficaci.**

Se siete preoccupati del rapporto di vostro/a figlio/a con il fumo, potete rivolgervi a svariati consultori.

*Per gli indirizzi si rimanda all'elenco indirizzi*

## Alcuni motivi per cui i giovani fumano e bevono

### L'opinione dei giovani:

- ▶ per godersi meglio una festa,
- ▶ perché è divertente,
- ▶ per godersi meglio dei momenti speciali,
- ▶ perché aiuta quando ci si sente abbattuti o tesi,
- ▶ per fare più facilmente amicizia,
- ▶ perché è più divertente quando si è insieme agli altri,
- ▶ perché non si riesce a smettere di fumare,
- ▶ perché ci si sente più aperti e disponibili al contatto sociale,
- ▶ perché ci si vuole concedere una pausa,
- ▶ perché ci si concentra meglio.

### L'opinione degli esperti:

- ▶ perché i giovani vogliono appartenere al gruppo,
- ▶ perché sono sotto pressione,
- ▶ perché vogliono dimenticare qualcosa,
- ▶ perché gli amici li convincono a farlo,
- ▶ perché sono annoiati,
- ▶ perché vogliono essere "fighi",
- ▶ perché vogliono sentirsi più sicuri e sciolti,
- ▶ perché vogliono apparire più grandi,
- ▶ perché lo fanno anche gli adulti,
- ▶ per abitudine,
- ▶ per abbattere tensioni interiori,
- ▶ perché non sono consapevoli di quanto alcol e nicotina possano danneggiare la salute,
- ▶ perché alcol e fumo sono entrambi disponibili,
- ▶ perché la pubblicità invita a farlo.

## Cosa dice la legge?

### 1. Esiste in Italia un coprifuoco stabilito dalla legge per bambini e adolescenti?

In Italia non esiste un coprifuoco stabilito dalla legge per i minorenni. I genitori ovvero i precettori hanno l'obbligo di sorveglianza; spetta a loro accertarsi che il/la loro figlio/a si trovi al sicuro e in buone mani. L'abbandono di minori al di sotto di 14 anni o di persone indifese è punibile per legge. I genitori e i precettori sono responsabili delle azioni dei loro figli (*Art. 30 della Costituzione, Artt. 147 e 261 c.c., Art. 591 c.p. e Art. 2048 c.c.*).

### 2. Da che età è consentito ai giovani fumare?

È vietata la somministrazione di tabacco ai minori di 18 anni (*cf. Art. 730 c.p. e Art. 25 R.D. n. 2316 del 24.12.1934, modificato dall'Art. 7 della Legge n. 189 dell'8.11.2012*). Tale divieto include la vendita di sigarette elettroniche (*cf. Ordinanza del Ministero della Salute del 26.06.2013*).

### 3. Da che età è consentito ai giovani bere alcol?

È vietata la vendita di alcolici ai minori di 18 anni (*cf. Art. 689 c.p. e Art. 24 R.D. n. 2316 del 24.12.1934, modificato dall'Art. 7 della Legge n. 189 dell'8.11.2012*). Chiunque, in un luogo pubblico o aperto al pubblico, è colto in stato di manifesta ubriachezza è punito con una sanzione amministrativa pecuniaria (*cf. Art. 688 c.p.*).

### 4. I giovani hanno diritto di dire la propria opinione?

Come tutti, anche i giovani hanno diritto di manifestare liberamente il proprio pensiero (*Art. 21 della Costituzione*); naturalmente nel farlo, anche i giovani (come tutte le persone) devono avere rispetto dell'altro (divieto di calunnia ecc.). Gli adulti devono prendere debitamente in considerazione l'opinione dei giovani su ogni questi-

one che li riguarda, in funzione della loro età e del loro grado di maturità. (*Art. 12 UNO – Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia – L. n. 176/1991, cf. anche Art. 24 della Carta dei diritti fondamentali dell'Unione europea*). In tutte le decisioni degli adulti relative ai minori, l'interesse superiore degli stessi (quindi non la volontà ma l'interesse dei minori) deve essere considerato preminente (*Art. 3 e 18 della Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia – L. n. 176/1991 cf. anche Art. 24 della Carta dei diritti fondamentali dell'Unione europea*). Il comitato ONU per la tutela dei diritti dell'infanzia ha stabilito che non è possibile determinare in maniera efficace l'interesse di un minore (in questo caso di un giovane), senza prima averlo ascoltato e aver tenuto debitamente conto della sua opinione in funzione della sua età e del suo grado di maturità (*Comunicato generale n. 12 (2009) del Comitato ONU per i diritti dell'infanzia, sotto CRC/C/GC/12 del 20 luglio 2009, punto 74*).

### 5. Chi risponde di eventuali danni causati da bambini e adolescenti?

Il padre o la madre, o il tutore, sono responsabili del danno cagionato dal fatto illecito dei figli minori non emancipati o delle persone soggette alla tutela, che abitano con essi. La stessa disposizione si applica all'affiliante. I precettori e coloro che insegnano un mestiere o un'arte sono responsabili del danno cagionato dal fatto illecito dei loro allievi e apprendisti nel tempo in cui sono sotto la loro vigilanza. Le persone indicate dai commi precedenti sono liberate dalla responsabilità soltanto se provano di non aver potuto impedire il fatto (*Art. 2048 c.c.*).

**Pertanto si consiglia di stipulare una polizza assicurativa contro la responsabilità civile verso terzi per tutta la famiglia.**

## 6. I giovani sono tenuti a comunicare le loro generalità, se richieste da un poliziotto?

Come tutte le persone, anche i minori sono tenuti a fornire informazioni sulla loro identità, ove richieste da un pubblico ufficiale (ad esempio dalla polizia). Il rifiuto di dare indicazioni sulla propria identità ad un pubblico ufficiale è punibile per legge (Art. 651 c.p.).

## 7. Da che età sono punibili gli adolescenti?

È imputabile chi, nel momento in cui ha commesso il fatto, aveva compiuto i quattordici anni (Art. 98 c.p.). Tuttavia, qualora il fatto commesso da un minore degli anni quattordici (minore non imputabile) sia previsto dalla legge come delitto, ed egli sia pericoloso, il giudice, tenuto specialmente conto della gravità del fatto e delle condizioni morali della famiglia in cui il minore è vissuto, ordina una misura di sicurezza (ad es. il ricovero in un riformatorio giudiziario) (Art. 224 c.p.).

## 8. Cosa dice la legge in tema di rapporti sessuali di bambini e adolescenti?

Di norma in Italia nessuno può né gli è consentito essere costretto a subire un atto sessuale, a prescindere

dall'età. Colui che è coinvolto in atti sessuali, deve in ogni caso essere "consenziente", altrimenti si tratta di violenza sessuale (vedi articoli 609 bis e ter c.p.). I casi di violenza sessuale sono punibili con gravi pene. Non è consentito compiere atti sessuali con persone di età inferiore ai 14 anni (Art. 609 quater c.p.). Chiunque compie atti sessuali con minori di 14 anni, è punibile con gravi pene. Ciò significa che anche se un/a 14enne dà il proprio consenso all'atto sessuale, tale consenso è nullo e inefficace. Se entrambi i partner sono minorenni, non è punibile il minorenne che compie atti sessuali con un minorenne che abbia compiuto gli anni tredici, se la differenza tra i soggetti minorenni non è superiore a tre anni ed entrambi vi acconsentono. In tali casi l'atto non è punito, anche se resta vietato.

Ciò significa che l'atto sessuale compiuto volontariamente, ad esempio, da una ragazza di 15 anni e un ragazzo di 13, è vietato ma non punibile ai sensi del codice penale.

*Si ringraziano per le informazioni fornite il Dott. Simon Tschager e il Dott. Hanno Raifer.*

***I bambini non hanno bisogno di genitori perfetti,  
ma di esseri umani autentici, che non sanno tutto,  
ma sono sempre disponibili a crescere con loro.***

***Jesper Juul***

### *Quando i problemi insorgono più spesso ...*

A volte vi sono delle fasi in cui i genitori hanno la sensazione che il rapporto con il/la proprio/a figlio/a o il/la figlio/a stesso/a, non si sviluppi secondo le loro aspettative. Ciò può toccarli molto ed essere molto doloroso per loro. **Accompagnare un/a figlio/a nel suo sviluppo e accudirlo/a, è un grosso impegno, soprattutto nella nostra società che richiede elevate prestazioni.** È normale che talvolta possa risultare un po' difficile. Se qualcosa non va proprio per il verso giusto, i genitori non dovrebbero prendersela; di certo hanno cercato di fare molto. Anche la disponibilità ad affrontare le sfide è degna di essere apprezzata.

**Può essere utile ricordare che il figlio è un individuo, con le proprie caratteristiche, preferenze e interessi, il quale deve trovare la propria strada.**

Talvolta può essere necessario rivedere le proprie idee: è proprio necessario che il giovane sia bravissimo a scuola? Deve necessariamente esercitare la professione che ho immaginato per lui? Che forse avrei voluto fare io? Oppure potrà essere felice in una maniera completamente diversa? Mio figlio deve essere necessariamente così diligente come la figlia di mia sorella? O forse ha altri punti di forza altrettanto validi? Cadrebbe sul serio il mondo se mia figlia amasse le donne? Ciò per cui stiamo litigando è veramente così importante da causare sempre dei conflitti? Mio/a figlio/a mi fa forse capire il mio atteggiamento mentre sviluppa esattamente le caratteristiche che non amo in me stesso/a o nel mio partner?

**In presenza di un problema concreto, può essere utile in primo luogo non concentrarsi sul problema stesso, bensì fare alcune riflessioni sullo svolgimento della vita quotidiana e sul rapporto con il/la figlio/a:**

- ▶ Dedico del tempo sufficiente (almeno ½ ora al giorno) per stare con mio/a figlio/a in base alle sue esigenze?
- ▶ Gli fornisco delle spiegazioni chiare e personali?
- ▶ Apprezzo le gioie, le esperienze e le qualità che mio/a figlio/a porta nella mia vita?
- ▶ Vedo i lati positivi di mio/a figlio/a e li riconosco? Gli dico a volte, ad esempio: "Fantastico, ci sei riuscito/a!"
- ▶ Osservate voi stessi quando parlate con vostro/a figlio/a. Come stareste se una persona amata parlasse con voi in quel modo?
- ▶ Come state al momento? Com'è il rapporto fra gli adulti all'interno della famiglia? Lo stress e i conflitti tra gli adulti creano disordine, insicurezza e crisi all'interno di tutta la famiglia.
- ▶ Osservate e chiedete a vostro/a figlio/a come va al momento a scuola, nelle principali attività del tempo libero e con gli amici.

**La pubertà è una fase di transizione. Alla fine, spesso è utile avere fiducia nell'adolescente: troverà la sua strada, ce la farà.**

*La felicità è essere amati per quelli che si è.*

*Francois Le Lord*

## Divergenze d'opinione

La gestione delle divergenze d'opinione e dei conflitti rientra fra le esperienze importanti che i bambini e gli adolescenti possono fare in famiglia e che potranno essere loro utili anche al di fuori di essa. Essi imparano ad esprimere in modo chiaro i propri interessi e desideri. Naturalmente ciò presuppone il tentativo di imporsi, proprio anche nei confronti dei genitori e, in tal modo, di staccarsi da loro e diventare una persona autonoma, ad esempio con la richiesta di non dover tornare a casa già alle 18 oppure di scegliere a proprio piacere i vestiti. Si tratta di passi fondamentali per sviluppare le proprie preferenze, il proprio gusto e il proprio stile. Di certo i genitori potranno esprimersi chiaramente quando ritengono che il comportamento del/la figlio/a sia irragionevole e non vogliono né possono tollerarlo.

**Con il modo in cui gestiscono fra di loro le divergenze d'opinione, i genitori possono contribuire a creare una "cultura del dibattito" nella famiglia, soprattutto se riescono a trasmettere questo principio fondamentale: in questo momento abbiamo delle opinioni differenti e dobbiamo trovare una soluzione; ciò non toglie che continuiamo ad apprezzarci e ad amarci reciprocamente.**

- I figli dovrebbero imparare dai genitori a discutere con gli altri, senza ferirli, ad esempio fa-

cendo parlare gli altri, ascoltando attentamente, parlando dei propri sentimenti, evitando offese e parolacce ecc.

- Le discussioni dovrebbero essere sincere e corrette e non utilizzate come mezzo per ferire gli altri.
- Tutti devono essere consapevoli del fatto che le diversità d'opinione sono qualcosa di assolutamente normale nella convivenza e che si può discutere su interessi e posizioni differenti.
- Nella convivenza vi sono diversità d'opinione e talvolta anche litigi. Pertanto perdonare e riappacificarsi rappresentano delle componenti importanti della vita in famiglia.
- **Le divergenze d'opinione possono essere considerate anche come opportunità per ottenere una maggiore chiarezza e una migliore comprensione nei confronti di se stessi e degli altri.**

In genere gli adolescenti che in famiglia sono considerati degli interlocutori alla pari degli altri, sono anche disposti a risolvere i conflitti con spirito cameratesco. Essi cercano meno di altri di evitare i conflitti attraverso il consumo di sostanze stupefacenti o di risolverli con la violenza.



# Un piccolo diario

Questo piccolo diario può essere un'occasione per imparare a conoscere meglio vostro/a figlio/a, per dialogare con lei/lui. "Vieni, vediamo un po'. Cosa so di te? Dove ho bisogno del tuo aiuto?" Può darsi che vi faccia piacere ricordare come avete vissuto voi il periodo dell'adolescenza. Potreste raccontare chi erano i vostri amici preferiti, qual era la vostra attività preferita insieme, il vostro piatto o il vostro gruppo musicale preferito e così via.

Tagebuch für \_\_\_\_\_

Mio/a figlio/a ora ha già \_\_\_\_\_ anni.

È alto/a \_\_\_\_\_ porta il numero di scarpe \_\_\_\_\_

Il suo gruppo musicale preferito \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Il suo film preferito \_\_\_\_\_

Il suo gioco preferito \_\_\_\_\_

Il suo piatto preferito \_\_\_\_\_

Le sue materie preferite a scuola \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Il suo animale/animale domestico preferito \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

I migliori amici e le migliori amiche di mio/a figlio/a sono \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ciò che amano intraprendere insieme \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

I suoi hobby preferiti sono \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fa parte delle seguenti associazioni \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Si impegna a favore di \_\_\_\_\_

Ciò che sa fare particolarmente bene \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ciò di cui si interessa \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ciò di cui sogna \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ciò che vorrebbe diventare un giorno \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ciò che amiamo fare tutti insieme in famiglia \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mio/a figlio/a ama ritrovarsi con questi componenti della famiglia \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ciò di cui discutiamo spesso \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

La qualità che apprezzo di più di mio/a figlio/a \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cosa mi piacerebbe intraprendere un giorno con mio/a figlio/a \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Eventi particolari accaduti in questo anno di vita \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Al momento  
l'aspetto di  
mio/a figlio/a è  
questo Incolla qui  
una foto

# Imparare a gestire il denaro ...

## La paghetta

Nella nostra vita quotidiana il denaro riveste un ruolo importante. Quanto ne abbiamo a disposizione e a cosa lo destiniamo, varia da persona a persona, poiché dipende dal nostro reddito, dai nostri desideri e dalle nostre esigenze. **Tutto ciò che ha a che fare con il denaro è anche una questione di sentimento. Persino se, mentre facciamo la spesa, ci imponiamo di farci guidare esclusivamente dalla ragione, non riusciamo a mettere del tutto a tacere i nostri sentimenti, soprattutto le nostre gioie o i nostri timori.**

I bambini e gli adolescenti vedono come i loro genitori possiedono del denaro nel portafoglio, lo prelevano dal bancomat o pagano con una carta di credito. Ma sanno anche da dove viene effettivamente il denaro? **Potreste raccontare a vostro/a figlio/a dove e come guadagnate il vostro denaro, magari un giorno potete portarlo/a con voi sul vostro posto di lavoro. In questo modo i giovani iniziano a capire cosa significa uno stipendio o un compenso e cosa vuol dire mettere a disposizione una vita e la propria manodopera per raggiungere tale scopo.** Potreste anche discutere di ciò che deve essere pagato con il vostro stipendio: tasse, contributi sociali, costi di mantenimento, spese per la macchina ecc., e ciò che alla fine avanza da spendere. **Proprio nel rapporto con il denaro è determinante l'esempio dei genitori: come essi gestiscono i loro guadagni e il reddito complessivo, se ad esempio risparmiano regolarmente per le prossime vacanze, creano e mantengono una riserva finanziaria per i casi d'emergenza...** Tutto ciò è fondamentale per i figli.

Anche vostro/a figlio/a ha delle entrate: in base all'età e agli accordi può trattarsi di una paghetta, di regali in denaro e piccoli guadagni personali. **La paghetta è un'elargizione volontaria da parte dei genitori, con la quale i figli devono imparare a gestire il denaro in modo autonomo e responsabile. Essi apprendono come suddividere il proprio denaro, come si avvicina la possibilità di esaudire i propri desideri, attraverso i risparmi e molta pazienza, e come stabilire delle priorità:** „Se mi compro il fumetto, devo rinunciare in cambio a tutti i dolci che mi piace-

rebbe avere.“ **La paghetta dovrebbe essere data ad intervalli regolari, ad esempio il sabato, ed essere sempre gestita autonomamente dal/la figlio/a.** Non dovrebbe essere collegata ad un buon comportamento o a buoni voti a scuola. Le faccende domestiche giornaliere non dovrebbero essere retribuite. **La famiglia è una comunità in cui tutti dipendono da tutti e ciascuno contribuisce al benessere dell'intera comunità in base alle proprie possibilità.** Per alcuni lavori speciali, ad esempio sgomberare la cantina, lavare la macchina o riparare la bicicletta, può essere concordato un piccolo compenso. **Anche la vendita di oggetti fatti a mano o dei giocattoli che non vengono più adoperati, possono far entrare un po' di denaro se portati ad un mercatino delle pulci. In tal modo gli adolescenti imparano ad impegnarsi per guadagnare personalmente del denaro.**





## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- ▶ **Per i bambini e gli adolescenti è più facile risparmiare se si pongono un obiettivo:** potete discutere con vostro/a figlio/a dei suoi obiettivi di risparmio nel breve o lungo termine. Gli obiettivi dovrebbero essere realistici, commisurati alle singole esigenze e poter essere raggiunti entro i tempi di risparmio previsti. Una lista dei desideri è utile tutto l'anno, non solo poco prima del compleanno o di Natale. Il contenuto della lista spinge a risparmiare, poiché vi è riportato nero su bianco ciò per cui bisogna tener duro. Inoltre protegge in certo qual modo da acquisti frettolosi e istintivi.
- ▶ **È fondamentale che i giovani imparino a suddividere, risparmiare, programmare e porre delle priorità.** I genitori non dovrebbero immischiarsi, quando si tratta di decidere ciò su cui occorre risparmiare e ciò per cui è consentito spendere.
- ▶ Un proprio conto presso una banca può motivare a risparmiare.
- ▶ A volte i bambini e gli adolescenti ricevono in regalo grandi somme di denaro. Discutetene assieme su come gestirlo: se ne versa la maggior parte subito sul conto bancario? Oppure si può soddisfare un grande desiderio?
- ▶ In casi eccezionali i genitori possono dare un anticipo sulla paghetta o prestare del denaro. Tuttavia il/la figlia/a dovrebbe aver riflettuto in maniera ragionevole su come rimborsare l'importo.
- ▶ **Se finora la paghetta veniva corrisposta settimanalmente e d'ora in avanti solo mensilmente, all'inizio i bambini e gli adolescenti potrebbero avere difficoltà a suddividerla.** Alcuni suggerimenti concreti possono facilitarne la gestione: ciascuna rata settimanale può essere conservata ad esempio in varie buste, così che sarà ben visibile quando il denaro della settimana sta per finire. Oppure vostro/a figlio/a può annotarsi le sue spese. Tuttavia ciò non dovrà mai essere visto come un controllo da parte dei genitori, bensì dovrà servire soltanto ad avere una visione d'insieme migliore e imparare a pianificare! Il servizio di consulenza debitori della Caritas fornisce un opuscolo gratuito per i bambini e gli adolescenti in cui essi possono annotare le loro spese.  
*Per gli indirizzi si rimanda all'elenco indirizzi.*
- ▶ Potreste ricordare a vostro/a figlio/a quanto sia ragionevole non spendere tutto in una volta, bensì risparmiare un po', ad esempio ricordandogli che soltanto in questo modo è possibile esaudire un desiderio più grande.



### Qual è l'importo giusto?

**L'ammontare della paghetta varia da famiglia a famiglia e dipende dal suo budget complessivo e da ciò che i genitori ritengono appropriato.** Anche l'età del giovane è un fattore decisivo. **Inoltre l'ammontare dipende da ciò per cui viene utilizzata la paghetta.** Vostro/a figlio/a spende il denaro per fumetti, libri e altri desideri, contribuisce alla bolletta del cellulare, paga ogni tanto la pizza con gli amici o l'ingresso in piscina? **Non dovrebbe contribuire al pagamento di materiale scolastico, generi alimentari di prima necessità o vestiario, a meno che non desideri un capo particolarmente costoso.**

In alcune situazioni è possibile che delle famiglie non possano dare una paghetta ai loro figli. In questo caso i bambini e gli adolescenti potranno imparare a gestire il denaro mentre si fa la spesa tutti insieme o si calcola il fondo cassa per gli alimenti.

### Desideri ed esigenze vere

Oggi giorno i bambini e gli adolescenti devono imparare anche a scegliere fra l'eccesso di offerta ciò che è possibile e sensato per loro. È utile dunque saper distinguere fra desideri ed esigenze vere. **Un desiderio è qualcosa che nasce ad esempio attraverso la pubblicità o perché gli altri ce l'hanno. Al contrario un'esigenza vera è qualcosa di cui si ha veramente bisogno.** Ad esempio, se non vedo bene, ho bisogno di un paio di occhiali. Se tuttavia voglio avere la montatura più costosa, si tratta di un desiderio. Del resto un modello più economico avrebbe la stessa funzione. I genitori potranno sottolineare ai loro figli la differenza tra desideri ed esigenze vere, ad esempio quando per l'acquisto di un capo d'abbigliamento si mette a disposizione del/la proprio/a figlio/a un importo realistico e ritenuto appropriato. Se lui/lei desidera un vestito più costoso, potrà decidere se risparmiare fino a raggiungere l'importo mancante e acquistarsi il capo costoso oppure se essere comunque soddisfatto di un capo più conveniente.

***Molti acquistano cose di cui non hanno bisogno, con soldi che non hanno, per impressionare persone che non sopportano.***

***Detto popolare***

*“Da qualche tempo mio figlio Christian (12) desidera acquistarsi da solo i vestiti. Adesso pensiamo prima a ciò di cui ha bisogno, quali colori starebbero bene con il resto del suo guardaroba, al materiale di cui dovrebbe essere fatto il capo e quanto può costare al massimo. Christian ha già acquistato da solo alcuni pantaloni, pullover e camicie, ne va molto fiero e nel frattempo conosce le etichette dei vestiti quasi meglio di me.”*

*Hugo, S. Felice*

## Migliorare un po' il mondo

Oltre alla gestione responsabile del denaro, i bambini e gli adolescenti imparano anche a pensare e ad agire a livello sociale: a scuola, fra amici e nella propria famiglia. **Fare una "buona azione" e assumersi la responsabilità non dipende soltanto dal portafoglio.** Possono essere varie cose: avere tempo per qualcuno, far visita ad un malato, consolare un amico triste, chiamare la nonna senza un preciso motivo, fare la spesa per un vicino anziano, coinvolgere nel gioco un nuovo compagno di classe, aiutare a pulire le sponde del fiume o collaborare all'interno di un'associazione. Una "buona azione" può significare anche impegnarsi affinché il parco giochi davanti a casa sia curato meglio od organizzare una tombola e donare il ricavato ad un'associazione d'aiuto. Si tratta di tirarsi su le maniche e agire perché il mondo possa migliorare un pochino. Potreste cercare delle idee insieme su come potersi attivare, ad esempio selezionando insieme degli oggetti non utilizzati, fra cui giocattoli, oggetti domestici, vestiti, e donarli ad un'organizzazione d'aiuto. Oppure vostro/a figlio/a potrà vendere un paio di questi oggetti al mercatino delle pulci per bambini e donarne il ricavato. Oppure potrebbe metter da parte regolarmente una piccola percentuale della paghetta e donarla. Se gli darete il buon esempio e arrotonderete l'importo, è probabile che lo farà spontaneamente e con gioia. Insieme si dovrà verificare anche l'affidabilità dell'organizzazione d'aiuto a cui donate il denaro. Se poi si riesce anche a raccogliere articoli e immagini su come contribuite con la vostra donazione, il giovane capisce sul serio quanto sia utile il suo aiuto.

*Se tanti piccoli uomini,  
in tanti piccoli luoghi,  
fanno tanti piccoli passi,  
il mondo può cambiare.*

*Detto africano*



*Se sapessi di  
morire domani,  
pianterei ugualmente  
un melo, oggi.*

*Martin Lutero*

# Fratelli e sorelle

## (Dis)armonia

Per molti adolescenti il teatro dei burattini, le bambole e le automobiline sono assolutamente “fuori moda”, così come giocare con la piccola sorellina più piccola. E portare con sé il piccolo fratellino è imbarazzante. I piccoli si meravigliano: “Mi piace così tanto giocare ai cavalieri, perché mio fratello non gioca con me?”.

**Per gli adolescenti è importante imparare ad imporsi nei confronti dei coetanei, il che comporta anche litigare tra fratelli e sorelle.** Le fasi del litigio sono parte della relazione e, nella maggior parte dei casi, sono seguite da periodi di armonia in cui i bambini/adolescenti giocano intensamente fra di loro. Se insorgono spesso tensioni e litigi tra fratelli e sorelle, i genitori dovrebbero spiegare ai più piccoli che il periodo dell'adolescenza è faticoso per i fratelli maggiori e consolarli quando vengono allontanati dal fratello nervoso o dalla sorella altezzosa. Per la sorella ora i vestiti e l'aspetto fisico sono più importanti delle bambole, gli amici sono più interessanti della sorellina. In questa fase i grandi considerano spesso i piccoli dei “disturbatori della quiete”; ira, delusione e rabbia fanno semplicemente parte del rapporto con i fratelli e le sorelle. **Tuttavia esistono anche dei limiti che tutti dovrebbero rispettare, ad esempio non sbattere le porte, entrare nella camera dell'altro soltanto con il suo**

**permesso ... Non è consentito offendere, tirare calci, mordere, picchiare o danneggiare oggetti!**

La distanza può far bene: consentite all'adolescente di ritirarsi nella propria camera, incentivate gli hobby e favorite gli incontri con gli amici.

**Prima o poi essi capiranno nuovamente quanto sia bello avere dei fratelli e delle sorelle.** Saranno soprattutto i più piccoli a beneficiare del fatto che in futuro ci sarà qualcuno che porterà a casa dei simpatici amici, qualcuno che avrà delle risposte sull'amicizia e sull'amore o che li porterà con loro in gita.

***Tutti sono in grado di arrabbiarsi, è facile ... ma arrabbiarsi con la persona giusta, con la giusta intensità, nel modo giusto, nel momento giusto e per un giusto motivo, non è un compito facile.***

*Aristoteles*



## Essere genitori, essere una coppia

### Quante cose cambiano

**Quando i figli diventano più indipendenti, anche per mamma e papà insorgono alcuni cambiamenti.** Da un lato, può darsi che abbiano di nuovo più tempo per se stessi e per il rapporto di coppia e ne beneficino. Essi sanno (e sperano) di aver dato molto ai loro figli e che il buon rapporto con loro rimanga soddisfacente, anche se ora è cambiato.

Dall'altro, questa fase, come tutte le grandi fasi di cambiamento, può essere anche impegnativa per i genitori. Può darsi che trovino difficile vedere che il rapporto con il/la figlio/a sia cambiato, così come la vita di famiglia che hanno tanto amato negli anni precedenti. Ciò significa anche che i figli attribuiscono ora un valore diverso ai genitori. La concentrazione sui figli ha spinto forse alcuni aspetti della propria vita in secondo piano, semplicemente perché mancava la forza di pensare o soddisfare le proprie esigenze, i propri desideri, interessi, hobby o di curare il rapporto di coppia.

**Inizialmente tali cambiamenti possono essere accompagnati da insicurezza e tristezza, al contempo**

**dalla felicità di poter concentrarsi nuovamente su se stessi e di guadagnarsi degli spazi liberi.**

Talvolta può essere utile per i genitori dedicarsi reciprocamente più attenzione, iniziare degli hobby, imparare qualcosa di nuovo, impegnarsi a livello artistico o politico. Ciò può portare soddisfazioni e facilitare il distacco. Anche le conversazioni con gli amici che si trovano in situazioni simili o che hanno già vissuto questo tipo di esperienza, così come alcuni libri sull'argomento possono essere d'aiuto.

**Anche a livello di coppia cambiano alcuni aspetti. Le crisi degli adolescenti pongono a volte il rapporto di mamma e papà dinanzi a grandi sfide.**

La preoccupazione per l'adolescente e gli scontri che probabilmente insorgono con maggior frequenza, possono essere faticosi e richiedere molto tempo. A tal proposito è importante per i genitori capire che ciò non ha molto a che vedere con il loro rapporto di coppia, ma piuttosto con questa fase particolare della vita di famiglia, e cercare di trovare un buon metodo per affrontare la situazione. I litigi con gli adolescenti possono anche rafforzare il rapporto di coppia.



È probabile che ora si abbia più tempo per il rapporto di coppia a cui forse non si è più così abituati. **Ora occorre forse crescere ulteriormente, sia come individuo che come coppia. In tal senso ci si interroga e si discute sulle abitudini e ci si adegua alle nuove esigenze, il che potrà richiedere del tempo e, a volte, non sarà così facile.** Può essere utile uscire di nuovo insieme, scoprire nuovi lati l'uno dell'altro, incontrare gli amici, fare delle passeggiate, andare al cinema o al teatro e trovare degli hobby da coltivare insieme.

In genere gli adolescenti nella pubertà non hanno problemi se, di tanto in tanto, i genitori desiderano intraprendere qualcosa da soli. Al contrario, a prescindere

dalla "casa libera" o dai momenti intensi che possono trascorrere con i loro nonni, altri parenti o amici, fa bene agli adolescenti rendersi conto che i loro genitori sono qualcosa di più che soltanto dei genitori. Per potersi staccare da loro nel corso della pubertà, è importante per essere sicuri che i loro genitori sappiano come passare il tempo sia come coppia che ciascuno per sé.

**La pubertà significa dunque crescere non solo per i figli, ma anche per i genitori, perché possano aiutare i loro figli a diventare adulti.** Per i figli che percepiscono di non essere l'unico "contenuto" della vita dei loro genitori, risulta spesso più facile coltivare i propri interessi e bisogni.

## Esperienze nel mondo

### Rituali e cerimonie

In molti popoli della Terra è usanza organizzare determinate cerimonie e rituali per accompagnare i bambini nell'età adulta, per aiutarli ad assumersi i nuovi ruoli e trovare il loro posto nella società.

Il cambiamento si manifesta in genere attraverso l'abbigliamento. Presso i Baruya della Nuova Guinea, ad esempio, il capo rasato dei maschi dodicenni viene coperto accuratamente con del succo vegetale, simbolo della fertilità, e con della corteccia quale protezione simbolica. Dopodiché possono indossare per la prima volta le piume e il costume tradizionale degli uomini. Con ciò si compie un primo passo sul lungo cammino verso l'età adulta.

Quando le ragazze in Congo portano i capelli molto corti e sono ricoperte da testa a piedi con della polvere ricavata da un legno rosso, simboleggiano l'inizio dell'isolamento. Per due-tre mesi devono evitare il contatto con gli altri abitanti del villaggio. Il loro rientro nella

comunità sarà poi preceduto da un abbondante bagno nel fiume.

In India si ritiene che un bambino di dieci anni sia sufficientemente maturo per imparare l'intero patrimonio di leggende del proprio popolo.

Presso i Masai del Kenya esiste il rito dell'"uscita" che simboleggia il distacco dai genitori. Fra pochi intimi viene onorata la mamma sacrificando un bue a destra della sua porta di casa. Al bambino viene attribuito un nuovo nome. Alcuni giorni più tardi la madre prepara un montone per le altre donne del villaggio. Anche per lei si chiude un cerchio e viene debitamente festeggiata la conclusione di successo dell'educazione del proprio figlio.

Con la frequenza di scuole e l'influsso di altre culture, queste tradizioni vanno via via sparendo. Spesso sono soltanto i nonni a conoscere le radici del loro popolo.

*Confronta: Kinder in den Kulturen der Welt, di Martine e Caroline Laffon, editore Gerstenberg*

## Per educare un fanciullo serve un intero villaggio

### Nuovi percorsi: dalla scuola elementare alla scuola media

Dopo la scuola elementare inizia per vostro/a figlio/a una nuova fase: “andrà alle medie”. Fa parte dell’istruzione inferiore, dura tre anni e termina con un esame finale.

Il congedo dagli insegnanti, dal contesto abituale e, in particolare, dagli amici della scuola elementare scatena nei ragazzi diverse reazioni. Alcuni vivono il cambiamento come stimolante e avventuroso, sono felici delle nuove sfide.

Altri invece sono anche preoccupati e temono di perdere i loro vecchi compagni di scuola. Si chiedono se si integreranno nella nuova classe, come saranno i nuovi insegnanti e se saranno in grado di affrontare i nuovi compiti.

All’inizio della scuola i ragazzi si trovano subito davanti alle prime grandi sfide: devono abituarsi al nuovo contesto sociale, fare nuove amicizie e orientarsi all’interno della classe. Sin dall’inizio la scuola si preoccuperà di creare il gruppo, ad esempio organizzando una gita tutti insieme. Alcuni ragazzi non hanno difficoltà a rapportarsi con gli altri, altri invece sì. In veste di genitori potete dar loro un “aiuto iniziale”, ad esempio invitando a casa i nuovi compagni di classe.

### Abituarsi alla nuova scuola

La maggior parte delle scuole elementari e medie sono raggruppate in distretti scolastici, il che porta numerosi vantaggi, ad esempio un unico collegio di docenti per ciascun distretto scolastico. In tal modo gli insegnanti di entrambi i gradi scolastici possono scambiarsi senza problemi e preparare insieme il passaggio al grado



successivo. Sono molto apprezzate le giornate di "scuole aperte", dove gli alunni delle scuole elementari possono far visita ad una prima classe delle scuole medie e dare un'occhiata ad una giornata tipo dei "grandi". Inoltre le scuole dedicano molto tempo ed energia alla composizione delle prime classi delle scuole medie, affinché gli alunni possano godere delle migliori condizioni d'apprendimento. A tal proposito occorre considerare molti aspetti, così che a volte non si riesce ad evitare la separazione di gruppi di amici della scuola elementare. Per esperienza, i ragazzi si abituano rapidamente alla nuova comunità; spesso i timori e le paure manifestatesi inizialmente si rivelano immotivate.

Nelle lezioni gli alunni incontrano molti più insegnanti rispetto alla scuola elementare a cui devono abituarsi; inoltre trascorrono più tempo a scuola – l'orario delle lezioni è più esteso e il rendimento richiesto è più elevato. Inizialmente si sentiranno sovraccarichi perché ogni cambiamento richiede del tempo.

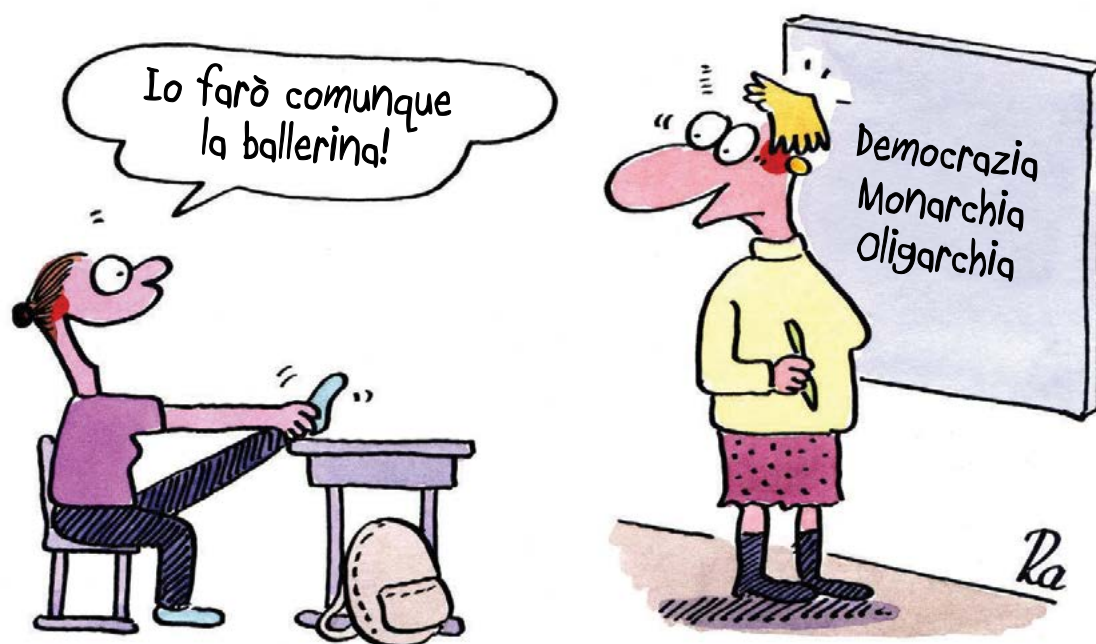
Anche il percorso fino a scuola può farsi più lungo. Di frequente la scuola media non si trova nel paese di residenza, ma nella località vicina; molti alunni iniziano a fare i pendolari, spesso con i mezzi di trasporto pubblico. Ciò richiede loro maggiore autonomia e muta le loro abitudini giornaliere.

**In veste di genitori l'aiuto migliore che potete fornire a vostro/a figlio/a in tutti questi cambiamenti consiste nell'ascoltare le sue preoccupazioni e paure, affrontare positivamente questa fase di sviluppo e trasmettergli un atteggiamento positivo.**

Non abbiate timore di contattare la scuola all'insorgere delle prime difficoltà.

Per un aiuto è possibile rivolgersi anche ai consulenti scolastici o psicologici presenti in tutte le scuole italiane della provincia (sportello "Parliamone"). Per informazioni è sufficiente contattare la segreteria delle scuole stesse.

*Si ringrazia per il contributo al presente testo la Dott.ssa Michaela Steiner e la Dott.ssa Annalisa Gallegati.*



## Lettere suggerite & link

### Lettere suggerite

- ▶ **Ascoltare i figli. Un percorso di formazione per genitori**, di Domenico Bellantoni, Centro Studi Erickson. Il libro nasce dalla consapevolezza di come, nel rapporto tra genitori e figli e in relazione alle diverse tematiche educative, siano importanti non solo i contenuti da trasmettere, ma anche e soprattutto le modalità attraverso cui tali contenuti vengono passati e la capacità di „conoscere“ quel particolare figlio che si vuole educare.
- ▶ **C'è anche il papà. Qualche consiglio per essere padri sufficientemente buoni** di Ivano Baldassarre, Centro Studi Erickson. Scritto da un padre per i padri, il libro affronta il tema della crescita e dell'educazione dei figli alla luce del mutato ruolo del papà nella società odierna. Esplorando i cambiamenti avvenuti l'autore prende in considerazione i temi più rilevanti del rapporto padre-figli nell'infanzia e nell'adolescenza: la questione dei limiti e delle regole, il contesto affettivo, la sessualità, il gioco, le spinte verso l'autonomia, ecc. Con uno stile semplice e chiaro, a partire da dati di esperienza reale e quotidiana, vengono offerti alcuni consigli per aiutare i papà a essere padri „sufficientemente buoni“, per districarsi al meglio tra le difficoltà che possono incontrare nel percorso dei propri figli verso l'età adulta.
- ▶ **Dialoghi con i bambini sulla morte. Le fantasie, i vissuti, le parole sul lutto e sui distacchi** di Daniel Oppenheim, Centro Studi Erickson. Questo libro vuole essere un valido sostegno e una fonte di suggerimenti utili per impostare un dialogo aperto con bambini e adolescenti, per aiutarli a superare la difficile prova della morte, trasformandola in un momento di maturazione. Le storie presentate, tratte dai casi clinici incontrati dall'autore nella sua lunga attività professionale, offrono punti di riferimento, consigli ed esempi concreti da cui prendere ispirazione e raccogliere informazioni sul livello di maturità dei propri figli, sulle loro riflessioni e sul loro bisogno di comprendere meglio la vita e la morte.
- ▶ **La famiglia è competente. Consapevolezza, autostima, autonomia: crescere insieme ai figli che crescono** di Jesper Juul, Feltrinelli. Jesper Juul, uno dei più apprezzati terapeuti familiari del nostro tempo, offre ai genitori e alle coppie consigli utili per trovare la propria via nell'impostare e mantenere le relazioni all'interno della famiglia: non ricette di pronto consumo, tanto rapide quanto inefficaci, ma riflessioni che provocano e interrogano, una solida base per tutti coloro che cercano di definire il proprio ruolo come padri, madri e partner.

## Link

- ▶ [Associazione GenitoriChe](#)
- ▶ [Pro Juventute](#)
- ▶ [Guida Genitori](#)
- ▶ [Genitori crescono](#)



## Indirizzi

### Numero unico emergenza

In caso di emergenza può essere richiesto un intervento digitando il numero telefonico **"112"** da rete fissa o cellulare, operativo 24 ore su 24.

### Consultori

#### Young + Direct

**Servizio di consulenza e informazioni per i giovani**

**Consulenza riservata e gratuita per i giovani**

Via Johann Wolfgang von Goethe 42

39100 Bolzano

Tel. 0471 060 430

**Telefono giovani: Tel. 0471 155 15 51**

WhatsApp: 345 081 70 56

(da lunedì a venerdì, dalle 14.30 alle 19.30)

online@young-direct.it

[www.young-direct.it](http://www.young-direct.it)

#### Distretti sociali

Il distretto sociale è il primo sportello a cui rivolgersi per persone che si trovano in gravi situazioni di disagio personale, familiare o economico. In collaborazione con altri servizi sociali ed insieme alla persona interessata, si studiano soluzioni per uscire dalla situazione critica. Il punto focale dell'attività consiste nella consulenza infantile e giovanile e nel sostegno dell'integrazione sociale di persone e famiglie a rischio.



#### Genitori connessi

In famiglia la gestione dei media digitali è un argomento importante, ma anche delicato. Qui troverete consigli e suggerimenti per sostenervi nell'educazione digitale.



#### Consultori familiari

L'Alto Adige dispone di una serie di consultori familiari che offrono consulenza e aiuto alle famiglie, alle coppie e ai single nel superamento dei problemi più svariati. Alcuni consultori offrono inoltre visite psicologiche, gruppi di conversazione per bambini e adulti, consulenza legale nell'ambito del diritto di famiglia, corsi di preparazione al parto ecc.



#### Consultorio familiare A.I.E.D.

39100 Bolzano, Corso Italia 13M

Tel. 0471 979 399

info@aiedbz.it

[www.aiedbz.it](http://www.aiedbz.it)

#### Consultorio familiare L'Arca

39100 Bolzano, Via Sassari 17/b

Tel. 0471 930 546

consultorio@arca.bz

[www.arca.bz](http://www.arca.bz)

#### Consultorio familiare Centro Studi-Mesocops

**Bolzano**

Portici 22

Tel. 0471 976 664

info@mesocops.it

[www.mesocops.it](http://www.mesocops.it)

**Egna**

Largo Municipio 7

#### Consultori familiari fabe

[www.familienberatung.it](http://www.familienberatung.it)

**Bolzano**

Via Cassa di Risparmio 13

Tel. 0471 973 519

kontakt@familienberatung.it

**Ortisei**

Via J.B.Purger 16

Tel. 0471 973 519

**Merano**

Via delle Corse 6  
Tel. 0473 211 612  
meran@familienberatung.it

**Silandro**

Via Principale 14c  
Tel. 0473 211 612

**Brunico**

Via Ragen di Sopra 15  
Tel. 0474 555 638  
fabe-bruneck@familienberatung.it

**Consultori familiari P. M. Kolbe**

[www.consultoriokolbe.it](http://www.consultoriokolbe.it)

**Bolzano**

Vicolo della Mendola 19  
Tel. 0471 401 959  
bolzano@consultoriokolbe.it

**Bressanone**

Via Tratten 1B  
Tel. 0472 830 920  
brixen@consultoriokolbe.it

**Merano**

Corso Libertà 106  
Tel. 0473 233 411 e 335 1738748  
merano@consultoriokolbe.it

**Laives**

Via N. Sauro 20  
Tel. 0471 950 600  
laives@consultoriokolbe.it

**Vipiteno**

Via Stazione 10/A „Villa Linde“  
Tel. 0472 830920  
sterzing@consultoriokolbe.it

**Consultorio familiare Lilith**

Via Marlengo 29  
39012 Merano  
Tel. 0473 212 545  
info@lilithmeran.com  
[www.lilithmeran.com](http://www.lilithmeran.com)

**Servizio psicologico**

In presenza di situazioni difficili nella vita le psicologhe e gli psicologi del Servizio psicologico dell'Alto Adige offrono consulenza e assistenza ad adulti, bambini e adolescenti nonché ai collaboratori di strutture scolastiche, sociali e sanitarie. I soggetti interessati possono rivolgersi direttamente al Servizio psicologico, anche senza impegnativa od invio da parte di un medico. È richiesta la prenotazione telefonica.

**Bolzano**

Via Galileo Galilei 2/E, 2° piano  
Tel. 0471 435 001  
psychol.bz@sabes.it

**Brunico**

Via Ospedale 11, edificio L, 4° piano  
Tel. 0474 586 220  
BC-servizio-psicologico@asdaa.it

**Merano**

Via Rossini 1  
Tel. 0473 251 960  
psy.me@sabes.it

**Bressanone**

Via Dante 51, Edificio A1, 3° piano  
Tel. 0472 813 100  
psychodienst.bx@sabes.it

**Ambulatori specialistici per la salute psicosociale dell'età infantile ed evolutiva**

Gli ambulatori specialistici per la salute psicosociale nell'età infantile ed evolutiva sono a disposizione nei casi di disturbi o malattie psichiche, psicosomatiche ed evolutive, nonché in caso di disturbi comportamentali in ambito psichico e sociale in età infantile ed evolutiva. I soggetti interessati possono rivolgersi direttamente al Servizio psicologico, anche senza impegnativa od invio da parte di un medico. È richiesta la prenotazione telefonica.

**Bolzano**

Via Josef Ressel, 2, Enzian Office, entrata est, 7° piano  
Tel. 0471 435 354  
ppee.bz@sabes.it

**Bressanone**

Ospedale, via Dante 51, Edificio C, 3° piano  
Tel. 0472 812 958  
simonetta.starni@sabes.it

### **Merano**

Ospedale, via Rossini 1  
Tel. 0473 267 030  
kjp-meran@sabes.it

### **Brunico (EOS Cooperativa Sociale)**

Via Lampi 2A  
Tel. 0474 370 070 oder 349 241 9878  
info@eos-fachambulanz.it

## **Consultori specialistici per persone affette da alcolismo e altre dipendenze**

Il servizio per le dipendenze, istituito in ogni comprensorio sanitario, offre sostegno a persone con dipendenza o abuso di sostanze, nonché ai loro familiari e partner.

### **Bozen**

Via del Ronco 3  
Tel. 0471 437 070  
dfa.bz@sabes.it

### **Bressanone**

Via Roma 5  
Tel. 0472 813 230  
dfa.bx@sabes.it

### **Merano**

Via Goethe 7  
Tel. 0473 251 760

### **Brunico**

Via Ospedale 11  
Tel. 0474 586 200  
serd-bruneck@sabes.it

### **Forum Prevenzione**

Il Forum Prevenzione è un servizio specialistico di prevenzione delle dipendenze, della violenza e di promozione della salute. I temi principali sono, fra gli altri, la famiglia, i giovani e la prevenzione a livello comunale. Il servizio offre ai genitori una prima consulenza telefonica, opuscoli informativi e libri di settore.

### **Forum Prevenzione**

Via Talvera 4  
I-39100 Bolzano  
Tel. 0471 324 801  
info@forum-p.it  
[www.forum-p.it](http://www.forum-p.it)

### **EOS Cooperativa Sociale**

Assistenza sociopedagogica ambulante per le famiglie  
Via Duca Sigismondo 1  
39031 Brunico  
Tel. 0474 370 402  
info@eos-jugend.it

## **Consultori specialistici per i disturbi del comportamento alimentare**

### **Infes**

Centro specialistico per i disturbi del comportamento alimentare  
Via Talvera 4  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 970 039  
info@infes.it  
[www.infes.it](http://www.infes.it)

### **AES Ambulatorio per i disturbi del comportamento alimentare Servizio dietetico e di nutrizione clinica - Comprensorio Sanitario di Bolzano**

Ospedale regionale di Bolzano,  
Via L. Böhler 5, 1° piano, area azzurra  
Tel.: 0471 438 545  
diet.bz@sabes.it

### **Ospedale di Merano**

Servizio Dietetico e Nutrizionale  
F. Tappeiner- Padiglione D, 2° piano  
Via Rossini 1, Merano  
Tel. 0473 251 250  
diet.me@sabes.it

### **Ospedale di Bressanone**

Servizio Dietetico e Nutrizionale  
con ambulatori nell'ospedale di Vipiteno e nei distretti sanitari a Bressanone, Chiusa e Rio Pusteria  
Tel. 0472 813 250  
diaet.bx@sabes.it

### **Ospedale di Brunico**

Servizio Dietetico e Nutrizionale  
Via Ospedale 11, 5° piano, padiglione D  
Tel. 0474 581 940  
diaet-bruneck@sabes.it

## Minori in situazioni di violenza

Ci sono servizi e i consultori pubblici e privati che possono essere contattati per informazioni e assistenza concreta.



## Per informazioni su psicologi e psicologhe private, contattare:

### Ordine degli Psicologi della Provincia di Bolzano

Via Cesare Battisti 1/A  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 261 111  
info@psibz.org  
[www.psibz.org](http://www.psibz.org)

### Consultori ostetrico-ginecologici

In tutti i distretti sanitari dell'Azienda sanitaria dell'Alto Adige vi sono dei consultori ostetrico-ginecologici nei quali operano ginecologi/ginecologhe, ostetriche, assistenti sanitari e infermieri pediatrici.



## Sostegno per famiglie monogenitoriali

### Südtiroler Plattform per famiglie monogenitoriali

Via Dolomiti 14  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 300 038  
info@alleinerziehende.it  
[www.alleinerziehende.it](http://www.alleinerziehende.it)

### ASDI – Centro per l'assistenza separati divorziati e centro di mediazione familiare

Via Vincenzo Lancia 6/A  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 266 110  
asdi.bolzano@micso.net  
[www.asdibz.it](http://www.asdibz.it)

## Sostegno per le famiglie con persone in situazione di handicap

Le famiglie con figli con disabilità vengono seguite da vari servizi sanitari, soprattutto dal Servizio psicologico e dal Servizio riabilitativo e di neuropsichiatria dell'età evolutiva (aziende sanitarie di Bolzano, Bressanone, Brunico e Merano). Le famiglie vengono assistite anche nell'accompagnamento e nella cura dei figli (tramite sovvenzioni finanziarie, astensione dal lavoro per i genitori ...). Per informazioni e consulenza si rimanda al distretto sociale competente. Inoltre in Alto Adige vi sono molti genitori e soggetti coinvolti che, nell'ambito di organizzazioni sociali private, si impegnano nelle questioni riguardanti i loro figli con disabilità e patologie ed offrono consulenza in merito.

Ulteriori informazioni  
Famiglie e esigenze particolari



## Associazione Sudtirolese Famiglie Cattoliche

Rappresenta gli interessi delle famiglie in Alto Adige e offre un ricco programma in tema di formazione, tempo libero e aiuti per le famiglie.

### Associazione Sudtirolese Famiglie Cattoliche (KFS)

Via dei Vanga 29  
39100 Bolzano  
Tel. 0471974 778  
info@familienverband.it  
[www.familienverband.it](http://www.familienverband.it)

## Garante per l'infanzia e l'adolescenza

La Garante per l'infanzia e l'adolescenza informa in merito ai diritti di bambini e giovani, rappresenta i loro interessi a livello politico e promuove la collaborazione tra le varie istituzioni che si impegnano a favore di bambini e giovani. I bambini e i giovani che si trovano in situazioni difficili possono rivolgersi direttamente alla Garante e richiedere consulenza, sostegno e, se necessario, dei colloqui di mediazione. La Garante organizza progetti su temi specifici e tiene corsi nelle scuole per genitori e personale di settore.

Via Cavour 23 C  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 946 050  
[info@kinder-jugendanwaltschaft-bz.org](mailto:info@kinder-jugendanwaltschaft-bz.org)  
[www.kinder-jugendanwaltschaft-bz.org](http://www.kinder-jugendanwaltschaft-bz.org)

## Orientamento scolastico e professionale



## Associazione ludica dinx

Via Kravogl 14  
39100 Bolzano  
Tel. 392 50 36 786  
[info@dinx.it](mailto:info@dinx.it)  
[www.dinx.it](http://www.dinx.it)

## Organizzazioni giovanili



## Caritas – Consulenza debitori

### Bolzano

Via Cassa di Risparmio 1  
Tel. 0471 304 380  
[sb@caritas.bz.it](mailto:sb@caritas.bz.it)

### Merano

Via Galileo Galilei  
Tel. 0473 495 630  
[sbmeran@caritas.bz.it](mailto:sbmeran@caritas.bz.it)

### Brunico

Via Paul von Sternbach 6  
Tel. 0474 413 977  
[sbbruneck@caritas.bz.it](mailto:sbbruneck@caritas.bz.it)

### Bressanone

via Stazione 27A  
Tel. 0472 205 927  
[sbbrixen@caritas.bz.it](mailto:sbbrixen@caritas.bz.it)

## Istruzione e formazione in lingua italiana



## Cultura e intendenza scolastica ladina



## Agenzia per la Famiglia

L'Agenzia è partner di riferimento per domande e progetti nell'ambito della formazione familiare, dell'assistenza all'infanzia, per le attività estive, audit famigliaelavoro, i progetti "Lettere ai genitori", "Bookstart – i bebè amano i libri" e EuregioFamilyPass Alto Adige.

### Agenzia per la Famiglia

Via Canonico Michael Gamper 1

39100 Bolzano

Tel. 0471 418 360

[agenziafamiglia@provincia.bz.it](mailto:agenziafamiglia@provincia.bz.it)

[www.famiglia.provincia.bz.it](http://www.famiglia.provincia.bz.it)

## Sostegno finanziario delle famiglie

Le famiglie in Alto Adige beneficiano di vari assegni familiari nonché di altre misure di sostegno. Qui troverete una panoramica dei contributi più importanti dalla Provincia e dallo Stato.



La carta EuregioFamilyPass offre vantaggi alle famiglie dell'Alto Adige:

- Sconti e agevolazioni per le famiglie nei negozi e le strutture dell'Alto Adige
- Biglietto per il trasporto pubblico con tariffe convenienti per le famiglie
- Sconti e agevolazioni future nei negozi e strutture del Land Tirolo e Trentino

Per informazioni consultare il sito

[www.provincia.bz.it/familypass](http://www.provincia.bz.it/familypass)



## Fonti bibliografiche

Elternbriefe der Stadt München, Sezione affari sociali (Sozialreferat) di Monaco di Baviera (ed.), Germania

Elternbriefe, Ministero federale per l'economia, la famiglia e la gioventù (ed.), Austria

[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de), Teenager – Umbruch, Krisen und Suche nach Sinn, di Wilhelm Faix

[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de), Ist es sinnvoll, dass Kinder im Haushalt mithelfen?, di Beate Weymann

[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de), Wie viel Taschengeld ist angemessen? di Beate Weymann

[www.elternwissen.com](http://www.elternwissen.com), Erziehung: Lösen Sie Konflikte mit der Familienkonferenz!

di Dipl. Päd. Uta Rimann Höhn

[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de), Freundschaften im Jugendalter, di Heinz Reinders

[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de), Warum brauchen Kinder Freunde? di Renate Valtin e Reinhard Fatke

[www.Eltern.t-online.de](http://www.Eltern.t-online.de), Falsche Freunde, di Simone Bläß

[www.jugendundsucht.de](http://www.jugendundsucht.de), Alkohol, reden wir darüber, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Germania

Über Sexualität reden ..., Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung in der Pubertät, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA, Colonia

Kinder-Cash, Alles rund ums Geld, Zentris Ag. Fonti bibliografiche

Kinder in den Kulturen der Welt, di Martine e Caroline Laffon, Gers-tenbergverlag

Starke Kinder, Das Magazin für Eltern, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA, Colonia, su incarico del Ministero federale della sanità

Pubertät, Auf der Suche nach dem neuen Ich, da: Geo Wissen, die Welt verstehen: n. 41, 2008

Kinder und Internet, Tipps für Eltern und Erziehende, Provincia Autonoma di Bolzano, Alto Adige

Erika Viereggs: „Mobbing im Klassenzimmer. Bestandsaufnahme körperlicher und psychosozialer Gewalt an drei steirischen Hauptschulen“. Thesis, Interuniversitäres Kolleg für Gesundheit und Entwicklung, Graz, 2006. Disponibile online all'indirizzo: [www.inter-uni.net/static/download/publication/masterthesen/T\\_Vieregg\\_www.pdf](http://www.inter-uni.net/static/download/publication/masterthesen/T_Vieregg_www.pdf)

Brigitte Thewalt, Schulpsychologische Beratungsstelle Ulm:

„Schüler Mobbing“. Disponibile online all'indirizzo:

[www.schulebw.de/lehkraefte/beratung/beratungslehrer/auffaelligkeiten/mobbing/mobbing.pdf](http://www.schulebw.de/lehkraefte/beratung/beratungslehrer/auffaelligkeiten/mobbing/mobbing.pdf)

[www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch), [www.jugendundsucht.de](http://www.jugendundsucht.de), [www.webhelm.de](http://www.webhelm.de),

[www.handywissen.info](http://www.handywissen.info), [www.starke-eltern.de](http://www.starke-eltern.de),

[www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de), [www.bzga.de](http://www.bzga.de), [www.muetterberatung.de](http://www.muetterberatung.de),

[www.baby-und-familie.de](http://www.baby-und-familie.de), [www.kinder-aktuell.de](http://www.kinder-aktuell.de), [www.insieme.ch](http://www.insieme.ch),

[www.vaterfreuden.de](http://www.vaterfreuden.de), [www.guck-guck.de](http://www.guck-guck.de), [www.erziehungs1x1.de](http://www.erziehungs1x1.de),

[www.kinderstarkmachen.de](http://www.kinderstarkmachen.de), [www.demokratiewebstatt.at](http://www.demokratiewebstatt.at),

[www.familylab.de](http://www.familylab.de), [www.familie.de](http://www.familie.de), [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de),

[www.bfs.de](http://www.bfs.de)

# Le Lettere ai genitori

Questo opuscolo fa parte della collana "Lettere ai genitori" dell'Agenzia per la Famiglia.

**Finora sono state pubblicate le seguenti Lettere ai genitori:**

- 1<sup>a</sup> Lettera ai genitori: Gravidanza e parto
- 2<sup>a</sup> Lettera ai genitori: Affrontare bene i primi mesi
- 3<sup>a</sup> Lettera ai genitori: 6-12 mesi – Alla scoperta del mondo
- 4<sup>a</sup> Lettera ai genitori: 12-24 mesi – Camminare, parlare, far da sé ...
- 5<sup>a</sup> Lettera ai genitori: 24-36 mesi – Riconoscere le correlazioni – sviluppare la coscienza di sé
- 6<sup>a</sup> Lettera ai genitori: Tra i 3 e i 5 anni – curiosi e intelligenti
- 7<sup>a</sup> Lettera ai genitori: Tra i 5 e i 7 anni – pronti per nuove avventure!
- 8<sup>a</sup> Lettera ai genitori: Tra i 7 e i 10 anni – crescere, un passo dopo l'altro
- 9<sup>a</sup> Lettera ai genitori: Adolescenti 1 – Inizia la pubertà



Questa Lettera ai genitori sarà consegnata a tutti gli alunni delle 5e classi della scuola primaria.

Coloro che sono interessati potranno richiederla gratuitamente presso l'Agenzia per la Famiglia:

**Agenzia per la Famiglia**

Via Canonico Michael Gamper 1

39100 Bolzano

Tel. 0471 418 360

<https://famiglia.provincia.bz.it/it/lettere-ai-genitori>

[lettereai genitori@provincia.bz.it](mailto:lettereai genitori@provincia.bz.it)