

# ESSERE GENITORI DI UN ADOLESCENTE

---

E SE NE PARLASSIMO  
INSIEME?

---

Opuscolo informativo e di prevenzione  
per genitori di adolescenti



COMUNICAZIONE



LIMITI / REGOLE



DROGHE / CANNABIS



ALCOL



TABACCO



SCHERMO / COMPUTER



TELEFONO



VIDEO



SESSUALITÀ



VIOLENZA



INFORMAZIONI

# SOMMARIO

	Introduzione	4
   	Essere genitori di un adolescente	7
	Parlarsi	11
   	L'influenza degli altri	13
   	I giovani e internet	16
   	Concedere delle libertà, fissare dei limiti	20
  	Le uscite e le feste	22
   	Affrontate i problemi di alcol, tabacco e droghe	25
   	Parlare di sessualità pur rispettando la vita privata dei figli	29
 	Punire e colpire	33
    	Correre dei rischi: Bisogno? Pericolo?	35
	Bisogno di più informazioni?	36

# INTRODUZIONE

***Essere genitore di un adolescente è una grande sfida e allo stesso tempo una grande ricchezza, soprattutto in una società con lingue e culture diverse.***

*Questa pubblicazione, tratta liberamente dalla Lettre aux parents di Addiction Suisse, si rivolge principalmente ai genitori con figli (maschi e femmine senza distinzione) dai 12 ai 18 anni. È disponibile in francese, italiano, albanese, inglese, spagnolo, portoghese, serbo-croato, somalo, turco, tamoul e arabo, al fine di facilitarne la lettura da parte del maggior numero di famiglie straniere residenti nel Canton Vaud.*

*Il testo affronta alcune delle principali tematiche che in Svizzera sono più o meno accettate o comunque «ammesse». È possibile che alcuni argomenti preoccupino alcuni genitori più di altri in virtù degli usi e costumi diversi derivanti dalla loro origine e cultura. Ad ogni modo, i vostri figli, affiancano nella loro vita di tutti i giorni altri ragazzi con altre origini. Proprio perché viviamo in questo paese tutti insieme è necessario condividere in modo equilibrato gli usi e costumi, meglio noti come «il modo di vivere del paese» per favorire una buona integrazione di tutti.*

*Questo opuscolo non ha la pretesa di fissare regole universali, quanto piuttosto quella di fornire orientamenti per la gestione di difficoltà che avete forse incontrato con vostro figlio adolescente.*

*Gustave MUHEIM  
Presidente di Lausanne Région*

*Pascale MANZINI  
Presidentessa di  
«Dépendance et Prévention»*

*L'opuscolo «Essere un genitore di un adolescente: e se ne parlassimo insieme?» è stato realizzato in 11 lingue - inglese, albanese, italiano, spagnolo, francese, portoghese, arabo, serbo-croato, somalo, tamoul e turco - nell'ambito di un progetto di traduzione comunitaria, scaturita dal lavoro delle diverse comunità linguistiche, che ha permesso di valorizzare dei giovani partecipanti a un programma di inserzione socio-professionale (MigrAction - Appartenances).*

*A tale scopo, sono state costituite «coppie» formate da un giovane e da un interprete-mediatore culturale dell' Associazione Appartenances. Oltre a lavorare sulla traduzione, questi «duo» hanno contribuito ad inserire il testo nel loro contesto culturale.*

*Il lavoro di queste squadre ha permesso di confrontare i diversi messaggi di prevenzione alle abitudini e pratiche culturali delle comunità linguistiche coinvolte nel progetto. I giovani coinvolti, essi stessi appena usciti dall'adolescenza, hanno potuto esercitare il loro senso critico sul contenuto, riflettere su come diffondere i messaggi di prevenzione nell'ambito della loro comunità e arricchire di sfumature la traduzione effettuata in collaborazione con gli interpreti-mediatori culturali.*

*Infine ogni «duo» ha condiviso con gli altri partecipanti al progetto alcuni spunti di riflessione confluiti in una lista comune di punti pertinenti per una lettura costruttiva del documento da parte dei genitori di adolescenti migranti.*

*È stata inoltre fatta una riflessione su come questa pubblicazione possa essere usata. In effetti, la pubblicazione dei diversi messaggi di prevenzione è solo la prima fase di un progetto che ha come obiettivo di offrire elementi concreti per una discussione di tipo «comunitario» che risponda ai bisogni dei genitori di adolescenti migranti.*

*Julie MAILLARD-MBENGA  
Appartenances*



# ESSERE GENITORI DI UN ADOLESCENTE



Non è sempre facile essere genitore di un adolescente! Crescendo, i figli pongono sempre più domande, si fanno opinioni, spesso diverse dalle vostre, e le esprimono. I cambiamenti che avvengono nelle loro vite hanno inevitabilmente ripercussioni nelle vostre. Fanno capolino nuovi dubbi e interrogativi, perché vostro figlio dovrà confrontarsi, prima o poi, con sostanze quali l'alcol, le sigarette o la cannabis. Ne ha già parlato con voi? Pensate che questo lo interessi e che potrebbe aver voglia di provare queste sostanze?

Cosa ne sapete, e cosa ne pensate? Ne fate uso anche voi e, se sì, in quali circostanze? Vostro figlio vi provoca su questo tema? Essere genitore di un adolescente è una sfida magnifica, anche quando mette in discussione le regole e i limiti posti. Gli adolescenti lanciano uno sguardo critico sul comportamento degli adulti, sconvolgendo a volte con le loro domande le nostre convinzioni. Approfittatene per mettervi in discussione e trovare nuovi modi di comunicare con vostro figlio.

**NON FATEVI TROPPE DOMANDE SUL FATTO SE SIETE OPPURE NO UN BUON GENITORE.** I FIGLI NON HANNO BISOGNO DI GENITORI PERFETTI MA DI FIGURE ACCESSIBILI. ESSERE UN MODELLO NON SIGNIFICA ESSERE PERFETTI, MA ESSERE SE STESSI, CON I PROPRI BISOGNI E LIMITI. VOSTRO FIGLIO SI IDENTIFICHERÀ PIÙ FACILMENTE CON QUALCUNO CHE, PUR RICONOSCENDO LE PROPRIE DEBOLEZZE, DIMOSTRA DI ESSERE CAPACE DI VIVERE IN MODO COERENTE PIUTTOSTO CHE CON CHI PRETENDE DI ESSERE PERFETTO SENZA POI ESSERLO VERAMENTE.

Per entrare nell'età adulta, vostro figlio deve ricercare la propria identità e sviluppare le proprie opinioni. E per lui uno dei modi di farlo è di opporsi ai genitori o agli adulti in genere.

È possibile che vostro figlio sia molto critico, spesso aggressivo, cosa non sempre facile da sopportare. Tuttavia ricordatevi sempre che ciò che gli adolescenti esprimono in un determinato momento sarà sicuramente diverso da quello che penseranno in seguito.

Diventando adulti, gli adolescenti cercano di distinguersi con le loro scelte e vogliono che gli si permetta di farsi le proprie opinioni. È inoltre molto probabile che vogliano fare nuove esperienze, in particolar modo quelle vietate o definite come «pericolose» dagli adulti. Gli adolescenti non vogliono necessariamente trasgredire le regole tanto per fare, quanto piuttosto per poterne valutare da soli l'importanza. Il voler imporre il rispetto di una regola senza spiegarne la ragione, può spingere l'adolescente a non rispettarla. È

dunque importante tenere aperta una porta alla discussione e allo scambio di opinioni con vostro figlio: in questo modo egli vi farà capire meglio i suoi dubbi e i suoi interrogativi, permettendovi in questo modo di spiegarli più chiaramente quello che pensate sul consumo di droghe e di alcol.

Non è semplice educare un figlio quando si è originari di un Paese con un bagaglio culturale completamente diverso da quello in cui si vive. Molto probabilmente anche voi siete cresciuti in un contesto molto diverso da quello attuale, nel quale non potete più contare sull'appoggio della famiglia e della comunità. Una buona cosa può essere quella di creare, o di cercare, anche in Svizzera dei punti di riferimento. È possibile per esempio che pensiate di non essere la persona più indicata per parlare di determinate questioni con vostro figlio. Rivolgersi ad una terza persona di cui vi fidate entrambi, oppure ad associazioni o servizi specializzati, può facilitare le cose.

In quanto genitore, è probabile che siate il principale modello di riferimento dei figli, ma ricordatevi che non siete i soli. I vostri figli crescendo si identificheranno con altre persone e ne subiranno l'influenza, sviluppando una personalità propria capace di fare scelte individuali.

Ecco alcuni suggerimenti su come aiutare i figli nel passaggio all'età adulta, affinché possano farsi le proprie opinioni e porsi dei limiti.

### Favorite una buona comunicazione in famiglia

Valorizzate i successi di vostro figlio. Date risalto a quanto di positivo è accaduto durante la vostra giornata e quella di vostro figlio. Il momento della cena, per esempio, potrebbe favorire questo scambio e diventare una specie di rito.

### Dite quello che pensate a vostro figlio e incoraggiatelo a fare lo stesso

Esprimate il vostro parere quando guardate un film o una pubblicità alla televisione. Fate in modo di parlare sempre in prima persona, affermate «è quello che penso» e incoraggiate gli sforzi di vostro figlio a farsi le sue opinioni, anche se diverse dalle vostre. Cercate di approfondire il messaggio che le pubblicità tentano di diffondere sull'immagine del corpo o sul consumo di alcol. Aiutate vostro figlio a sviluppare il suo senso critico affinché non possa essere facilmente influenzabile.

### Insegnate a vostro figlio a porsi dei limiti e a rispettarli. Affidategli responsabilità sempre maggiori

Non abbiate paura di imporre limiti a vostro figlio e siate sempre pronti a spiegargliene i motivi. Allo stesso modo accettate che abbia sue opinioni e rifiuti i vostri inviti, ad esempio, ad uscire sempre con la famiglia. In questi casi discutetene con lui e cercate una soluzione che convenga ad entrambi, affrontando anche il tema delle possibili conseguenze qualora le regole non venissero rispettate. Infine, impegnatevi a rispettare gli impegni presi. Questo permetterà a vostro figlio di decidere autonomamente quello che è accettabile per lui e di rifiutare le cose che non gli piacciono.

È importante lasciargli assumere poco a poco delle responsabilità. Passo dopo passo, dategli consigli su come gestire l'alimentazione, l'igiene, il sonno e i divertimenti.

È assai probabile che prima o poi vostro figlio voglia provare a bere alcolici. Per ridurre i rischi, stabilite assieme le regole che lo aiuteranno ad avere un comportamento responsabile. Infine decidete con lui quelle che saranno le conseguenze che dovrà subire nel caso in cui non dovesse rispettare i patti.

## Parlate delle droghe con vostro figlio senza assumere un tono moralizzatore e senza fargli paura

Gli adolescenti hanno bisogno di ricevere informazioni di cui possano fidarsi. Parlate a vostro figlio delle vostre esperienze personali e informatevi assieme a lui su questo tema. Potete cercare con lui informazioni sulla droga sul sito [www.addiction-vaud.ch](http://www.addiction-vaud.ch) e [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch). Leggendo il materiale disponibile, sia lui che voi, avrete accesso a informazioni affidabili e potrete, in questo modo, parlare di questo argomento con maggiore cognizione di causa. Per conto suo, vostro figlio può trovare maggiori informazioni e risposte alle sue domande sul sito internet [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch).

# PARLARSI



Il conoscersi, l'ascolto e la comunicazione sono essenziali per aiutare l'adolescente ad affrontare nel migliore dei modi questa fase della sua vita. Tuttavia, dinanzi ad un adolescente rinchiuso nel silenzio e sulla difensiva, i genitori si arrendono.

Benché gli scambi con i figli adolescenti possono essere estremamente positivi, possono allo stesso modo innescare una serie estenuante di conflitti e malintesi. Invasi da emozioni forti, gli adolescenti hanno la tendenza a reagire vigorosamente e con aggressività. Spesso i genitori non capiscono i messaggi che i figli vogliono trasmettere loro. Per esempio, se vostro figlio torna a casa sbattendo la porta, è sua intenzione provarvi? Oppure vuole essere un'indicazione della giornata che ha avuto? Per parlare a un adolescente bisogna spesso andare oltre le parole e trovare modi alternativi di comunicare, per esempio parlando di un'attività

comune, come uno sport, oppure di qualcosa che lo interessa, come un videogioco o un cantante famoso. È spesso più facile parlare di se stessi, dei propri desideri o delle proprie paure, affrontando altri temi; parlando d'altre cose e dicendo quello che pensate, potete parlare di voi stessi e permettere a vostro figlio di fare altrettanto in modo meno conflittuale.

Vostro figlio adolescente potrebbe rifiutare di parlare con voi per paura di non essere realmente ascoltato. Quando parlate con lui, ascoltate quello che ha da dirvi anche se questo non corrisponde alle vostre idee e fategli capire che siete aperti allo scambio. Guardatelo negli occhi, spegnete il televisore e mettete da parte il vostro libro o il giornale; mostrategli che avete il tempo di parlare. Evitate di toccare temi delicati davanti ad altre persone, perché potreste metterlo a disagio.

NON DIMENTICATE CHE VOSTRO FIGLIO ADOLESCENTE HA BISOGNO DI OPPORSI A VOI. È METTENDO IN DISCUSSIONE LE VOSTRE DECISIONI E I VOSTRI PUNTI DI VISTA CHE IMPARERÀ AD AFFERMARSI E A DIVENTARE AUTONOMO. VOI GENITORI DOVETE CAPIRE CHE I SUOI ATTACCHI NON SONO CONTRO DI VOI E CHE SI TRATTA DI UNA TAPPA NECESSARIA PER AFFERMARE LA PROPRIA INDIPENDENZA. **GLI ADOLESCENTI SONO COMBATTUTI TRA I LORO BISOGNI CONTRADDITTORI: IL BISOGNO DI ESSERE COMPRESI DAI LORO GENITORI, PUR PRESERVANDO ALLO STESSO TEMPO LA LORO VITA PRIVATA; IL BISOGNO DI VIVERE NUOVE ESPERIENZE E CORRERE DEI RISCHI, AL TEMPO STESSO, SENTENDOSI RASSICURATI E SOSTENUTI.**

Spesso le famiglie migranti, molto più di quelle svizzere, devono confrontarsi con il problema della separazione.

Molte coppie sono separate per diversi motivi: uomini e donne partono soli in Svizzera per trovare lavoro oppure sono imprigionati, impegnati in attività politiche o di resistenza nei loro paesi. È inevitabile per un genitore che torna nella sua famiglia dopo molto tempo avere la sensazione che i figli siano in qualche modo degli estranei. E anche quando i due genitori sono presenti in Svizzera, i migranti hanno spesso dei lavori impegnativi, per esempio quello di notte o nei fine settimana. In queste condizioni non è facile avere il tempo per stare insieme o per parlarsi;

sono condizioni che non favoriscono la condivisione di momenti e di attività fatti insieme. Poco a poco, il non vedersi fa sì che i membri della famiglia diventino estranei gli uni agli altri, rendendo sempre più difficile il parlare e il condividere. È importante essere consci di queste difficoltà e di parlarne. Parlate della mancanza di tempo e di vicinanza, consacrate qualche prezioso minuto «allo stare insieme» nonostante tutte le difficoltà e i limiti, spiegate quali sono stati i motivi che vi hanno portato a separarvi dalla vostra famiglia. Parlarne vi aiuterà a rafforzarla e a compiere un primo passo per la conoscenza di voi stessi.

# L'INFLUENZA DEGLI ALTRI



Vostro figlio adolescente farà probabilmente nuove amicizie e darà sempre maggiore importanza a determinate persone. Noterete che si vestirà e si comporterà diversamente dal solito. Forse vi state rendendo conto che ha cambiato look o sta assumendo nuovi atteggiamenti, oppure che sta cominciando ad ammirare lo stesso cantante o la stessa superstar degli amici. I genitori spesso si preoccupano quando si rendono conto che i loro figli imitano i coetanei: si chiedono, infatti, a quali azioni possano arrivare pur di farsi accettare dal gruppo. Forse temono che loro figlio possa essere influenzato dagli amici ed abbia comportamenti che possono divenire pericolosi.

Quando sono in gruppo, gli adolescenti sono spesso spinti a comportarsi tutti allo stesso modo, per essere considerati «normali». Alcuni bevono alcolici, o fumano, per paura di essere rifiutati dal gruppo. Il bisogno di sentirsi parte di un gruppo può spingere l'adolescente, pur di farsi accettare, a comportamenti pericolosi e contro la sua volontà. Tuttavia, il gruppo può anche avere un'influenza positiva: grazie ad esso vostro figlio imparerà a sviluppare i propri valori e la propria concezione del mondo. Inoltre gli amici possono consigliarlo e aiutarlo in caso di bisogno.

**LA QUESTIONE DELLA «NORMALITÀ» È MOLTO IMPORTANTE PER GLI ADOLESCENTI PERCHÉ QUELLO CHE CONSIDERANO «NORMALE» INFLUENZA LE LORO DECISIONI. MOLTI DI ESSI SONO CONVINTI CHE SIA «NORMALE», ALLA LORO ETÀ, BERE ALCOLICI, FUMARE CANNABIS O SIGARETTE; E QUESTO PER IL SEMPLICE FATTO CHE SAREBBE «NORMALE» FARLO.**

UNO STUDIO RECENTE CONDOTTO NEL PAESE TRA I QUINDICENNI HA MOSTRATO CHE IL CONSUMO DI ALCOL È GIÀ MOLTO FREQUENTE NELL' ADOLESCENZA. SECONDO I RISULTATI, PUBBLICATI NEL 2010, IL 13% DEI RAGAZZI E IL 27% DELLE RAGAZZE DI 15 ANNI BEVE UNA BEVAN-DA ALCOLICA ALMENO UNA VOLTA ALLA SETTIMANA. INOLTRE IL 12% DEI RAGAZZI DI 15 ANNI FUMA QUOTIDIANAMENTE. D'ALTRO CANTO, LA MAGGIORANZA DEI QUINDICENNI NON HA MAI FUMATO CANNABIS.

Fonte: ADDICTION SUISSE

Le relazioni che vostro figlio adolescente stabilisce con gli altri sono fondamentali. Gli permettono, infatti, di esplorare nuovi modi d'esprimersi, di sperimentare nuove emozioni come l'amore e l'amicizia. Poco a poco, vostro figlio diventa indipendente e costruisce la propria personalità.

Suggerimenti per imparare a conoscere gli amici di vostro figlio e per far sapere a vostro figlio cosa apprezzate o meno nelle sue amicizie.

### Incoraggiate vostro figlio ad invitare a casa i suoi amici

Dategli la possibilità di invitare a casa i suoi amici. Potrete così conoscerli e farvi voi stessi un'opinione su di loro. Inoltre, in questo modo mostrerete a

vostro figlio che li accettate e che siete aperti alla discussione. Incoraggiatelo ad invitare un amico in occasione di alcune uscite familiari, come per esempio andare a sciare, al lago o al cinema.

### Attenti alle critiche

Forse alcuni amici di vostro figlio non vi piacciono. Se non siete d'accordo con il loro comportamento non esitate a dirlo. **Ma state attenti a fare la distinzione tra CHI essi sono e le loro AZIONI.** Gli adolescenti sono molto sensibili alle critiche e potrebbero sentirsi feriti o rifiutare il dialogo se criticate «quello» che sono. Dite «non apprezzo quando Jean fa...», piuttosto che «non mi piace Jean».

## Incoraggiate i comportamenti positivi

Potete incoraggiare vostro figlio e i suoi amici a intraprendere attività che li interessano e voi approvate (attività sportive, pattinaggio, danza, musica, ecc.). I giovani che praticano dello sport hanno la tendenza a fumare e a bere di meno. Essi hanno spesso come modello dei grandi sportivi e possono, a loro volta, rappresentare un esempio per i loro amici.

## Accettate il fatto che non saprete sempre tutto

Ciascuno di noi ha il proprio «giardino segreto», e questo vale anche per i vostri figli. Continuate ad interessarvi a ciò che fanno o provano ma, allo stesso tempo, accettate che non vi dicano del tutto la verità. Mostrate loro che li ascoltate e che siete disponibili al dialogo in caso di bisogno, ma senza insistere, per evitare che si rinchiodano in loro stessi.

# I GIOVANI E INTERNET



Il computer e Internet fanno parte del quotidiano di vostro figlio. Gli adolescenti trovano spesso nell'universo virtuale le informazioni di cui hanno bisogno per entrare nell'età adulta. Navigando su Internet, acquisiscono la capacità di trovare e selezionare rapidamente le informazioni; i network sociali li rassicurano sulla loro normalità e popolarità (alcuni adolescenti per esempio diventano popolari tra gli amici grazie alle loro imprese con i videogiochi on line). Inoltre, alcuni siti web specializzati possono fornire risposte precise a domande specifiche, per esempio su temi come l'uso delle droghe o sulle relazioni sessuali.

Tuttavia se Internet è sicuramente utile per acquisire certe conoscenze

può anche essere causa di pericoli. Un buon numero di bambini e di adolescenti si sono trovati in situazioni di rischio per aver rivelato informazioni sulla loro vita privata. Senza rendersi conto completamente delle conseguenze delle loro azioni, i giovani possono comunicare il loro indirizzo oppure rivelare i loro stati d'animo, diventando in questo modo facili prede per i malintenzionati. Risultato: più di un adolescente su due (52% secondo un sondaggio effettuato da Microsoft) è stato molestato o insultato su Internet; e un terzo ha dichiarato che se una cosa del genere gli accadesse ne parlerebbe con i genitori. Proprio per questo i genitori devono essere pronti a risolvere problemi collegati a Internet.

- 4 ADOLESCENTI SU 5 SCRIVONO IL LORO NOME SUL PROFILO FACEBOOK
- 4 ADOLESCENTI SU 5 PUBBLICANO LA LORO FOTO, E 2 ADOLESCENTI SU 3 QUELLE DEI LORO AMICI: SE SOLLECITATI SUL CARATTERE PUBBLICO DELLA PUBBLICAZIONE DELLE FOTO, AFFERMANO DI NON ESSERE PREOCCUPATI DEI RISCHI PER LA LORO VITA PRIVATA. ESSI PENSANO CHE LE FOTO, ANCHE SE ASSOCIATE CON LE ALTRE INFORMAZIONI DEL PROFILO, NON SIANO SUFFICIENTI A FORNIRE DETTAGLI COMPROMETTENTI PER LA LORO SICUREZZA.
- 6 ADOLESCENTI SU 10 SCRIVONO IL NOME DELLA CITTÀ DOVE ABITANO
- 1 ADOLESCENTE SU 2 SCRIVE IL NOME DELLA SUA SCUOLA
- 4 ADOLESCENTI SU 10 SCRIVONO IL LORO PSEUDONIMO DELLA MESSAGGERIA (INDIRIZZO MSN, ECC.)
- 3 ADOLESCENTI SU 10 SCRIVONO IL LORO COGNOME
- 3 ADOLESCENTI SU 10 SCRIVONO IL LORO INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA
- 1 ADOLESCENTE SU 10 SCRIVE NOME E COGNOME SUL SUO PROFILO «PUBBLICO»
- 1 ADOLESCENTE SU 20 SCRIVE IL SUO NOME COMPLETO, METTE LA SUA FOTO, INDICA IL NOME DELLA SUA SCUOLA E IL NOME DELLA SUA CITTÀ SUL SUO PROFILO «PUBBLICO»
- 2 ADOLESCENTI SU 3 RESTRINGONO L'ACCESSO AL LORO PROFILO (RENDENDOLO PRIVATO, PROTEGGENDOLO CON UNA PASSWORD O RENDENDOLO INVISIBILE AGLI ALTRI...)

**GLI ADOLESCENTI I CUI GENITORI SONO AL CORRENTE DELL'ESISTENZA DEL LORO PROFILO SULLA RETE SONO PIÙ INCLINI DI QUELLI I CUI GENITORI LO IGNORANO, A RENDERE NOTE LE LORO INFORMAZIONI PERSONALI UNICAMENTE AI LORO AMICI.**

FONTE: [WWW.ACTIONINNOCENCE.ORG](http://WWW.ACTIONINNOCENCE.ORG)

Molti adolescenti hanno un proprio blog o una pagina su Facebook. Informateli su quali siano le loro responsabilità e i limiti di quello che possono pubblicare. Approfittatene anche per ricordare loro che sono responsabili legalmente delle informazioni che diffondono e che non possono pubblicare foto o video di altre persone senza la

scente impari a valutare in modo critico le informazioni che riceve quando guarda la televisione o è davanti ai videogiochi su Internet. Aiutatelo a interpretare meglio le immagini, la pubblicità e le informazioni che gli vengono trasmesse. Il sito [www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch) vi informerà sulle opportunità e i rischi dei media digitali.

**NOI RACCOMANDIAMO AI GENITORI DI ESERCITARE UN CERTO CONTROLLO, SEMPRE NEI LIMITI DEL POSSIBILE, SULL'ACCESSO DEI FIGLI A INTERNET.** SISTEMATE I COMPUTER E LA TELEVISIONE NELLE STANZE IN COMUNE DELLA CASA PIUTTOSTO CHE IN QUELLA DI VOSTRO FIGLIO. È INOLTRE POSSIBILE INSTALLARE DEI FILTRI PER BLOCCARE L'ACCESSO A DETERMINATI SITI WEB, OPPURE PER RENDERE PIÙ DIFFICILE LO SCAMBIO DI INFORMAZIONI PRIVATE. TUTTAVIA, NON ESISTONO FILTRI PERFETTI; ECCO PERCHÉ È IMPORTANTE PARLARE DELL'UTILIZZO DI INTERNET CON VOSTRO FIGLIO.

loro approvazione (o quella dei genitori per i minorenni), così come è illegale condividere musica e video commerciali sui siti P2P. Infine, spiegate loro che insultare o discriminare qualcuno in rete è altrettanto sanzionabile che nella vita «reale». È importante conoscere queste regole e discuterne per evitare a vostro figlio cattive esperienze su Internet.

Aiutate vostro figlio a guardare Internet con uno sguardo critico; anche se in rete si trova di tutto, questo non significa che tutto sia vero. È importante che l'ado-

I siti Internet [www.prevention-web.ch](http://www.prevention-web.ch), [www.addiction-vaud.ch](http://www.addiction-vaud.ch), [www.safersurfing.ch](http://www.safersurfing.ch) e [www.actioninnocence.org](http://www.actioninnocence.org) contengono informazioni utili sia per i giovani che per i genitori.

Oltre ai rischi legati all'utilizzo di Internet già menzionati, è importante sapere che come per l'alcol, il tabacco e le droghe, l'utilizzo esagerato dei nuovi media elettronici può portare alcuni giovani a forme di dipendenza (senza sostanze) che gli specialisti chiamano «cyberdipendenza».

IN CASO DI QUALSIASI DUBBIO DA PARTE VOSTRA, IN QUANTO GENITORI POTETE:

- FAR NOTARE A VOSTRO FIGLIO CHE TUTTO IL TEMPO PASSATO SU INTERNET (IPHONE, VIDEOGIOCHI, ECC.) È TEMPO PERSO PER ALTRE ATTIVITÀ INDISPENSABILI AL SUO SVILUPPO, COME FARE DELLO SPORT, PREPARARE GLI ESAMI, ECC.
- **STABILIRE CON LUI REGOLE DI UTILIZZO (PER ESEMPIO, LA DURATA DELLA NAVIGAZIONE SU INTERNET, L'UTILIZZO DOPO AVER FATTO I COMPITI, ECC.)**
- INCORAGGIARLO A FARE AUTO-VALUTAZIONI SULLA BASE DI TEST **(PER ESEMPIO SU [WWW.ADDICTION-VAUD.CH](http://WWW.ADDICTION-VAUD.CH))**

Le caratteristiche principali della cyberdipendenza sono l'uso compulsivo di questi nuovi media, la perdita di controllo nel loro utilizzo ed il fatto di continuare ad usarli nonostante le conseguenze negative (per esempio, il peggioramento dei risultati scolastici).

È importante precisare che i limiti tra utilizzo senza rischi, uso eccessivo e dipendenza non sono facili da stabilire per un non specialista delle dipendenze. Non esistono indicatori univoci, come per esempio la quantità di tempo trascorsa su Internet, capaci di dimostrare l'esistenza di una cyberdipendenza.

Infine, se il comportamento di vostro figlio non dovesse cambiare, e la vostra preoccupazione non dovesse diminuire, vi consigliamo di rivolgervi a uno specialista (ad esempio su [www.jeu-excessif.ch](http://www.jeu-excessif.ch))

# CONCEDERE DELLE LIBERTÀ, FISSARE DEI LIMITI



Man mano che i figli crescono, è necessario che i genitori li rendano sempre più responsabili in modo da svilupparne l'autonomia e prepararli alla vita da adulti. Il vostro ruolo di genitori è quello di stabilire un nuovo equilibrio tra ciò che è permesso e ciò che è vietato. Non si tratta d'imporre dei divieti, ma di dare progressivamente ai figli sempre maggiore libertà pur vegliando sulla loro sicurezza e sul loro benessere. I nuovi diritti accordati vanno di pari passo con le nuove responsabilità ed obblighi (diritto di

uscire, ma solo fino ad una certa ora; diritto di consumare dell'alcol, ma con moderazione, ecc.).

Il vostro ragazzo ha bisogno di voi e del vostro sostegno e affetto. Ha però bisogno anche che poniate i limiti a ciò che è accettabile. Ha bisogno, infatti, di una bussola per orientarsi nella vita. Certe regole sono negoziabili e possono essere discusse. Altre dipendono da voi e siete voi che dovete decidere quello che è permesso nella vostra casa.

Ci sono diversi punti sui quali potete essere in disaccordo: linguaggio, abbigliamento, tempo trascorso al telefono, utilizzo di Internet, spese, consumo di droghe e alcol. Stilare una lista dei punti per voi più importanti e di quelli sui quali siete disposti a negoziare. Meglio essere tolleranti sulla pettinatura o sull'abbigliamento e rimanere rigidi sul consumo di droga. Potete anche fare delle concessioni fino a un certo punto su alcune regole, in particolare relativamente alla sua intimità, come per esempio non andare nella sua stanza quando è assente o non frugare nelle sue cose.

Indicate chiaramente quali sono le sanzioni in caso di disobbedienza alle regole sulle quali vi siete messi d'accordo. È importante che le sanzioni siano collegate alla regola in modo che vostro figlio capisca il collegamento causa-effetto e non si senta punito senza ragione. La punizione deve riguardare la trasgressione della regola e non la persona; non dite mai a vostro figlio che è un buono a nulla, non umiliatelo, siate piuttosto espliciti su quello che non accettate e sul perché. **Parlate del**

**suo comportamento, di quello che ha fatto. Non di quello che lui è.** Evitate di agire in momenti di collera, vale forse la pena di attendere un po' prima di prendere provvedimenti. Tuttavia non lasciate passare troppo tempo affinché il collegamento tra la trasgressione e la sanzione rimanga chiaro.

È importante attuare la punizione annunciata e non minacciare l'adolescente con sanzioni alle quali non darete seguito. Quindi, non minacciatelo di buttarlo fuori di casa se non pensate veramente di contattare un'istituzione specializzata nell'affidamento.

Potete sempre valutare che una regola è troppo severa e decidere di alleggerirla. In questo caso, prendete del tempo per spiegargli questo cambiamento. Le regole possono essere cambiate, ma non in modo arbitrario.

**PIÙ LA SANZIONE È CHIARA DALL'INIZIO E LEGATA ALLE REGOLE, PIÙ L'ADOLESCENTE SARÀ IN GRADO DI GIUDICARE SE VALE LA PENA DI CORRERE IL RISCHIO DI TRASGREDIRLA. PER ESEMPIO, DITEGLI CHIARAMENTE CHE SE TORNA TARDI, NON POTRÀ USCIRE LA SETTIMANA DOPO.**

# LE USCITE E LE FESTE



Ricordate sicuramente le vostre prime uscite di quando eravate adolescenti. Anche vostro figlio sogna di vivere momenti intensi di piacere e di condivisione. Quando escono, i giovani amano spesso «lasciarsi andare». Per impressionare, per sfidare il pericolo, per far colpo sugli altri o farsi dei nuovi amici, però, potrebbero correre dei rischi, bevendo o consumando droghe.

Sotto l'effetto di queste sostanze, potrebbero adottare comportamenti inadeguati come avere reazioni violente, mettersi in pericolo come conducenti o passeggeri di un'automobile, oppure avere rapporti sessuali non protetti. Pur essendo consapevoli dei rischi, gli adolescenti pensano spesso che i problemi capitino solo agli altri, convinti di essere invincibili.

## Chiedete informazioni sulle loro uscite

Chiedete a vostro figlio quello che farà, dove pensa di andare e chi incontrerà. Spesso non vi saprà rispondere. Questo perché gli adolescenti amano passare il tempo con gli amici per chiacchierare, senza programmi particolari, in modo da non sentirsi esclusi. Mostratevi interessati senza peraltro fare troppe domande, lasciateli «vivere la loro vita».

## Con quale frequenza e fino a che ora?

Le autorizzazioni che riguardano la «frequenza» e gli orari delle uscite degli adolescenti sono spesso motivo di tensione tra i genitori stessi, e tra questi e i figli. È preferibile che i genitori si mettano d'accordo tra di loro in modo da dare all'adolescente un messaggio chiaro e preciso. Le autorizzazioni dovrebbero tener conto dell'età e del modo di comportarsi del figlio. Ad esempio, un bambino di 12 anni non dovrebbe

IL VOSTRO RUOLO IN QUANTO GENITORI È ESSENZIALE PER DIMINUIRE I RISCHI. SPETTA A VOI DECIDERE SE VOSTRO FIGLIO PUÒ ANDARE A UNA FESTA, QUANTO DENARO PUÒ AVERE IN TASCA E A CHE ORA DEVE RIENTRARE. SE IMPORRETE QUESTI LIMITI NON SARETE UN «CATTIVO GENITORE». SE VOSTRO FIGLIO SI LAMENTA CHE NON AVETE FIDUCIA IN LUI, RICORDATEGLI CHE LA FIDUCIA VA GUADAGNATA.

**FISSATE REGOLE CHIARE E MODIFICATELE IN FUNZIONE DELLA FIDUCIA DI CUI SI MOSTRA DEGNO.**

avere il permesso di uscire senza essere accompagnato da un adulto. Per i più grandi, le uscite dovrebbero limitarsi al fine settimana e le ore di rientro a casa dovrebbero essere fissate chiaramente.

### Il problema dei trasporti

Parlatene con vostro figlio. Lo accompagnerete voi? Chi verrà a prenderlo? Come tornerà? Ricordategli di non entrare mai nella macchina di qualcuno che non conosce. Ditegli anche chiaramente di non salire mai sull'auto guidata da qualcuno ubriaco o sotto l'effetto di droghe, quali che siano le circostanze. Incoraggiate vostro figlio a chiamarvi in caso di bisogno, per aiutarlo a trovare una soluzione o per andarlo a cercare. Se non dovesse tornare a casa per la notte, verificate che tutto sia stato organizzato con gli adulti che ne saranno responsabili.

### Consumo di droghe e di alcolici

Fissate limiti precisi al consumo di alcol, tabacco e droghe. Anche se gli adolescenti di più di 16 anni hanno il diritto di consumare alcuni alcolici leggeri, come la birra, non sono autorizzati ad offrirne ai loro amici più giovani.

Parlate con vostro figlio degli effetti che l'alcol o le droghe hanno sul comportamento. Siate oggettivi: parlate sia dei rischi associati al consumo di queste sostanze, sia dei loro effetti positivi (convivialità, piacere, benessere). Più sarete obiettivi, più vostro figlio riconoscerà la vostra autorità.

### Parlate insieme dopo la serata

Vostro figlio potrebbe aver voglia di raccontarvi alcune delle cose successe durante la serata, come per esempio situazioni che lo hanno più o meno colpito. Siate aperti alla discussione e siate pronti ad ascoltarlo, ma in seguito, rispettate anche il fatto che potrebbe preferire non parlare.

## Cosa fare se le regole non vengono rispettate ?

Se l'adolescente non rispetta le regole, come per esempio l'ora del rientro, dovete reagire subito e in modo chiaro. Dategli l'opportunità di spiegare cosa è successo e, eventualmente, dategli anche una «seconda opportunità». Ma se il problema si ripete, allora non esitate ad applicare una sanzione in rapporto alla regola che non è stata rispettata. La fiducia si deve meritare e, se non viene mantenuta, le conseguenze devono essere chiare: vostro figlio è tornato più tardi rispetto a quello che era stato

convenuto? Riducete il tempo di uscita per le prossime volte. Ha utilizzato tutto il suo denaro per l'acquisto di prodotti che voi non autorizzate? Diminuite la somma di denaro che gli darete la prossima volta.

Dite ai vostri figli di non esitare a chiamarvi o a **chiamare il 144** se loro, o uno dei loro amici, è in pericolo. Sarebbe davvero grave se vostro figlio in una situazione di pericolo non vi chiamasse per paura delle vostre reazioni.

### **VOSTRO FIGLIO È IN PERICOLO?**

SE VOSTRO FIGLIO TORNA A CASA ED È VISIBILMENTE UBRIACO, O SOTTO L'EFFETTO DI UNA SOSTANZA QUALSIASI, ASSICURATEVI CHE NON SI TROVI IN UNA SITUAZIONE DI PERICOLO IMMEDIATO. PROVATE A SAPERE QUELLO CHE HA PRESO E COME SI SENTE. SE NON È IN GRADO DI RISPONDERE, NON RIESCE A CONCENTRARSI, SVIENE O AL CONTRARIO È ISTERICO, NON ESITATE A CHIAMARE UN MEDICO O A PORTARLO AL PRONTO SOCCORSO. UN' OVERDOSE DI ALCOL, O LA COMBINAZIONE DI ALCUNE SOSTANZE, POSSONO METTERE IN PERICOLO LA SUA VITA.

**CHIAMATE IL 144**, IL PERSONALE D'EMERGENZA VI AIUTERÀ A VALUTARE LA SITUAZIONE E SE NECESSARIO AD ORGANIZZARE UN'ASSISTENZA.

# AFFRONTATE I PROBLEMI DI ALCOL, TABACCO E DROGHE



Ai giorni nostri, l'alcol e il tabacco fanno parte della vita quotidiana degli adolescenti. È dunque normale che i giovani si pongano delle domande su queste sostanze e magari, pur avendo espresso da piccoli un'attitudine chiara di rifiuto, una volta diventati adolescenti è possibile che vogliano provarle, pensando che «consumarle» sia una cosa «normale».

fuma, potete vietargli di fumare dentro casa in modo da rinforzare la vostra posizione.

Anche se fumate, potete sempre dire ai vostri figli che non possono fare altrettanto. Spiegate loro quanto è difficile smettere, una volta che si è cominciato. Potete anche dire loro che siete consapevoli del fatto che il fumo

**IN REALTÀ, NON È NECESSARIO AVERE «PROVE» DEL LORO CONSUMO PER COMINCIARE A PARLARNE CON VOSTRO FIGLIO. POTETE INFATTI AIUTARLO A FARSÌ UN'OPINIONE SUL CONSUMO DI ALCOLICI, SIGARETTE E DROGHE. PER FARLO È NECESSARIO COMUNICARE, ESSERE APERTI AI SUOI ARGOMENTI ED ESSERE SICURI DEL PROPRIO PUNTO DI VISTA. DOVRETE STABILIRE CHIARAMENTE QUELLO CHE È ACCETTABILE AI VOSTRI OCCHI OPPURE NO. POTREBBE ESSERVI D'AIUTO ANCHE RIFERIRVI ALLA LEGGE PER RAFFORZARE LA VOSTRA POSIZIONE, MA EVITATE DI RIFERIRVI UNICAMENTE AD ESSA, E CHIARITE QUELLO CHE PER VOI È ACCETTABILE O MENO.**

Ecco qualche suggerimento che vi aiuterà ad assumere una vostra posizione e faciliterà il dialogo con vostro figlio. Essere informati vi permetterà di essere più sicuri del vostro punto di vista, soprattutto se vostro figlio è male informato:

### Il consumo di tabacco

Sotto qualsiasi forma esso sia, il tabacco è nocivo per la salute. Vi consigliamo di avere una posizione chiara contro ogni suo uso. Se vostro figlio già

nuoce alla vostra salute ma che non siete ancora pronti o non riuscite a smettere. Mostrate loro che prendete questo problema sul serio, vietando anche a voi stessi, per esempio, di fumare in casa.

A titolo d'informazione, sappiate che è illegale vendere sigarette ai minori nella maggior parte dei Cantoni svizzeri.

**GLI ADOLESCENTI FIGLI DI FUMATORI HANNO IL TRIPLO DI POSSIBILITÀ DI DIVENTARE ANCH'ESSI FUMATORI:** UN QUARTO DI ESSI SARÀ UN FUTURO FUMATORE CONTRO APPENA UN FIGLIO DI NON FUMATORE SU DIECI. GLI ADOLESCENTI SUBISCONO INOLTRE ANCHE L'INFLUENZA DI FRATELLI E SORELLE CHE FUMANO O NO.

### Il consumo di alcolici

Gli adulti possono consumare anche grandi quantità di alcol senza troppi rischi per la salute. I ragazzi di meno di 16 anni, non dovrebbero bere alcolici in quanto le conseguenze sul loro organismo ancora in pieno sviluppo, in particolare il cervello o il fegato, potrebbero essere molto più gravi rispetto agli adulti. Al massimo, eccezionalmente, come a Capodanno, potete permettere loro di bere un po' di alcol se lo chiedono, insegnando, in questo modo, a gestirne con moderazione il consumo.

È proibito vendere o servire alcolici ai giovani di meno di 16 anni, mentre a 18 anni vostro figlio ha la possibilità di procurarsi autonomamente bevande alcoliche. All'età di 16 anni, gli adolescenti possono acquistare legalmente birra o vino, ma questo non significa che dovete autorizzarli a consumare liberamente alcolici in casa. Potete discutere su ciò che è accettabile o no, in casa o fuori.

Molti adolescenti bevono bevande alcoliche per il piacere e il benessere che procurano ma anche per divertirsi con gli amici. È importante ricordarsi che il piacere non è per forza legato al consumo d'alcol, anche se bere può effettivamente disinibire i comportamenti. Se vostro figlio pensa che il consumo di alcolici contribuisca ad una buona serata, fategli capire che questo può anche essere vero, in quanto l'alcol contribuisce a distendere l'atmosfera, ma che può essere vero anche il contrario.

### Il consumo di droghe come la cannabis

In Svizzera è illegale consumare, detenere, vendere o coltivare cannabis o altre droghe. Vostro figlio potrebbe meravigliarsi del fatto che, pur essendo la droga illegale, sia facile procurarsela. I genitori non devono in alcun caso permettere il consumo di droghe in casa, né tantomeno fornire ai figli i mezzi per comprarne, aumentando per esempio la loro paghetta. Gli adolescenti dimenticano troppo spesso che le droghe «leggere» possono essere fonte di guai.

Troverete altre informazioni su alcol, tabacco, cannabis e altre droghe sui siti Internet [www.addiction-vaud.ch](http://www.addiction-vaud.ch) e [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch), dai quali è possibile scaricare documenti gratuiti, oltre che su [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch), che permette ai giovani di porre domande, ricevere risposte anonime da parte di professionisti, trovare informazioni, indirizzi utili e forum di discussione.

**A VOLTE GLI ADOLESCENTI RICORRONO ALL' ALCOL O ALLE DROGHE NON TANTO PER DIVERTIRSI, QUANTO PER DIMENTICARE LE LORO PREOCCUPAZIONI.** IL SENSO DI RILASSAMENTO PROVOCATO DAL CONSUMO DI QUESTE SOSTANZE È PERÒ SOLO TEMPORANEO. E SE VOLER DIMENTICARE LE PROPRIE PREOCCUPAZIONI È ASSOLUTAMENTE NORMALE, È PERICOLOSO FARLO ADOTTANDO COMPORTAMENTI CHE POTREBBERO CREARE PROBLEMI. IL CONSUMO DI DROGHE PUÒ COMPORTARE LA PERDITA DEL CONTROLLO DI SE STESSI AUMENTANDO IN QUESTO MODO LE SITUAZIONI DI PERICOLO.

# PARLARE DI SESSUALITÀ PUR RISPETTANDO LA VITA PRIVATA DEI FIGLI



Alcuni argomenti sono più delicati di altri e spesso i genitori non sono i migliori interlocutori per parlarne. Tra questi temi sensibili, c'è la vita sentimentale dei vostri figli. Dovete

accettare il fatto che non vi dicano tutto. È un loro diritto, come è anche vero che i genitori non hanno bisogno di sapere tutto.

**CIONONOSTANTE, SIATE SEMPRE APERTI ALLA DISCUSSIONE CON VOSTRO FIGLIO. QUANDO GLI PARLATE (TRA LE ALTRE COSE) DELLA POSSIBILITÀ DI DIRE «NO» ALL'USO DI CERTE SOSTANZE, POTETE APPROFITTARNE ANCHE PER RICORDARGLI IL DIRITTO E LA POSSIBILITÀ DI DIRE «NO» A RAPPORTI SESSUALI INDESIDERATI. ANCHE SE POTETE NON CONOSCERE I DETTAGLI DELLA VITA SESSUALE DI VOSTRO FIGLIO, FATEGLI SAPERE CHE SARETE SEMPRE PRESENTI IN CASO DI BISOGNO.**

Vostro figlio si trova in una fase della sua vita in cui è normale porsi domande su ciò che è normale e corretto e potrebbe voler trovare risposte su Internet. Disgraziatamente la rete è piena di foto sulla sessualità che valorizzano solo prodezze sessuali e relazioni perverse. Esistono però siti Internet, come [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch), che potete raccomandare a vostro figlio nel caso volesse porre a specialisti, in modo anonimo, domande personali.

È possibile - oltre che auspicabile - che vostro figlio abbia accesso ai preservativi. Forse sarete voi stessi a trovarne un giorno nelle sue cose o nella sua stanza. Prima di arrabbiarvi o di interrogare vostro figlio sulla sua vita sessuale, fatevi la seguente domanda: è meglio che mio figlio si protegga dalle malattie sessualmente trasmissibili oppure no? Il fatto che vostro figlio possieda dei preservativi non vuol per

forza dire che li utilizzerà. È comunque un buon segno che indica che vostro figlio prende sul serio la sua salute e la sua sicurezza.

Inoltre, è possibile trovare ulteriori informazioni sui metodi contraccettivi, la gravidanza e le malattie sessuali presso la struttura di planning familiare Profa. Il numero di telefono gratuito **0840 844 844** è a disposizione dei migranti per consigli e sostegno.

## Matrimonio

Un altro motivo di preoccupazione potrebbe essere il matrimonio di vostro figlio o di vostra figlia e la scelta del loro partner. Questo perché, come tutti i genitori, avete a cuore la felicità dei vostri figli soprattutto quando devono scegliere la persona con la quale sposarsi. Voi vorreste dire la vostra sulla scelta del partner anche se vostro figlio o vostra figlia non sono d'accordo.

Il vostro compito è di rispettare il desiderio e il diritto dei vostri figli di scegliere da soli con chi sposarsi. In Svizzera la legge è molto chiara su questo punto: ciascuno ha il diritto di scegliere indipendentemente se e con chi sposarsi. Forzare qualcuno rappresenta una violazione dei diritti umani ed è punibile.

L'Ufficio cantonale per l'integrazione degli stranieri ([www.vd.ch/mariage-si-je-veux](http://www.vd.ch/mariage-si-je-veux)) propone consulenze e servizi specializzati sui matrimoni combinati - tel. 021 316 92 77.

## Mutilazioni genitali femminili

Proprio perché migranti, è perfettamente normale voler proteggere i propri figli e attenersi a quello che già si conosce, come le tradizioni del paese d'origine e le usanze familiari. Tuttavia, se una di queste abitudini costituisce un danno per la salute, bisogna sapere rinunciarci. Le mutilazioni genitali femminili (MGF), come escissione e l'infibulazione rappresentano un pericolo per la salute: le emorragie e le infezioni provocate dalle MGF possono causare effetti irreversibili sulla vita e la salute delle bambine.

Molti paesi, tra i quali anche la Svizzera, hanno modificato la legge al fine di vietare le mutilazioni genitali femminili. Nel codice penale un nuovo articolo di legge (l'art. 124) colpisce le persone

che praticano o organizzano la MGF, in Svizzera o altrove, anche se con il consenso della bambina.

## Violenze sessuali

Chiunque, uomo o donna, migrante o svizzero, può essere vittima di violenza sessuale. Si può trattare di uno stupro, così come di altri comportamenti a connotazione sessuale, come palpeggiamenti e molestie. È importante rilevare che la violenza non è mai una conseguenza dell'attitudine di una vittima. Le giovani donne non sono violentate perché portano la gonna, sono truccate o assumono atteggiamenti «provocanti». Nella maggior parte dei casi le violenze sessuali non sono il risultato di un'«attrazione sessuale» sfuggita al controllo, quanto piuttosto della volontà di ferire, far sentire inferiore o controllare la vittima. Molto spesso, l'autore della molestia è una persona vicina o un membro della famiglia convivente con la vittima.

Secondo le stime, il 30% delle bambine e il 10% dei bambini è stato oggetto di una qualche forma di violenza sessuale almeno una volta prima della fine della scuola. Circa il 6% delle giovani donne sono state violentate oppure sono state vittime di un'aggressione sessuale grave (fonte: CONSYL).

La violenza sessuale può avere molte conseguenze per la vita e lo sviluppo, come la difficoltà ad avere normali

relazioni con gli altri, l'uso di droghe o di alcol, una vita sessuale a rischio.

Se pensate che vostro figlio sia stato vittima di atti di violenza sessuale, è importante che vi dimostrate presenti e attenti. Potete sostenetelo e ascoltarlo, stando attenti a rispettare la sua intimità. Soprattutto, non colpevolizzate sui suoi eventuali comportamenti, sui rischi corsi e fate in modo che non consideri la violenza subita «come una cosa normale». Non esistono violenze sessuali «normali».

**IN CASO DI STUPRO CON PENETRAZIONE È NECESSARIO ANDARE QUANTO PRIMA AL PRONTO SOCCORSO DI UN OSPEDALE. SE LA VITTIMA SI RECA IN OSPEDALE ENTRO I PRIMI TRE GIORNI (72 ORE), È POSSIBILE EVITARE UN'EVENTUALE GRAVIDANZA (NON SI TRATTA DI UN ABORTO, QUANTO PIUTTOSTO DI UNA MISURA PREVENTIVA) E IMPEDIRE LA TRASMISSIONE DELL'HIV, IL VIRUS RESPONSABILE DELL'AIDS. IN CASO DI NECESSITÀ, CONTATTATE TELEFONICAMENTE IL 144, DOVE SARETE CONSIGLIATI AL MEGLIO.**

# PUNIRE E COLPIRE



Uno dei compiti principali dei genitori è di fissare i limiti, stabilire le regole e assicurarsi che vengano rispettate dai figli dalla più tenera età all'adolescenza. In quanto genitori dovete essere certi delle regole che fissate e essere in grado di prendere severi provvedimenti nel caso vostro figlio non le rispetti. Ogni azione - buona o cattiva che sia - comporta delle conseguenze; questo è uno dei capisaldi principali della vita da insegnare a vostro figlio. Decidete assieme a lui le conseguenze e le punizioni che gli saranno inflitte qualora non dovesse rispettare le regole stabilite.

Nel caso vostro figlio dovesse disobbedire gravemente ad una regola ferrea, allora potrebbe sembrarvi lecito dover rispondere con una punizione corporale. A volte si dice che «una buona sculacciata è necessaria». Ma quali sono i casi, così estremi, che possono giustificare come unica soluzione la punizione corporale? Quali sono gli altri casi nei quali nessun'altra forma di punizione sarebbe stata possibile?

La sfida del genitore è quella di trovare il buon equilibrio tra una punizione «giusta» e la violenza ingiustificata. Forse avete la sensazione che i genitori svizzeri siano troppo «morbidi» e incapaci di punire i figli. Forse voi stessi vi ricordate della vostra infanzia e di quanto i vostri genitori erano duri e forse siete convinti che se oggi siete una brava persona dipende anche dal fatto che avete ricevuto da piccoli lo stesso tipo di «punizioni». Forse nella vostra cultura è normale per i genitori mostrare la propria autorità colpendo i figli; forse avete anche paura di essere giudicati negativamente dalla vostra comunità se non lo fate.

Questo è vero solo in parte. Purtroppo molti genitori che alzano le mani sui figli non lo fanno solo perché era l'unica cosa possibile da fare. Non si tratta di una decisione controllata e giustificata; nella maggior parte dei casi, i genitori che picchiano i figli lo fanno perché «non ne possono più», per rabbia o esasperazione o perché non riescono a controllarsi.

È veramente questo il messaggio che volete dare a vostro figlio? Volete che per lui, in caso di conflitto, la violenza diventi un modo di comunicare efficace quando messo alle strette o perché esasperato? Se vostro figlio vede che usate la violenza quando siete in collera, avrà la tendenza a fare altrettanto.

Tutte queste diverse forme di violenza contribuiscono a nuocere al buono sviluppo fisico, morale e intellettuale dei bambini.

Se avete bisogno di aiuto per capire meglio la vostra situazione, o per uscire da un circolo vizioso di violenze, se

**LA VIOLENZA CORPORALE PUÒ DARE UN SOLLIEVO TEMPORANEO AI GENITORI; BASTAVA DIRE UN CHIARO «NO» E DARNE LA SPIEGAZIONE PER RIMETTERE IL FIGLIO IN MODO EFFICACE NEI RANGHI. CERCATE ALTRE MANIERE PER MOSTRARE LA VOSTRA AUTORITÀ, IN MODO NON SOLO DI RAFFORZARE LA VOSTRA ATTENDIBILITÀ IN QUANTO GENITORI MA ANCHE DI GUIDARE LE SCELTE DI VOSTRO FIGLIO NELLA VITA ADULTA.**

In tutte le famiglie, anche le «migliori», si verificano episodi di violenza, e questo nonostante il ceto sociale e la posizione professionale. Tuttavia, lo stress legato alla migrazione, la mancanza di sostegni sociali, lo stress finanziario sono tutti elementi che possono aumentare il rischio di violenza. La violenza stessa ha molteplici aspetti. Può manifestarsi in violenza fisica, come con le percosse e il castigo. Ma può anche trattarsi di violenza psicologica, di maltrattamenti e di umiliazione. Infine, la negligenza è un atto di violenza punibile dalla legge.

avete bisogno di protezione o se conoscete qualcun altro che ne avrebbe bisogno, ci sono delle organizzazioni disponibili ad aiutarvi. **Il Servizio per la protezione della gioventù** può fornirvi dei consigli giuridici e, in caso di necessità, prendere misure per proteggere i minori. Non esitate a chiedere aiuto. **La «Main Tendue» e «Telme» sono a vostra disposizione per aiutarvi chiamando il 143 e il 147.**

# CORRERE DEI RISCHI: BISOGNO? PERICOLO?



L'adolescenza è una fase della vita nella quale un gran numero di giovani si espongono a rischi per esempio praticando sport estremi, navigando su Internet, consumando alcol e droghe o avendo rapporti sessuali non protetti. Spesso genitori e adolescenti non percepiscono questi rischi allo stesso modo: mentre i genitori si preoccupano delle possibili conseguenze negative di queste attività, gli adolescenti ne vedono invece soprattutto il lato divertente. Così i giovani tendono a sottovalutare il pericolo e i genitori dimenticano troppo spesso aspetti quali il piacere e la sfida.

I giovani hanno bisogno di vivere nuove esperienze, di provare sensazioni forti, di spingersi al limite. La curiosità e il desiderio di esplorare nuovi modi di essere fanno parte dello sviluppo degli adolescenti. È in questo modo che imparano e acquisiscono nuove competenze.

È generalmente per curiosità che gli adolescenti sperimentano l'alcol o la sigaretta. Spesso questa esperienza non porta a conseguenze gravi. Ciononostante è necessario che i genitori adottino una posizione molto chiara riguardo al consumo di queste sostanze.

**È TUTTAVIA COMPITO DEI GENITORI DECIDERE QUALI RISCHI SONO ACCETTABILI E A QUALI CONDIZIONI. NON SI TRATTA SOLOAMENTE DI PERMETTERE O VIETARE QUALCHE COSA, MA PIUTTOSTO DI TROVARE INSIEME CON L'ADOLESCENTE I MEZZI PER MEGLIO GESTIRE QUESTI RISCHI E DI RIDURNE LE CONSEGUENZE.**

# BISOGNO DI PIÙ INFORMAZIONI?



## **INTEGRAZIONE**

### **UFFICIO CANTONALE PER L'INTEGRAZIONE DEGLI STRANIERI**

021 316 49 59 - [www.vd.ch/integration](http://www.vd.ch/integration)

### **UFFICIO DI LOSANNA PER GLI IMMIGRATI**

021 315 72 45 - [www.lausanne.ch/bli](http://www.lausanne.ch/bli)

### **DELEGATA ALL'INTEGRAZIONE, COMUNE DI RENENS**

021 632 77 95, [www.renens.ch](http://www.renens.ch)

## **ASSOCIAZIONI - COMUNITÀ - CONTATTI NELL'AMBITO DELLA MIGRAZIONE**

È possibile trovare tutti gli indirizzi delle comunità straniere presenti nel Cantone nella brochure «Contatti» dell'Ufficio cantonale per l'integrazione degli stranieri.

Potete richiederne una copia gratuita direttamente all'Ufficio cantonale, Rue du Valentin 10, 1014 Lausanne, 021 316 49 59, oppure sul sito Internet [www.vd.ch/integration](http://www.vd.ch/integration)

È POSSIBILE RITROVARE QUESTA BROCHURE SUL SITO DI LAUSANNE  
RÉGION: **[WWW.LAUSANNEREGION.CH](http://WWW.LAUSANNEREGION.CH)**

## PER LE QUESTIONI LEGATE ALL'ADOLESCENZA

### WWW.CIAO.CH

Gli adolescenti possono porre delle domande intime in modo anonimo ricevendo delle risposte da parte di esperti su molti dei soggetti trattati in questa pubblicazione.

### TELME

Per parlare dei propri problemi e porre delle domande, sostegno psicologico, prevenzione e informazioni per i giovani e i genitori. Tel. 147, [www.telme.ch](http://www.telme.ch).

## SOSTEGNO SOCIALE

### APPARTENANCES

L'Espace Mozaik propone ai migranti delle attività di formazione, incontro e accompagnamento psicosociale per costruire legami sociali e favorire un'integrazione reciproca con la società svizzera, tel. 021 320 01 31 [www.appartenances.ch/index.php?itemid=62&mse1=4](http://www.appartenances.ch/index.php?itemid=62&mse1=4)

### LA FRATERNITÉ

Centre Social Protestant.  
Tel. 021 213 03 53, servizio sociale specializzato per gli immigrati, [www.csp.ch/csp/prestations/consultations/migration/](http://www.csp.ch/csp/prestations/consultations/migration/)

### UFFICIO DI LOSANNA PER GLI IMMIGRATI

Tel. 021 315 72 45 - [www.lausanne.ch/bli](http://www.lausanne.ch/bli)

### POINT D'APPUI

Spazio multiculturale delle Chiese - Accoglienza e permanenza sociale. Tel. 021 312 49 00

## SOSTEGNO PSICOLOGICO

### APPARTENANCES

Consultazioni psicoterapeutiche per migranti - CPM - 021 341 12 50, [www.appartenances.ch](http://www.appartenances.ch)

### SUPEA

offre un dispositivo di cure completo per i bambini e gli adolescenti che soffrono di problemi psichici dai 0 ai 18 anni [www.chuv.ch/pediatria/dpc\\_home/dpc\\_infos\\_organisation/dpc\\_supea.html](http://www.chuv.ch/pediatria/dpc_home/dpc_infos_organisation/dpc_supea.html)

### TELME

Sostegno psicologico per giovani e genitori, tel. 147, [www.telme.ch](http://www.telme.ch)

## LA MAIN TENDUE

Componendo il 143, oppure consultando il sito Internet, avrete la possibilità di essere ascoltati in modo attento e comprensivo da qualcuno senza pregiudizi con il quale potrete parlare di tutte le vostre preoccupazioni. Tel. 143, [www.telme.ch](http://www.telme.ch).

## SOSTEGNO GIURIDICO

### AIUTO GIURIDICO PER GLI ESILIATI - SAJE

Assicura, sul piano giuridico, l'accoglienza, l'orientamento e il sostegno di migranti, tel. 021 351 25 51, [www.saje-vaud.ch](http://www.saje-vaud.ch)

### CENTRE SOCIAL PROTESTANT - CSP

Consulenza giuridica, tel. 021 560 60 60 [www.csp.ch/vd/prestations/consultations/juridique](http://www.csp.ch/vd/prestations/consultations/juridique)

### JET SERVICE

Consulenza giuridica per giovani, tel. 021 560 60 30, [jet.service@csp-vaud.ch](mailto:jet.service@csp-vaud.ch)

## SOSTEGNO MEDICO

### POLICLINIQUE MÉDICALE UNIVERSITAIRE - PMU

Consultazioni tutti i giorni, 24 ore su 24, tel. 021 314 60 60, [www.polimed.ch](http://www.polimed.ch)

### MIGES PLUS

Fornisce molte informazioni sulla salute, tradotte in più lingue, [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

## SESSUALITÀ, MALATTIE SESSUALMENTE TRASMISSIBILI, MUTILAZIONI, ECC.

### PLANNING FAMILIARE

Prevenzione presso i migranti, consultazioni di coppia, domande sulla sessualità e le malattie sessualmente trasmissibili, [www.profa.ch](http://www.profa.ch), tel. 0840 844 844

### UFFICIO CANTONALE PER L'INTEGRAZIONE DEGLI STRANIERI

Può informarvi o orientarvi sulla questione delle mutilazioni genitali femminili, tel. 021 316 92 77, [www.vd.ch/integration](http://www.vd.ch/integration)

**WWW.MIGESPLUS.CH**

La piattaforma internet multilingue d'informazione sulla salute. Croix-Rouge Suisse  
[info@migesplus.ch](mailto:info@migesplus.ch)

**ASSOCIATION FAIRE LE PAS**

Per parlare di abuso sessuale,  
[www.fairelepas.ch](http://www.fairelepas.ch)

**FAMIGLIE SOLIDALI**

Sostegno alle famiglie confrontate con gli abusi sessuali, [www.familles-solidaires.ch](http://www.familles-solidaires.ch)

**ACTION INNOCENCE**

Prevenzione alla pedofilia su Internet,  
[www.actioninnocence.org](http://www.actioninnocence.org)

**MATRIMONI FORZATI****UFFICIO CANTONALE PER L'INTEGRAZIONE DEGLI STRANIERI**

È possibile chiedere informazioni allo  
 021 316 92 77, [www.vd.ch/mariage-si-je-veux](http://www.vd.ch/mariage-si-je-veux)

**VIOLENZE****SERVIZIO PER LA PROTEZIONE DELLA GIOVENTÙ - SPJ**

[www.vd.ch/spj](http://www.vd.ch/spj)

**VIOLENCE QUE FAIRE**

Informazioni, risposte e discussioni sulla violenza nelle relazioni di coppia,  
[www.violencequefaire.ch](http://www.violencequefaire.ch)

**MALLEY-PRAIRIE**

Questo centro di Losanna offre un rifugio a donne e bambini in pericolo,  
[www.malleyprairie.ch](http://www.malleyprairie.ch), tel. 021 620 76 76.

**TELME**

Sostegno psicologico per giovani e genitori,  
 tel. 147, [www.telme.ch](http://www.telme.ch)

**LA MAIN TENDUE**

Tel.143, [www.143.ch](http://www.143.ch). Componendo questo numero, oppure consultando il sito internet, avrete la possibilità di essere ascoltati in modo attento e comprensivo da qualcuno senza pregiudizi con il quale potrete parlare di tutte le vostre preoccupazioni.

**LES BORÉALES**

Tel. 021 314 66 33, [www.chuv.ch/psychiatrie](http://www.chuv.ch/psychiatrie)

**DROGUES, ALCOOL, TABAC; INTERNET, ECC.**

[www.addiction-vaud.ch](http://www.addiction-vaud.ch)  
[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)

**TABAC**

[www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)  
[www.cipretvaud.ch](http://www.cipretvaud.ch)  
[www.monado.ch](http://www.monado.ch)

**CANNABIS****DEPART**

Identificazione, valutazione e accompagnamento di adolescenti consumatori di sostanze, [www.infoset.ch/inst/depart](http://www.infoset.ch/inst/depart)  
[www.addiction-vaud.ch](http://www.addiction-vaud.ch)

**INTERNET, GIOCO****CENTRE DU JEU EXCESSIF**

Per tutte le questioni legate al gioco eccessivo, è disponibile, 24 ore su 24, il numero telefonico 0800 801 381, oppure il sito  
[www.jeu-excessif.ch](http://www.jeu-excessif.ch)  
[www.sos-jeu.ch](http://www.sos-jeu.ch)  
[www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch)

**NETWORK SOCIALI, CHAT, TELEFONIA MOBILE, GIOCHI, SCARICARE DATI DA INTERNET**

[www.surferprudent.org](http://www.surferprudent.org)  
[www.actioninnocence.org](http://www.actioninnocence.org)  
[www.prevention-web.ch](http://www.prevention-web.ch)  
[www.safersurfing.ch](http://www.safersurfing.ch)  
[www.netla.ch](http://www.netla.ch), protezione dei dati

Cette brochure, inspirée par les «*Lettres aux parents*» d'Addiction Suisse, a été réalisée par Lausanne Région. Cette association de 29 communes de la région lausannoise travaille sur plusieurs thématiques, dont les dépendances et la prévention, notamment. Dans ce domaine, outre l'octroi de subventions, Lausanne Région se positionne comme un interlocuteur reconnu et agit en matière de prévention en menant des recherches, des actions telles que cette brochure, entre autres, ou en subventionnant des actions entreprises dans les communes.

Cette brochure a été réalisée avec le soutien du Canton de Vaud et de l'OFSP.

#### **Rédaction**

Mikhael DE SOUZA - MPH & Chanthy CHEA - FRANCAIS

#### **Traduction et travail communautaire autour des textes par des DUOS constitués d'un interprète communautaire d'Appartenances et d'un jeune migrant**

Ivona GANIOZ & Skurte MORINA - ALBANAIS

Divvyva VORBURGER-RAJAGOPA & Sera BEERO - ANGLAIS

Karim FARHAN & Zoubeyda BHIRI - ARABE

Patricia AYLLON & Paul SAMANAMUD - ESPAGNOL

Karine REBECCHI & Elisa SABBIONE - ITALIEN

Matilde DIAS MATELA & Brunalize PEREIRA - PORTUGAIS

Olga MARKOVIC WAGNIERES & Milan RISTIC - SERBO-CROATE

Saida MOHAMED ALI & Rahma SAID - SOMALI

Asvini RATNAM - TAMOUL

Cetin SINACI & Oruc GUNES - TURC

#### **Coordination du travail communautaire**

Julie Maillard Mbenga, Johanna Hoffman, Alain Simon - Appartenances

L'Association Appartenances, fondée en 1993, a pour mission de favoriser le mieux-être et l'autonomie des personnes migrantes, et de faciliter une intégration réciproque avec la société d'accueil dans un rapport d'équité. Ses interprètes communautaires facilitent la compréhension mutuelle entre les interlocuteurs-trices de langues différentes et tiennent compte des contextes socioculturels.

Au sein de l'Espace Social la Mozaïk, le programme Migr'Action favorise l'insertion socio-professionnelle des jeunes migrant-e-s par la communication de modèles positifs, la promotion des échanges, l'encouragement à l'action, ainsi que le suivi à long terme.

**Graphisme** alafolie.ch

**Impression** Groux SA

VOUS RETROUVerez CES BROCHURES SUR LES SITES

**WWW.LAUSANNEREGION.CH** ET **WWW.MIGESPLUS.CH**

ET POUVEZ LES COMMANDER GRATUITEMENT AU 021 613 73 35,

OU SUR MAIL@LAUSANNEREGION.CH ET INFO@MIGESPLUS.CH.

FRANÇAIS  
ALBANAIS / SHQIP  
ANGLAIS / ENGLISH  
ARABE / عربي  
ESPAGNOL / CASTELLANO  
**ITALIEN / ITALIANO**  
PORTUGAIS / PORTUGUÊS  
SERBO-CROATE / SRPSKO-HRVATSKOM  
SOMALI / SOOMAALI  
TAMOUL / தமிழ்  
TURC / TÜRKÇE

CETTE BROCHURE A ÉTÉ RÉALISÉE PAR



Lausanne Région

RETROUVEZ TOUTES LES BROCHURES EN DIFFÉRENTES  
LANGUES SUR [WWW.LAUSANNEREJION.CH](http://WWW.LAUSANNEREJION.CH)

EDITION 2014

AVEC LE SOUTIEN DE



Croix-Rouge suisse  
Schweizerisches Rotes Kreuz  
Croce Rossa Svizzera



Croix-Rouge suisse  
[migesplus.ch](http://migesplus.ch)

