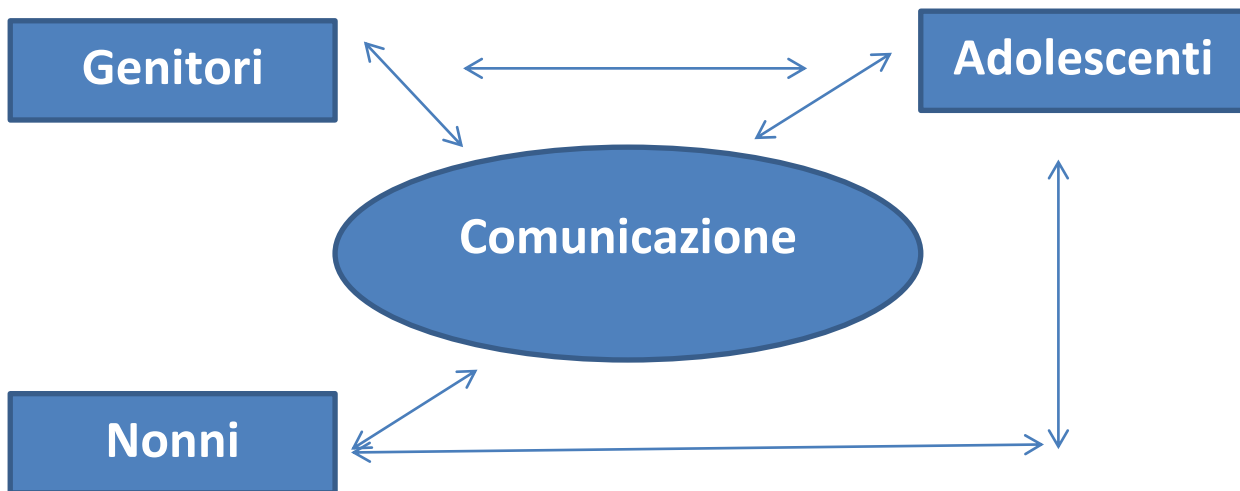


# NAUFRAGHI IN CERCA DI UNA ZATTERA

Questo progetto si pone come obiettivo finale offrire opportunità per sperimentare e affinare corrette modalità di comunicazione fra adulti e adolescenti.



Necessariamente si deve essere consapevoli del periodo storico che sta vivendo il proprio figlio, permetterà di affacciarsi al mondo dell'adolescenza.

Partendo dal presupposto che ciascun adolescente è un individuo con personalità, interessi e gusti unici, tuttavia è possibile descrivere una serie di sentimenti, atteggiamenti e comportamenti tipici dell'adolescenza.

Possiamo suddividerli in tre fasi distinte, una coincidente con gli anni della scuola media (fase iniziale) e due coincidenti con gli anni delle superiori (fase intermedia e finale).

### **Fase iniziale: (12 e i 14 anni)**

- è alla ricerca di una propria identità;
- ha un umore variabile;
- ha una migliore capacità di esprimersi attraverso le parole;
- esprime i propri sentimenti attraverso le azioni più che con le parole;
- dà molta importanza all'amicizia;
- dà poca attenzione ai genitori e talvolta è sgarbato nei loro confronti;
- riconosce i difetti dei genitori e capisce che non sono perfetti;
- cerca persone nuove da amare, oltre ai genitori;
- tende a mostrare comportamenti infantili, soprattutto quando è stressato;
- i suoi interessi e il suo modo di vestire sono influenzati profondamente dal gruppo dei coetanei;
- è "immerso" nel presente e pensa poco al futuro;
- migliora l'efficienza lavorativa;
- le ragazze sviluppano più rapidamente dei ragazzi;
- si dedica ad attività di gruppo prevalentemente con amici dello stesso sesso;
- mostra una certa timidezza e modestia, e arrossisce facilmente;
- cerca di mettere in mostra le proprie qualità;
- si accresce la riservatezza;
- fa esperienze con il proprio corpo (masturbazione);
- si preoccupa se alcuni particolari del suo aspetto fisico o un determinato comportamento non sembrano nella norma;
- sfida le regole e si mette alla prova per misurare i suoi limiti;
- fa esperienze occasionali con sigarette, alcol e marijuana;
- si sviluppa notevolmente la capacità di pensiero astratto.

### **Fase intermedia (15 e i 16 anni)**

- alterna momenti in cui nutre grandi e, spesso, irrealistiche aspettative verso se stesso, a momenti in cui ha una bassa autostima;
- lamenta che i genitori interferiscono con la sua ricerca d'indipendenza;
- dà una grande attenzione al modo di apparire e al proprio corpo;
- si riduce la stima nei confronti dei genitori e dal punto di vista emozionale è più distaccato da loro;
- ricerca nuove amicizie e le cambia frequentemente;
- dà una grande importanza al gruppo di amici, con alcuni dei quali s'identifica, mentre con altri si mette in competizione;

- il distacco psicologico dai genitori può generare periodi di tristezza;
- tipico di quest'età è avere un diario, che è un aiuto ad analizzarsi interiormente;
- gli interessi intellettuali hanno un'importanza crescente;
- una buona parte delle energie sono rivolte verso attività creative e lavorative.
- si preoccupa di non essere attraente dal punto di vista sessuale;
- tende a stabilire relazioni eterosessuali, mentre nutre una certa paura per quelle omosessuali;
- mostra sentimenti ambivalenti di tenerezza e paura verso il sesso opposto;
- mostra sentimenti di amore e passione;
- sviluppa ideali e seleziona modelli cui ispirarsi;
- maggiore presa di coscienza di se stesso;
- aumenta la capacità di fissare obiettivi personali da raggiungere;
- è interessato a ragionamenti che hanno a che fare con la morale.

### **Fase finale (17 e i 19 anni)**

- si rafforza la propria identità;
- è capace di ritardare le gratificazioni;
- è capace di ragionare più autonomamente;
- è capace di esprimere adeguatamente le proprie idee attraverso le parole;
- ha un senso dell'umorismo più sviluppato;
- ha interessi più stabili;
- è più stabile dal punto di vista emozionale;
- è capace di prendere decisioni in completa autonomia;
- è capace di raggiungere compromessi;
- è orgoglioso delle attività che svolge;
- ha maggiore fiducia in se stesso;
- si preoccupa degli altri;
- le propensioni lavorative diventano più definite;
- cresce l'attenzione per il futuro;
- comincia a pensare quale sarà il proprio ruolo nella vita;
- è coinvolto in relazioni importanti;
- si fa più ferma l'identità sessuale;
- è capace di amare in maniera più affettuosa e sensuale;
- aumentano le capacità intuitive;
- dà maggior peso alla dignità personale e all'autostima;
- ha la capacità di fissare obiettivi personali e di raggiungerli;
- c'è una maggiore accettazione delle tradizioni socio-culturali e delle istituzioni;
- l'autostima è più legata al giudizio personale e meno a quello degli altri.

Il programma si svolgerà in tre step:

**1) Si organizzeranno degli incontri nelle scuole medie e superiori, per incontrare i ragazzi** e con loro toccare e approfondire argomenti come:

- Il fascino del gruppo, della “banda”;
- la facilità nel perdere il controllo sia verbale sia fisico;
- Sentirsi diverso..ma diverso da chi? Il bullismo;
- Facebook e il mondo delle chat;
- Tutte le forme di dipendenze ( alcool, droghe, cibo, gioco d’azzardo, internet, sesso ecc.);
- Cos’è il conflitto? Sinonimo di guerra o opportunità di crescita? Come lo affrontate? Prendete tempo, trovate le parole giuste, “sapete” litigare? Fuggite, rimuovete, scivolote nelle scorciatoie della violenza?
- Adolescenti e il corpo\identità
- Adolescenti e depressione
- Adolescenza e alimentazione
- Femminicidio

Si potrà creare un gruppo ragazzi presso la nostra sede dalle 20.00 alle 21.30 una volta a settimana.

**2) Organizzare presso la nostra Sede gruppi di genitori e nonni** con cui affrontare il tema dell’adolescenza e le difficoltà che ne comporta.

Il passaggio da bambino ad adolescente mette in difficoltà molti genitori ma in primis i ragazzi.

Come aiutarli a diventare adulti senza che ciò non si riveli una quotidiana fatica?

C’è bisogno di risposte, rassicurazioni, regole, programmi che aiutino tutti a costruire una valida capacità di relazionarsi.

Ma esisterà un manuale valido per ogni singolo caso....che possa aiutarci a ricucire gli “strappi di crescita” dei nostri figli?

**Come fare:** iniziamo da **un’organizzazione chiara delle regole da rispettare** (orari, uscite, computer, aiuto domestico); **una buona sintonia tra genitori** ( far vedere che si è sempre d’accordo su ciò che afferma l’altro); l’applicazione di **“sanzioni educative”**.

**Ci soffermeremo a ragionare su le diverse modalità che il genitore è solito mettere in atto per interagire con il proprio figlio identificando il “genitore di pancia” ( l’istintivo), quello che preferisce utilizzare la “strategia del gatto” ( aspetta il momento opportuno, prendendo alla larga l’argomento), o il genitore che di fronte ad un’eccessiva trasgressione, sfodera “l’arma del silenzio”.**

**Si approfondirà il tema delle punizioni, delle motivazioni, dei rinforzi positivi, del saper dire di no, del non essere giudicante, di cosa voglia dire l’amicizia alla loro età.**

### **Genitori e nonni come collaborare?**

La famiglia negli ultimi anni ha cambiato aspetto. Oggi si parla sempre più di famiglie allargate, monoparentali, separate e ricomposte. Allo stesso modo il ruolo di chi ne fa parte non è più così chiaro e definito una volta per tutte, le variabili sono tante, ogni situazione è a sé.

Possiamo quindi stabilire con certezza qual è il ruolo dei nonni? Forse i confini sono più labili e dare una definizione univoca è impossibile. Quello che è certo è che alcuni conflitti tra genitori e nonni nell’educazione dei figli e nipoti sono presenti oggi come un tempo, e a ben vedere alcune dinamiche non sono mutate poi così tanto.

Senza banalizzare e semplificare troppo proviamo allora a riflettere e analizzare insieme possibili suggerimenti che ciascuno potrà adattare alla propria esperienza familiare.

- **I nonni non dovrebbero essere considerati i meri sostituti dei genitori**

( anzi è importante che venga loro riconosciuto un ruolo del tutto unico, senza dimenticarsi che continuano ad essere “i genitori dei genitori”. E in quanto tali non possono sostituirsi a loro sollevandoli dalla fatica, ma al contrario possono chiedersi “In che modo posso aiutare mio figlio a fare il genitore?”. Da qui l’importanza del nonno di fare un passo indietro, aiutando il genitore ad assumersi le sue responsabilità, a fare il suo tentativo con il bambino, non dicendo “Si fa così”. Questa forse è la vera fatica.)

- **La fiducia e il rispetto reciproci sono la premessa.**

(

Attenzione, parliamo di aspetti importanti che però si mostrano nei piccoli gesti quotidiani, nel rispettare le scelte altrui anche se non si condividono in pieno, nel chiedere e dare consigli senza sentirsi giudicati o inadeguati, nell'accettare la diversità dei punti di vista senza delegare e senza sopraffare. Reciprocamente. Queste cose non sono scontate, soprattutto quando si vive una quotidianità nella quale barcamenarsi tra lavoro, notti insonni, piccole tensioni e nervosismi.)

- **Ruoli diversi: non è una lotta di potere, ma questione di responsabilità diverse.**

(La nascita di un bambino dà un nuovo nome a tutti i membri della famiglia, ma anche una nuova funzione. I genitori si trovano a doversi inventare un nuovo cammino, ma anche per i nonni è un'esperienza nuova. È un percorso inedito per tutti che mette in gioco emozioni ma anche preoccupazioni, dubbi e fatiche.)

Semplificando molto possiamo forse dire che i genitori hanno la responsabilità dell'educazione quotidiana dei propri figli, l'educazione alle regole e alle situazioni di vita che la famiglia affronta. Hanno la progettualità principale su di loro.

I nonni, pur inevitabilmente avendo dei compiti importanti anche nell'educazione, hanno tra le responsabilità fondamentali per la crescita del nipote quella del racconto delle storie di famiglia. Sono la memoria vivente della famiglia allargata, sono i detentori della sua storia, una storia di legami che durano nel tempo.

I nonni creano con i nipoti un legame del tutto diverso da quello che hanno creato in passato con i figli. Non si sono tutto ad un tratto "rimbambiti" come a volte si sente dalla bocca dei genitori, che si lamentano dei tanto famigerati "vizi". È semplicemente un segnale che il ruolo e le responsabilità dei nonni sono diversi dai loro, e questo è perfettamente coerente, per quanto a volte faticoso da gestire nella quotidianità. A volte sarebbe utile che anche i nonni, però, ricordassero, quanta fatica si fa ad essere genitori...

### **Come accordarsi senza “pestarsi i piedi”? Comunicarsi le regole.**

La situazione ideale, ma non sempre realizzabile, è che i genitori di comune accordo definiscano insieme quali sono le regole (poche e chiare) che vorrebbero i loro figli seguissero anche in presenza dei nonni. Ciò su cui è importante per loro “lavorare” tutti insieme in quel momento, ciò su cui vale la pena incanalare le energie e le fatiche (di tutti!) perché passino come valori ai figli. Possono chiedere pertanto ai nonni di condividere e mantenere queste regole anche quando il bambino è solo con loro. Ci deve però essere buon senso: i genitori non possono dare troppe regole, né al bambino, né ai nonni. I nonni allo stesso modo dovrebbero comunicare quali sono le regole per loro imprescindibili che vogliono che i bambini rispettino quando sono soli con loro. È importante che tra adulti ci sia confronto e rispetto delle regole dell'altro ed un passo indietro lo devono fare anche i genitori quando i nonni si occupano del nipote.

Su tutto il resto invece ognuno avrà i propri metodi educativi, siete persone diverse, con idee diverse. E se i genitori e nonni hanno fiducia reciproca riusciranno anche a comprendere come per i bambini vivere in ambienti diversi con regole diverse è arricchente.

**Ciò che confonde i bambini non è ricevere da persone con cui hanno relazioni diverse regole diverse.** Sono molto competenti in questo senso e per loro non è difficile comprendere che con persone diverse o in ambienti diversi le regole cambiano. Anzi. Quello che li può confondere davvero è sentire tensione e assistere allo screditamento reciproco tra figure per loro importanti e alle quali sono affezionati: genitori e nonni.

I bambini devono capire che c'è un'alleanza tra gli adulti, se esiste davvero.

**Come si affronta il conflitto?** Nonostante tutto a volte il conflitto è inevitabile. Come affrontarlo? Possibilmente non davanti ai bambini, e non con battutine e frecciate. Il bambino, soprattutto se piccolo, non può ancora comprendere il sarcasmo, ma avverte chiaramente la tensione e l'ambiguità. Se il conflitto avviene davanti al bambino è importante che venga ripreso in un secondo momento con calma, spiegando che a volte anche gli adulti litigano. Allo stesso modo è importante ed educativo che assistano anche alle fasi di riconciliazione.

**3) Organizzare degli incontri, dove degli adolescenti possano confrontarsi con un gruppo genitoriale ( che non è il loro) su tematiche a loro affini.**

La conflittualità genitori-figli durante il periodo adolescenziale è sicuramente più bassa, nelle famiglie in cui durante gli anni dell'infanzia e della fanciullezza si è respirato un clima di rispetto reciproco e di collaborazione.

La possibilità di parlare apertamente in famiglia dei propri problemi è uno degli aspetti più importanti del rapporto tra genitori e figli. Buoni rapporti e livelli di comunicazione, però, non s'improvvisano, ma richiedono attenzione, tenacia e tempo da parte dei genitori.

In questo spazio ci si può mettere alla prova, confrontandosi con un adolescente con le stesse caratteristiche adolescenziali del proprio figlio, il quale a sua volta cercherà di spiegare il suo punto di vista ad un adulto che rappresenta la figura genitoriale.

Il genitore potrà sperimentarsi nell'essere non giudicante ma ascoltatore attento ed interessato e confrontarsi con l'esuberanza di un ragazzo che cercherà di spiegare il suo punto di vista in un ambiente riconosciuto come protetto.

Gli incontri nelle scuole sono offerti gratuitamente. Il costo del gruppo ragazzi presso la nostra sede avrà un costo di 20 euro a persona. Durata 1,30 giorno da stabilire nella settimana.

Il gruppo genitoriale avrà un costo simbolico di 20 euro a persona (la coppia paga 30 euro in tutto). Il gruppo sarà composto di un minimo di 10 persone a un massimo di 40 per gruppo. Durata 1,30, giorno da stabilire nella settimana, dalle 20.00 alle 21,30.

Il gruppo genitori e adulti avranno il costo di 20 euro a persona. Giorno sabato, ore 14:00\15,30, una volta al mese.

**Dott.ssa Claudia Antognozzi**

**e la sua equipe**

**"Vento sulle Ali**

**( psicoterapeuti, psicologi, nutrizionisti, mediatori familiari )**