

CICLO "CREARE SPAZI SICURI PER PREVENIRE LA VIOLENZA"

Workshop per madri e padri: "Basta
7° incontro: Come prevenire e agire di
fronte ai comportamenti a rischio



Le attività elencate di seguito sono state concepite in modo da poter essere facilmente implementate seguendo la presente guida.

Abbiamo effettuato un calcolo del tempo per poter pianificare l'incontro (90' in totale). È possibile decidere di mettere in pratica l'intero contenuto o solo una delle attività.

In corsivo verrà visualizzato il testo per rivolgervi ai partecipanti.

Per tutti gli incontri si propone di avere le sedie in cerchio, senza tavoli, lasciando un ampio spazio al centro dove i partecipanti possono muoversi comodamente.

7° incontro: Come prevenire e agire di fronte ai comportamenti a rischio

OBIETTIVO PRINCIPALE DELL'INCONTRO

Identificare e pensare ai comportamenti a rischio che gli adolescenti solitamente adottano e su come affrontarli.

FRASE DEL GIORNO (questa frase sarà appesa su un murale e scritta nelle lingue dei partecipanti)

Attualmente, quando diciamo "sono depresso" non pensiamo a ciò che stiamo vivendo, come la tristezza, l'apatia o il disamore. Questo può portarci a cercare soluzioni immediate (consumo, acquisto, assunzione di farmaci, ecc.), soluzioni che non ci rendono maggiormente consapevoli di noi stessi né ci aiutano a scoprire nuove risorse personali.

MATERIALE

Lettore, lavagna a fogli mobili e pennarello, Casi A,B e C (una copia per ciascuno, più 1 copia di ciascuno dei tre casi che saranno distribuiti tra i piccoli gruppi), due pennarelli di colori diversi per ciascuno, carta da pacchi (2 o 3 m), nastro da imbianchino.

SALUTI DI BENVENUTO (15 ')

All'arrivo, procederemo come si è fatto nei giorni precedenti: ci si saluta, chiederemo com'è andata la settimana e se qualcuno vuole parlare di qualcosa sarà libero di farlo, o si chiede cosa ci si ricorda dall'incontro precedente. Possiamo anche leggere la frase del giorno e osservare se manca qualcuno. (7')

Ormai, oltre a questo incontro, ci resta il prossimo e l'ultimo che ci consentirà di ritrovarci tra qualche mese. Come ci fa sentire questo fatto? Ci infastidisce? Ci porta ad apprezzare tutto ciò che stiamo facendo? Abbiamo la sensazione di non aver fatto nulla, che avremmo dovuto fare molto di più? Perché ci poniamo queste domande? Tra le altre cose, qui cerchiamo di ritagliare del tempo per riflettere su come ci sentiamo. Quando siamo a casa è possibile che, con tutte le responsabilità che abbiamo e le difficoltà a cui dobbiamo fare fronte, ci è difficile trovare un momento (anche soltanto cinque minuti quando siamo a letto prima di alzarci) per pensare a come vanno le cose con i nostri figli, come va la nostra relazione, di che cosa hanno bisogno da noi, come va la vita in famiglia. Cosa ci possono apportare questi momenti in cui ci fermiamo a riflettere? (6')

Per concludere questi minuti di benvenuto, chiederemo come vorremmo che fosse l'incontro successivo e come ci potremmo salutare. Lasceremo qualche minuto per condividere alcune idee. (7')

RILASSAMENTO (5')

Procederemo come si è fatto nell'incontro precedente. *Oggi possiamo focalizzare l'attenzione su quelle parti del corpo che notiamo tese e cercheremo di rilassarle ogni volta che espiriamo. Ci concentreremo sul rilassamento di ogni parte del corpo.*

ATTIVITÀ PRINCIPALE (45')

Introduzione: Presenteremo l'obiettivo dell'incontro. *Oggi ci chiederemo quali sono i comportamenti di rischio, identificheremo quali tipi di rischi comportano e vedremo come identificare i segnali che non possiamo ignorare, che potremmo considerare come segnali d'allarme, come maniere di attirare l'attenzione o come espressione di qualcosa che non si sa come comunicare e che dovrebbe destare il nostro interesse. Hanno bisogno del nostro amore e che noi mettiamo in campo tutte le nostre risorse.*

Prima di iniziare l'attività stessa, chiariremo alcuni concetti. *Che cosa desiderate di più per i vostri figli e figlie?* Lasceremo che ciascuno dica ciò che ritiene più importante. Molto probabilmente salterà fuori il desiderio che siano felici. Sottolineeremo e chiederemo quali sono le differenze tra piacere e felicità. *Sia il piacere che la felicità sono necessari per vivere, ma si tratta di cose di natura diversa. Vediamo che caratteristiche hanno.* Con l'aiuto di una lavagna a fogli mobili, rappresenteremo una tabella comparativa. **PIACERE:** Ha un effetto a breve termine, ci fa sentire bene, ci risveglia il desiderio di volerne di più, è più facile sperimentare questa sensazione a livello individuale, in eccesso può scatenare una dipendenza, può non essere facile differenziare tra uso e abuso di ciò che ci dà, a volte lo cerchiamo per compensare le gratificazioni che non troviamo in altri campi (è legato all'ormone denominato dopamina). **FELICITÀ:** Ha un effetto a lungo termine, può essere il risultato di uno sforzo continuo o di aver superato una difficoltà, può essere sperimentato individualmente e anche condivisa in gruppo, ci fa sentire bene, ci fa sentire appagati, se non riusciamo a sperimentare la felicità, possono insorgere sentimenti di tristezza o possiamo sentire scoraggiamento e depressione (è legata all'ormone denominato serotonina).

Con questa differenziazione, ci chiederemo che cosa è un comportamento rischioso e perché ci preoccupiamo così tanto durante l'adolescenza. **COMPORTEMENTO A RISCHIO:** Si tratta di un comportamento che può causare conseguenze negative o anche gravi sia fisicamente che mentalmente. Può causare anche conseguenze negative per gli altri. Si può prevenire ed evitare. **ESEMPI:** Consumo di sostanze tossiche che creano dipendenza (alcol, tabacco, cannabis, ecc.), rapporti affettivi abusivi, rapporti sessuali non protetti, abuso del social network, comportamenti autolesionistici, ecc. **PERCHÉ L'ADOLESCENZA CI PREOCCUPA:** Perché gli adolescenti stanno costruendo la loro identità e questo li porta ad esplorare il mondo che li circonda, scoprirne i limiti, differenziarsi dagli adulti, preferire la vicinanza di un gruppo di amici piuttosto che quella del gruppo familiare. Non siamo più in grado di conoscere ciò che fanno, sono molto consapevoli di come vengono percepiti dagli altri e provano un forte desiderio di piacere e di sentirsi benvoluti. Ma ci preoccupa anche il fatto che i contrasti e le difficoltà possano buttarli giù e le conseguenze che ciò potrebbe comportare. (10')

continuazione

Procedimento: Questa attività è suddivisa in tre parti: la prima richiede un lavoro individuale, la seconda richiede un lavoro in piccoli gruppi e la terza richiede un lavoro di gruppo tutti insieme.

1ª parte: Distribuiremo a ciascuno dei partecipanti tre casi (A, B e C) che illustrano situazioni di rischio e due diversi pennarelli colorati. Un terzo dei fogli riporta un segno sulla A, un altro terzo sulla B e un altro sulla C. Ognuno inizierà a lavorare con il caso contrassegnato (se termina, potrà continuare con gli altri). Cosa bisogna fare?: 1) identificare il tipo di rischio descritto, 2) Con uno dei colori ricevuti (ad esempio, blu), sarà necessario evidenziare tutti i segnali che richiedono la nostra attenzione (segnale di allarme) e 3) con l'altro colore (ad esempio, giallo), sarà necessario sottolineare le risposte degli adulti (non è necessario che tutti esaminino tutti e tre i casi). (10')

2ª parte: Formeremo tre gruppi in base al primo caso trattato. Condivideremo un unico caso in ogni gruppo attenendoci a ciò che i partecipanti hanno esaminato. Sarà necessario condividere il lavoro svolto individualmente e riassumere il tutto nel foglio ricevuto. Esterneremo poi il parere sull'atteggiamento adottato dagli adulti di fronte ai segnali di allarme e ognuno dirà che cosa avrebbe fatto in un caso come quello analizzato. (10')

3ª parte: Mettere in comune e discuterne insieme. Troverete informazioni nell'archivio con la soluzione dell'attività per apportare informazioni. (15')

SPAZIO DI RIFLESSIONE IN CERCHIO (circa 15')

Procederemo come si è fatto nei giorni precedenti.

Nel cerchio la parola verrà data procedendo in senso orario e ci concentreremo a riflettere su come, nel caso specifico dei figli e delle figlie delle persone che partecipano al workshop, è possibile fare prevenzione da casa. Di cosa dovremmo parlare? Come dovremmo farlo? Quando? Perché dovremmo farlo? Se c'è silenzio, non ci affretteremo a dire nulla. Se dopo qualche minuto il gruppo è ancora in silenzio, possiamo porre alcune delle seguenti domande:

- Che cosa può portarli più facilmente ad adottare comportamenti rischiosi?
- Cercano di oltrepassare i limiti? Qualora si trattasse di questo, come dovremmo capirlo?
- Esistono fattori personali che potrebbero portarli più facilmente ad adottare comportamenti rischiosi? Quali potrebbero essere? (propensione ad andare incontro a rischi e impulsività, difficoltà di adattamento, malessere psicologico, disturbi mentali, ecc.)
- Esistono fattori relazionali che influiscono? Quali credete che possano essere? (esperienza di essere stati rifiutati dal gruppo di amicizie, pressione da parte del gruppo, difficoltà scolastiche, difficoltà di integrazione a scuola).
- Ci sono fattori familiari? Per esempio? (ambienti familiari in cui alcune pratiche di rischio sono normalizzate, conflitti familiari persistenti, vincoli di parentela molto labili, ecc.)
- Esistono fattori educativi? Per esempio? (stile educativo familiare o scolastico, iperprotettivo o autoritario, poco legame tra la famiglia e il centro scolastico).
- Ci sono fattori sociali? Per esempio? (ambiente sociale impoverito, facile accesso a sostanze che comportano dipendenza, influenza dei media e dei social network, mancanza di ambienti per interessare relazioni al di fuori della scuola).

Quali delle risorse contemplate in tutti questi workshop potrebbero aiutarci a prevenire e far fronte ai comportamenti a rischio?

Una volta stabilito un dialogo basato sulle domande precedenti, riproponiamo nuovamente le prime domande: *Di cosa dovremmo parlare? Come dovremmo farlo? Quando? Perché dovremmo farlo?*

Riflessione finale:

Usando le parole della frase del giorno, dobbiamo fargli capire che i comportamenti a rischio "non ci aiuteranno a conoscerci meglio, né ci faranno scoprire nuove risorse personali", al massimo ci apporteranno solo brevi momenti di piacere puntuali (e non sempre!), e faremo del male a noi stessi e agli altri. Dobbiamo aiutare i nostri figli a non cercare soluzioni immediate che li salvino dal disagio. Dobbiamo stargli vicino mentre fanno sforzi per pensare e capire cosa stanno vivendo e sperimentando, anche se sono esperienze dolorose come la tristezza, il rifiuto da parte delle amicizie, il sentimento di perdita, la solitudine, il disgusto o il disamore.

ATTIVITÀ ENERGIZZANTE (5')

Disporremo di due o tre metri di carta da imballaggio sul muro. Con i pennarelli che sono stati utilizzati nell'attività principale, chiederemo a tutti di disegnare il volto dei propri figli e di scrivervi il nome sotto.

Quando avranno finito, il relatore del workshop disegnerà una nuvoletta come quelle dei fumetti che significano che si ha un'idea o un pensiero in testa. *Stiamo per finire il workshop. Questa attività significa che in ogni momento abbiamo pensato a loro e che ciascuno di noi si è preso cura del gruppo.*

GIRO DI CHIUSURA (5')

- Ricorderemo che ci rimane solo un giorno. Rivedremo ciò che abbiamo fatto fino ad oggi, festeggeremo il fatto che siamo giunti alla fine, risponderemo nuovamente ai sondaggi iniziali e ci saluteremo.
- *Come sempre, ricordare che è importante frequentare in modo assiduo il workshop e che bisogna essere presenti. È un privilegio poter venire. Se nonostante tutto, non potete venire, è opportuno avvisare (dare un telefono di contatto). Se ci fosse qualche inconveniente, pensate se potete contare su qualcuno in modo da poter venire senza fare assenze.*

TEMPO TOTALE: 90 MINUTI

Caso A:

Da due o tre mesi, Miqui, un ragazzo di quindici anni, è stato fuori la sera molto più spesso del solito. Ci sono settimane in cui ogni sera dopo cena ci ha detto che usciva a vedere il gruppo di amici che abitano vicino a casa.

Finora eravamo tranquilli, pensavamo che ne avesse il diritto e che fosse normale che, come adolescente, sentisse il bisogno di vedere il suo gruppo di amici, lo facevamo anche noi. Per di più conosciamo tutti i suoi amici da quando erano molto piccoli e con alcuni addirittura andava alla scuola materna. Tuttavia, in questo momento non siamo del tutto sicuri che esca con gli amici storici perché ci sembra che, quando parla al telefonino, si esprima in modo diverso.

D'altra parte, pensiamo che sia meglio che veda gli amici in persona piuttosto che rimanga bloccato tutto il giorno al telefonino. E per il momento non avevamo mai avuto alcun problema: a casa era contento, lavorava, tornava puntuale all'ora accordata...

Ma tre giorni fa è tornato più tardi del solito e il giorno dopo, per tutto il giorno, abbiamo notato molti sbalzi d'umore. E proprio ieri, quando è tornato, l'abbiamo trovato strano. Aveva uno sguardo insolito, in certi momenti sorrideva e in certi altri era serio e sembrava arrabbiato con noi. Non sapevamo se chiamarlo al telefonino o meno. Quando è arrivato, non ci ha salutati, ci ha guardati, è andato direttamente in camera sua e se n'è andato a letto. Abbiamo bussato alla porta perché volevamo parlare con lui, volevamo che ci dicesse dov'era stato e con chi era stato, ma ci ha detto, urlando, di lasciarlo in pace, che era responsabile e aveva fatto ciò che fa sempre.

- Che tipo di rischio evidenzia questo caso?
- Quali fattori di rischio e segnali di allarme possiamo riscontrare in questo caso?
- Qual è stata la risposta degli adulti?
- Cosa ne pensi degli atteggiamenti degli adulti?
- Cosa avresti fatto in un caso del genere?

Caso B:

Jon, 15 anni, e Jana, 13 anni, sono fratelli. Jana chiedeva un telefono telefonino da quando aveva 10 anni. Ogni occasione era buona per insistere: per il compleanno, perché aveva ottenuto degli ottimi risultati durante il trimestre, perché si avvicinava il Natale... E continuava a ripetere la famosa frase "tutta la classe ce l'ha tranne me", cosa di cui i suoi genitori non erano del tutto certi.

Dato che insisteva così tanto, alla fine i genitori decisero che le avrebbero regalato un cellulare per il suo 14° compleanno, ma che, dato che suo fratello non ce l'aveva, prima gliene avrebbero comprato uno a lui, anche se non l'aveva chiesto. Così, dato che iniziava a fare più attività con i suoi amici, potevano localizzarlo se necessario e potevano chiamarlo se gli fosse successo qualcosa.

Ormai è da 8 mesi che Jon ha un telefonino. Quando gliel'hanno regalato, i genitori hanno concordato con lui alcuni criteri di condotta che Jon apparentemente seguiva senza lamentarsi.

La verità è, tuttavia, che trascorrevva sempre più tempo con il cellulare e il suo atteggiamento cambiava sempre di più: alzarsi la mattina era sempre più difficile, da qualche settimana arrivava ogni giorno qualche minuto in ritardo a scuola (i genitori avevano già ricevuto diversi avvisi dal tutor), non collaborava nelle faccende domestiche, si rifiutava di andare a comprare il pane ogni volta che glielo chiedevano. Passa sempre più ore con il telefonino e dice che ha cose da fare che non può rimandare. Spesso lo dice urlando.

Ultimamente, ha sempre il cellulare a tavola, accanto al piatto, e appena finisce di mangiare se ne va con il cellulare in camera. Un giorno, l'hanno sorpreso a parlare al telefono dal letto a mezzanotte.

Non partecipa più alle conversazioni in famiglia e parla sempre meno con Jana che, a sua volta, insiste ancora di più sul fatto che ha anche lei il diritto di avere un telefonino. Un giorno, innocentemente, ha detto a sua madre che Nina, la sua migliore amica, ha incontrato un ragazzo su Instagram, di cui si è innamorata, e che si sono dati appuntamento per la settimana prossima.

- Che tipo di rischio evidenzia questo caso?
- Quali fattori di rischio e segnali di allarme possiamo riscontrare in questo caso?
- Qual è stata la risposta degli adulti?
- Cosa ne pensi degli atteggiamenti degli adulti?

- Cosa avresti fatto in un caso del genere?

Caso C:

Mila, una ragazza che sta frequentando un grado professionale di assistente di infermeria, sta da sei mesi con Quim, un ragazzo della sua stessa età che ha conosciuto al centro dove studia. È molto socievole e di solito sembra felice, ma ultimamente non esce molto. Spessa la si vede al telefonino che parla con Quim. Da alcuni giorni, tuttavia, sembra triste e scoraggiata, anche se si direbbe che si sforza di mostrarsi gioiosa come sempre. Addirittura in determinati momenti era molto aggressiva.

Ieri non voleva cenare, e oggi a pranzo ha mangiato pochissimo. Il nonno e la nonna, con cui vive, si chiedono se stia attraversando un brutto periodo con Quim perché sembrava che stesse discutendo con lui al telefonino. Hanno cercato di chiederglielo, ma la ragazza li ha ignorati e si è chiusa nella sua stanza a piangere.

Ilona, la sorella di Mila, ha detto ai nonni che Quim se n'è andato qualche giorno con un gruppo di amici e amiche che aveva dapprima e non ha invitato detto a Mila ad andare con loro. Mila è convinta che a Quim piaccia una ragazza di questo gruppo ed è per questo che non l'ha invitata a andare con loro. Ilona pensa che non sia vero e ha cercato di convincere sua sorella, ma Mila non sembra disposta ad ascoltarla.

Qualche settimana dopo:

Mila ha cambiato carattere: è sempre di malumore e irascibile in molti momenti volte della giornata. Parla continuamente al telefono con Quim. Il ragazzo non va più mai a casa di Mila. I nonni sono preoccupati, ma non osano chiedere nulla a Mila, hanno paura che la ragazza si arrabbi con loro. Inoltre, hanno paura di peggiorare le cose perché si accorgono che la situazione è sempre più tesa. Si rendono conto che alla ragazza sta succedendo qualcosa, ma non sanno come aiutarla.

- Che tipo di rischio evidenzia questo caso?
- Quali fattori di rischio e segnali di allarme possiamo riscontrare in questo caso?
- Qual è stata la risposta degli adulti?
- Cosa ne pensi degli atteggiamenti degli adulti?
- Cosa avresti fatto in un caso del genere?

SOLUZIONARIO

Caso A:

- Che tipo di rischio mostra questo caso?
Rischio di cadere nella tossicodipendenza.
- Quali segnali di allarme è possibile rilevare in questo caso?

<p>Per due o tre mesi, Miqui, un ragazzo di quindici anni, è stato fuori la sera molto più spesso del solito. Ci sono settimane in cui dopo cena ci ha detto che usciva per stare col suo gruppo di amici che vivono vicino a casa.</p>	<p>Uscire di più la notte rappresenta un importante fattore di rischio elevato e dobbiamo stare attenti, ma di per sé non è un segnale di allarme. Bisogna prestare attenzione ad altri segnali. Quando si verifica una concomitanza di più segnali, ci troviamo davanti ad un allarme.</p>
<p>Finora eravamo calmi, pensavamo che avesse tutto il diritto e che fosse normale che, come adolescente, sentisse il bisogno di vedere il suo gruppo di amici, anche noi lo facevamo. Per di più conosciamo tutti i suoi amici da quando erano piccoli, alcuni addirittura andavano con lui alla scuola materna. Tuttavia, in questo momento non siamo del tutto sicuri che esca con gli amici di vecchia data perché ci sembra che, quando parla sul cellulare, si esprima in modo diverso.</p> <p>D'altra parte, pensiamo che sia molto meglio che si veda con gli amici faccia a faccia piuttosto che resti attaccato tutto il giorno al cellulare. E per il momento non avevamo mai avuto alcun problema: a casa ero contento, lavorava, tornava sempre in orario...</p>	<p>Dobbiamo stare in allerta se cambiano giro di amici e frequentano persone diverse. Possono essere fattori di rischio che li allontanano dalla rete di controllo sociale abituale.</p>
<p>Ma è da tre giorni che torna più tardi dell'ora accordata e il giorno dopo, per tutto il giorno, abbiamo notato molti sbalzi d'umore. E proprio ieri, quando è tornato, l'abbiamo trovato strano. Aveva uno sguardo diverso, a momenti sorrideva e a momenti era serio e sembrava arrabbiato con noi. Non sapevamo se chiamarlo al telefonino o meno.</p>	<p>Il mancato rispetto dei limiti accordati è un'indicazione di rischio.</p> <p>Gli sbalzi d'umore senza motivi apparenti sono un segnale di allarme.</p> <p>Quando l'atteggiamento di un figlio ci sembra strano e quando vediamo uno sguardo diverso dal solito (non ci guarda, è instabile) dobbiamo preoccuparci.</p>
<p>Quando è arrivato, non ci ha salutati, ci ha sologuardati, è andato direttamente in camera e se n'è andato letto.</p>	<p>Che non ci saluti o se ne vada direttamente a letto senza dire nulla, sono segni di gelosia della propria privacy e chiari segnali di allarme. Possono voler dire che non osano riconoscere davanti a noi ciò che hanno fatto, e fanno tutto il possibile per evitare di dover dare spiegazioni.</p>
<p>Abbiamo bussato alla porta perché volevamo parlare con lui, volevamo che ci dicesse dov'era stato e con chi era stato, ma ci ha solo detto, urlando, che dovremmo fare il</p>	<p>Le urla e gli atteggiamenti violenti sono un chiaro segnale di allarme.</p>

favore di lasciarlo in pace, che lui è responsabile e fa quello che ha sempre fatto e basta.	
--	--

Altri segnali di allarme per quanto riguarda il pericolo di cadere nella tossicodipendenza:

- Atteggiamenti provocatori o conflittuali sia nell'ambiente scolastico che a casa
- Atteggiamenti molto scostanti e sbalzi d'umore molto evidenti
- Peggioramento dei risultati scolastici
- Situazioni di conflitto legate al denaro o cambiamenti nel modo in cui utilizzarli
- Allontanamento dalla famiglia

• Qual è stata la risposta degli adulti? Cosa ne pensate? Cosa avreste fatto?

Per due o tre mesi, Miqui, un ragazzo di quindici anni, è stato fuori la sera molto più spesso del solito. Ci sono settimane in cui dopo cena ci ha detto che usciva per stare col suo gruppo di amici che vivono vicino a casa.	
<p>Fino ad ora eravamo calmi, pensavamo che avesse tutto il diritto e che fosse normale che, come adolescente, sentisse il bisogno di vedere il suo gruppo di amici, anche noi lo facevamo. Per di più conosciamo tutti i suoi amici da quando erano piccoli, alcuni addirittura andavano con lui alla scuola materna. Tuttavia, in questo momento non siamo del tutto sicuri che esca con gli amici di vecchia data perché ci sembra che, quando parla sul cellulare, si esprima in modo diverso.</p> <p>D'altra parte, pensiamo che sia molto meglio che si veda con gli amici faccia a faccia piuttosto che resti attaccato tutto il giorno al cellulare. E per il momento non avevamo mai avuto alcun problema: a casa ero contento, lavorava, tornava sempre in orario...</p>	<p>Può essere d'aiuto per gli adulti ripensare a ciò che facevamo quando eravamo adolescenti, ma questo non dovrebbe farci abbassare la guardia, perché ora l'ambiente è diverso.</p> <p>Sapere che escono con gli amici di un ambiente sociale che conosciamo è importante e offre molta sicurezza. Ma non per questo dobbiamo abbassare la guardia.</p> <p>Se riscontriamo cambiamenti nelle amicizie, non possiamo ignorarli. Senza mostrarci invadenti, è una buona cosa trovare la maniera per conoscere le nuove amicizie. Possiamo fare in modo che li inviti a casa, che possano provare la musica, fare un concerto a una festa di vicini, ecc.</p> <p>Se percepiamo che nuove amicizie alterano molto gli adolescenti, possiamo pianificare alcune strategie: incentivare la partecipazione a gruppi tipo <i>scout</i>, centri culturali, centri escursionistici, gruppi musicali, pianificare visite con cugini, viaggi brevi, dare responsabilità, ecc.</p>
Ma è da tre giorni che torna più tardi dell'ora accordata e il giorno dopo, per tutto il giorno, abbiamo notato molti sbalzi d'umore. E proprio ieri, quando è tornato, l'abbiamo trovato strano. Aveva uno sguardo diverso, a momenti sorrideva e a momenti era serio e sembrava arrabbiato con noi. Non sapevamo se chiamarlo al telefonino o meno.	<p>È importante che non si sentano perseguitati, ma quando c'è una situazione di rischio reale, si può valutare la possibilità di inviare un messaggio sinceramente affettuoso.</p> <p>Dobbiamo essere in grado di rimanere a una certa distanza, per far sì che non si sentano scomodi. E' importante non cedere né fare finta di niente.</p>
Quando è arrivato, non ci ha salutati, ci ha solo guardati, è andato direttamente in camera e se n'è andato letto.	
Abbiamo bussato alla porta perché volevamo parlare con lui, volevamo che ci dicesse dov'era stato e con chi era stato, ma ci ha solo detto, urlando, che dovremmo fare il favore di lasciarlo in pace, che lui è responsabile e fa quello che ha	<p>Dobbiamo fare il possibile perché non si sentano perseguitati, ma dobbiamo essere in grado di spiegare chiaramente che cosa ci preoccupa.</p> <p>È in questo momento che dobbiamo ricorrere alle diverse idee che abbiamo trattato durante questi</p>

<p>sempre fatto e basta.</p>	<p>workshop:</p> <ul style="list-style-type: none"> • È necessario che ciò che diciamo esprima quello che stanno vivendo, che ci mostriamo comprensivi, che capiamo il loro disagio, la loro sofferenza o la loro ansia, non giudicarli, risvegliare la speranza, aiutarli a pensare, trasmettergli l'amore, sentirsi trattati con rispetto. • Dobbiamo mostrarci pazienti, non scandalizzarci, fare in modo che si sentano ascoltati, che trovino conforto in noi, sapere che saremo sempre al loro fianco, che li aspetteremo sempre. • Dobbiamo evitare le piccole violenze che possiamo commettere attraverso il linguaggio, come quando squalifichiamo, giudichiamo, etichettiamo, ricattiamo, minacciamo, puniamo senza alcuna relazione tra causa e conseguenza, imponiamo in modo autoritario. • Non dobbiamo dimenticarci come sono gli adolescenti e quali sono i loro bisogni. • Dobbiamo ricordare le regole e i limiti della famiglia e la loro ragione di essere. • Dobbiamo aiutarli a identificare le relazioni tossiche e quelle che nascondono abusi e violenza. <p>Quando scopriamo che esistono situazioni di rischio, è molto importante trovare il tempo per essere presenti a casa e dedicare tempo di qualità ai nostri figli. Avremo sicuramente situazioni lavorative difficili da gestire e molte responsabilità a cui fare fronte, ma dovremmo trovare un modo per trascorrere più ore con i nostri figlie e figlie o fare in modo che possano essere accompagnati da altri adulti. Non perché i nostri figli sono adolescenti, hanno meno bisogno di noi. Hanno bisogno di noi in un modo diverso.</p> <p>E' molto importante, inoltre, dare l'esempio e, soprattutto, non chiudere mai i canali di comunicazione.</p>
------------------------------	---

Quando parliamo del rischio di tossicodipendenze, dobbiamo pensare all'**alcol** (la sindrome da astinenza può essere molto grave; comporta rischi nelle relazioni sessuali, come dimenticare un metodo contraccettivo o prevenire malattie sessualmente trasmissibili; comporta il rischio di soffrire e/o commettere aggressioni sessuali come risultato del modello patriarcale, ecc.), il**fumo** (dipendenza molto veloce) e **cannabis** (influisce molto sulle prestazioni accademiche; può portare ad attacchi di angoscia, ecc.), queste sono alcune delle dipendenze più comuni tra gli adolescenti. Ma ci sono altre sostanze, come le anfetamine, l'eroina, la cocaina, gli psicofarmaci, eccetera, a cui

possono avere accesso. Possiamo trovare informazioni sui rischi di ciascuna di esse su:

https://drogues.gencat.cat/ca/ciutadania/sobre_les_drogues/taula_de_resum/

Qualsiasi droga può innescare la dipendenza fisica, psicologica e sociale (potremmo sentire la necessità di consumarla per queste ragioni). Generano inoltre una certa assuefazione, il che significa che per ottenere lo stesso effetto, sono necessarie dosi sempre maggiori.

**Dipendenza + assuefazione =
tossicodipendenza**

Caso B:

- Che tipo di rischio mostra questo caso?
Rischi di dipendenza da telefoni cellulari e social media. I rischi che hanno a che vedere con le schermate presentano diverse varianti:
 - Il rischio di non essere in grado di distinguere tra uso e abuso e superare la barriera del controllo (dipendenza, diminuzione delle capacità intellettuali, perdita della capacità di attesa e capacità di sforzo, ricerca di risultati immediati che spesso non sono possibili, ecc.).
 - Il rischio di accedere a contenuti inappropriati (contenuti dannosi: cattive abitudini alimentari, porno per adulti, giochi online che cercano una risposta immediata e forniscono gratificazioni istantanee, favorendo un'estetica che mette in pericolo il corpo e la salute, diffusione di pratiche autolesioniste (*cutting*), ecc., e anche contenuti non consentiti dalla legge: pornografia infantile, accesso al consumo di stupefacenti, naturalizzazione e promozione della violenza, razzismo, omofobia, transfobia, disuguaglianze, ecc.).
 - Il rischio di accedere a nuovi ambienti di socializzazione inadeguata e sui quali non vi è alcun controllo sociale della rete di relazioni personali in cui ci muoviamo (rischio di anonimato).
 - Il rischio di cyberbullismo
 - *phishing*: furto di informazioni personali
 - *sexting*: diffusione di immagini di tipo sessuale senza consenso
 - *grooming*: mimetizzazione di un adulto che si spaccia per adolescente per ottenere pratiche sessuali (creazione di un vincolo di fiducia, isolamento della vittima, valutazione dei rischi, conversazioni sul sesso, richieste di natura sessuale) FONTE: <https://www.savethechildren.es/actualidad/grooming-que-es-como-detectarlo-y-prevenirlo>
- Quali segnali di allarme è possibile rilevare in questo caso?

Jon, 15 anni, e Jana, 13 anni, sono fratelli. Jana chiedeva un telefonino da quando aveva 10 anni. Ogni occasione era buona per insistere: per il compleanno, perché aveva ottenuto degli ottimi risultati durante il trimestre, perché si avvicinava il Natale... E continuava a ripetere la famosa frase "tutta la classe ce l'ha tranne me", cosa di cui i suoi genitori non erano del tutto certi.	
Dato che insisteva così tanto, alla fine i genitori decisero che le avrebbero regalato un cellulare per il suo 14° compleanno, ma che, visto che suo fratello non ce l'aveva, prima gliene avrebbero comprato uno a lui, anche se non l'aveva chiesto. Così, dato che iniziava a fare più attività con i suoi amici, potevano localizzarlo, se necessario, e potevano chiamarlo se gli fosse successo qualcosa.	

<p>Ormai è da 8 mesi che Jon ha un telefonino. Quando gliel'hanno regalato, i genitori hanno concordato con lui alcuni criteri di condotta che Jon apparentemente seguiva senza lamentarsi.</p>	
<p>La verità è, tuttavia, che trascorrevano sempre più tempo con il cellulare e il suo atteggiamento cambiava sempre di più: alzarsi la mattina era sempre più difficile, da qualche settimana arrivava ogni giorno qualche minuto in ritardo a scuola (i genitori avevano già ricevuto diversi avvisi dal tutor), non collaborava nelle faccende domestiche, si rifiutava di andare a comprare il pane ogni volta che glielo chiedevano.</p>	<p>Dedicare sempre più tempo ai dispositivi mobili è un chiaro comportamento di rischio. Cambiamenti di atteggiamento e cambiamenti di abitudini e routine (alterazioni delle ore e del ritmo del sonno, rifiutarsi di collaborare nelle faccende domestiche...) è un segnale di allarme.</p>
<p>Passa sempre più ore con il telefonino e dice che ha cose da fare che non può rimandare. Spesso lo dice urlando.</p>	<p>L'argomento di "non posso farlo dopo", o una cosa del genere, detto con il cellulare in mano può essere un segno d'ansia. Atteggiamenti simili o atteggiamenti che manifestano ansia quando non può avere accesso al telefonino o ad altri schermi ci fa capire che hai perso il controllo nell'utilizzarlo, che siamo entrati nell'abuso e che ci troviamo di fronte a un segnale di allarme. Le reazioni aggressive e le urla sono un altro segnale di allarme.</p>
<p>Ultimamente, ha sempre il cellulare a tavola, accanto al piatto, e appena finisce di mangiare se ne va con il cellulare in camera.</p>	<p>Avere un telefono cellulare sempre appresso, soprattutto in tempi di socializzazione familiare, indica che non può farne a meno. Alcuni limiti e regole, come non utilizzare il telefonino a tavola, sono stati probabilmente accordati e, in questo caso, sembrerebbe che esiste una certa difficoltà nel rispettare tali limiti. E' un segnale di allarme. Usare il telefonino in camera è normale, è uno spazio personale. Ma se prima non chiudeva la porta e ora inizia a chiuderla ogni volta che entra con il suo telefonino, bisogna prestare attenzione. Non si tratta di un segnale di allarme di per sé, ma può esserlo quando diventa una consuetudine.</p>
<p>Un giorno, l'hanno sorpreso a parlare al telefono dal letto a mezzanotte.</p>	<p>Non dormire a sufficienza a causa dell'uso del telefonino è un chiaro segnale di allarme. Cambiare abitudini per poter utilizzare gli schermi quando la famiglia non è in grado di esercitare un certo controllo, anche.</p>
<p>Non partecipa più alle conversazioni in famiglia e parla sempre meno con Jana che, a sua volta, insiste ancora di più sul fatto che ha anche lei il diritto di avere un telefonino.</p>	<p>Anche i cambiamenti di atteggiamento che comportano la distanza dagli altri membri della famiglia e la reclusione sono segnali di allarme.</p>
<p>Un giorno, innocentemente, ha detto a sua madre che Nina, la sua migliore amica, ha incontrato un ragazzo su Instagram, di cui si è innamorata, e che si sono dati appuntamento per la settimana prossima.</p>	<p>Qui ci troviamo di fronte alla scoperta di un altro rischio, quello del grooming.</p>

Importante: non tutti i segnali di allarme menzionati sono indicatori di un problema di dipendenza a Internet o ai social network. Segnali simili possono comportare difficoltà diverse. Devo valutare la situazione nell'insieme.

- Qual è stata la risposta degli adulti? Cosa ne pensate? Cosa avreste fatto?

<p>Jon, 15 anni, e Jana, 13 anni, sono fratelli. Jana chiedeva un telefono telefonino da quando aveva 10 anni. Ogni occasione era buona per insistere: per il compleanno, dato che aveva ottenuto degli ottimi risultati durante il trimestre, dato che si avvicinava il Natale... E continuava a ripetere la famosa frase "tutta la classe ce l'ha tranne me", cosa di cui i suoi genitori non erano del tutto certi.</p>	
<p>Dato che insisteva così tanto, alla fine i genitori decisero che le avrebbero regalato un cellulare per il suo 14° compleanno, ma che, dato che suo fratello non ce l'aveva, prima gliene avrebbero comprato uno a lui, anche se non l'aveva chiesto. Così, dato che iniziava a fare più attività con i suoi amici, potevano localizzarlo se necessario e potevano chiamarlo se gli fosse successo qualcosa.</p>	<p>È difficile trovare l'equilibrio tra essere flessibili e rimanere fermi sui propri principi. Bisogna comprare un telefonino se non ce lo chiedono? E' importante distinguere bene se vi è una reale necessità e mettere sulla bilancia rischi e benefici. La nostra necessità di controllo giustifica l'acquisto di telefonini? Possiamo trovare altri modi per garantire la sicurezza dei nostri figli e figlie?</p>
<p>Ormai è da 8 mesi che Jon ha un telefonino. Quando gliel'hanno regalato, i genitori hanno concordato con lui alcuni criteri di condotta che Jon apparentemente seguiva senza lamentarsi.</p>	<p>E' importante concordare dei criteri di condotta per l'uso, ma devono essere tutti destinati unicamente agli adolescenti? Ci sono criteri di condotta che dovrebbero seguire anche gli adulti? Esistono alternative come quello del telefonino collettivo di famiglia? È necessario installare filtri <i>parental control</i>, ma non è sufficiente.</p>
<p>La verità è, tuttavia, che trascorrevano sempre più tempo con il cellulare e il suo atteggiamento cambiava sempre di più: alzarsi la mattina era sempre più difficile, da qualche settimana arrivava ogni giorno qualche minuto in ritardo a scuola (i genitori avevano già ricevuto diversi avvisi dal tutor), non collaborava nelle faccende domestiche, si rifiutava di andare a comprare il pane ogni volta che glielo chiedevano.</p>	<p>Quando rileviamo questi segnali di allarme, è importante che mettiamo in pratica tutto ciò che abbiamo appreso nei workshop precedenti per avviare il dialogo. Quando riceviamo un avviso dalla scuola, possiamo sentirci molto male (e la verità è che ci sono centri che hanno protocolli molto rigidi che possono far sì che ci mettiamo sulla difensiva), ma non dobbiamo perdere l'occasione di avere informazioni e mantenere un dialogo. Dobbiamo costruire un ambiente sicuro per i nostri figli.</p>
<p>Passa sempre più ore con il telefonino e dice che ha cose da fare che non può rimandare.</p>	<p>Dobbiamo mantenerci saldi nei nostri principi senza mai perdere di vista il rispetto e l'amore. Dobbiamo essere un modello.</p>
<p>Ultimamente, ha sempre il cellulare a tavola, accanto al piatto, e appena finisce di mangiare se ne va con il cellulare in camera.</p>	<p>Dobbiamo parlare di tutti i rischi, quando ci si espone a dei rischi e quali sono le conseguenze di esporsi a tali rischi. Possiamo anche aiutare a identificare quali segnali di allarme ci indicano che abbiamo superato determinati limiti.</p>
<p>Un giorno, l'hanno sorpreso a parlare al telefono dal</p>	<p>Dobbiamo fargli capire che ci preoccupa, non si tratta di qualcosa che riguarda noi ("mi dispiace che</p>

letto a mezzanotte.	tu lo faccia”, “mi fai soffrire”), ma che stiamo parlando di qualcosa che riguarda loro.
Non partecipa più alle conversazioni in famiglia e parla sempre meno con Jana che, a sua volta, insiste ancora di più sul fatto che ha anche lei il diritto ad avere un telefonino.	
Un giorno, innocentemente, ha detto a sua madre che Nina, la sua migliore amica, ha incontrato un ragazzo su Instagram, di cui si è innamorata, e che si sono dati appuntamento per la settimana successiva.	In questo caso, si dovrebbe contattare immediatamente la madre di Nina. In casi come questo, è molto difficile evitare l'incontro con uno sconosciuto, ma possiamo accordare di accompagnarli all'appuntamento tenendoci a distanza e senza interferire, ma restare disponibili in caso di difficoltà. È importante educare al rispetto e alla difesa della privacy.

Caso C:

- Che tipo di rischio mostra questo caso?
Il rischio di relazioni sessoaffettive nocive. Spesso si associano a violenza di genere.
- Quali segnali di allarme è possibile rilevare in questo caso?

Mila, una ragazza che sta frequentando un grado professionale di assistente di infermeria, sta da sei mesi con Quim, un ragazzo della sua stessa età che ha conosciuto al centro dove studia. È molto socievole e di solito sembra felice, ma ultimamente non esce molto.	Il distanziamento dalle solite amicizie e la riduzione dei rapporti sociali devono metterci in guardia, sono un segnale di allarme.
Spesso la si vede al telefonino che parla con Quim.	La dipendenza da telefonino è sempre un segnale di allarme.
Da alcuni giorni, sembra triste e scoraggiata, anche se si direbbe che si sforza di mostrarsi gioiosa come sempre.	I segni di tristezza possono avere molte cause, ma non possiamo ignorarli. Se coincidono con altre manifestazioni come quelle esposte in questo caso, sono un segnale di allarme che probabilmente sta vivendo una relazione sessoaffettiva che non funziona.
Addirittura in determinati momenti ha manifestato atteggiamenti molto aggressivi.	Anche le risposte aggressive e la tensione permanente sono un segnale di allarme.
Ieri non voleva cenare e oggi ha pranzato a malapena.	Non possiamo trascurare la somatizzazione del malessere , come la perdita di appetito . Si tratta di un chiaro segnale di allarme. Si possono verificare anche disturbi del sonno e un calo del rendimento scolastico .
Il nonno e nonna, con cui vive, si chiedono se stia attraversando un brutto periodo con Quim perché sembrava che stesse discutendo con lui al telefonino.	Quando vediamo che c'è del disagio nella dipendenza da telefonino , dobbiamo interessarci e capire che cosa sta succedendo.
Ilona, la sorella di Mila, ha detto ai nonni che Quim se n'è andato qualche giorno fa con un gruppo di amici e amiche che aveva dapprima e non ha invitato Mila ad andare con loro. Mila è convinta che a Quim piaccia una ragazza di questo gruppo ed è per questo che non le ha detto di andarci. Ilona pensa che non sia vero e ha cercato di convincere sua sorella, ma non sembra che Mila voglia starla a sentire.	Anche i cambiamenti e le interruzioni nei rapporti familiari sono segnali da prendere in considerazione.
<i>Qualche settimana dopo:</i> Mila ha cambiato carattere: è sempre di malumore e irascibile in molti momenti della giornata.	Qui possiamo rilevare nuovi segnali di tensione e cambiamenti rispetto al comportamento abituale . Sembra che si siano intensificati . Ogni volta che questi segnali diventano più visibili, dovremmo considerarli un allarme.
Bisticcia sempre al telefono con Quim. Il ragazzo non va più a casa di Mila.	Le discussioni sistematiche con il partner sono un segnale di allarme. È lecito chiedersi se dietro vi sia una relazione basata sulla violenza di genere. Abbiamo già visto che la violenza di genere, di

	solito, si manifesta gradualmente e può passare inosservata. Ma spesso le relazioni sessoaffettive nocive, tossiche o assorbenti si sovrappongono alla violenza di genere.
I nonni sono preoccupati, ma non osano chiedere nulla a Mila, hanno paura che la ragazza si arrabbi con loro. Inoltre hanno paura di peggiorare le cose perché si accorgono che la situazione è sempre più tesa.	
Si rendono conto che alla ragazza succede qualcosa, ma non sanno come aiutarla.	

- Qual è stata la risposta degli adulti? Cosa ne pensate? Cosa avreste fatto?

Mila, una ragazza che sta frequentando un grado professionale di assistente di infermeria, sta da sei mesi con Quim, un ragazzo della sua stessa età che ha conosciuto al centro dove studia. È molto socievole e generalmente è contenta. Spesso la si vede al telefonino che parla con Quim.	
Da alcuni giorni, sembra triste e scoraggiata, anche se si direbbe che si sforza di mostrarsi gioiosa come sempre.	
Addirittura in determinati momenti ha manifestato atteggiamenti molto aggressivi.	
Ieri non voleva cenare e oggi ha pranzato a malapena.	
Il nonno e nonna, con cui vive, si chiedono se stia attraversando un brutto periodo con Quim perché sembrava che stesse discutendo con lui al telefonino.	Sembra che i nonni abbiano rilevato dei segnali preoccupanti, ma che non approfondiscano e che non cerchino di vedere se ciò che intuiscono è vero non aiuta la ragazza.
Ilona, la sorella di Mila, ha detto ai nonni che Quim se n'è andato qualche giorno fa con un gruppo di amici e amiche che aveva dapprima e non ha invitato Mila ad andare con loro. Mila è convinta che a Quim piaccia una ragazza di questo gruppo ed è per questo che non le ha detto di andarci. Ilona pensa che non sia vero e ha cercato di convincere sua sorella, ma Mila non sembra disposta ad ascoltarla.	Sua sorella è preoccupata per Mila, si accorge che qualcosa che non va e cerca di aiutarla. Ha fatto bene a parlarne con i nonni. Avrebbero dovuto approfondire, avevano un buon supporto.
<i>Qualche settimana dopo:</i>	
Mila ha cambiato carattere: è sempre di malumore e irascibile in molti momenti della giornata.	
Bisticcia sempre al telefono con Quim. Il ragazzo non va più a casa di Mila.	
I nonni sono preoccupati, ma non osano chiedere nulla a Mila, hanno paura che la ragazza si arrabbi con loro. Inoltre hanno paura di peggiorare le cose perché si accorgono che la situazione è sempre più tesa.	La paura che si arrabbino con noi non dovrebbe impedirci di interessarci a ciò che succede agli adolescenti che ci sono stati affidati. Se non ci avviciniamo noi, per loro è più facile allontanarsi da noi e chiudere i canali di comunicazione. Dobbiamo garantire che vi siano sempre canali aperti anche se non otteniamo una risposta immediata o quella che ci aspettavamo. La paura di una reazione inopportuna non deve impedirci di avvicinarci a loro.

<p>Si rendono conto che alla ragazza succede qualcosa, ma non sanno come aiutarla.</p>	<p>Se non sappiamo come aiutare, abbiamo bisogno di consultare e chiedere aiuto a una persona fidata o a dei professionisti della salute. Esistono molti servizi gratuiti. È importante chiedere dei consigli prima di portare l'adolescente a dei servizi di salute. https://ajuntament.cornella.cat/directori/Default.aspx?idfill=37</p>
--	--

Altri rischi connessi alle relazioni sessoaffettive:

- Gravidanze indesiderate
- Trasmissione di malattie (IST)
- Violenza psicologica (dominio e sottomissione) e violenza fisica (aggressione, stupro)
- Pratiche compulsive influenzate dalla pornografia che comportano un sollievo momentaneo ma non soddisfazione

Cause di questi rischi:

- L'età del primo rapporto sessuale si è abbassata e gli adolescenti li affrontano con meno maturità emotiva
- A livello sociale, ci sono modelli di comportamento molto marcati che ostacolano la costruzione della propria identità
- A livello social, predomina nelle relazioni sessoaffettive un modello spiccatamente sessista ed esiste tale una proliferazione di immagini che questo modello è subentrato senza che noi ne siamo consapevoli ed è difficile prendere le distanze (le donne sono ancora un chiaro obiettivo di sottomissione: economica, estetica, sessuale, professionale, ecc.).
- Spesso si associano difficoltà psicologiche personali, familiari, carenze educative e influenza sociale

Cosa possiamo fare noi adulti con adolescenti a carico?

- Nel contesto familiare è di fondamentale importanza educare dal rispetto e al rispetto. Se abituiamo i nostri figli all'obbedienza e non possiamo tollerare le domande, li esponiamo al rischio di sottomissione o abuso da parte di altri. Nello sviluppare i loro rapporti di amicizia, tenderanno ad accettare le proposte degli altri senza metterle in discussione o a cercare il dominio a tutti i costi. Tutto ciò può favorire rapporti di dominio e dipendenza.
- Al contempo dobbiamo evitare un'eccessiva protezione. Dobbiamo aiutarli a sviluppare uno spirito critico e insegnare loro a dire ciò che non ci piace di una relazione.
- Dobbiamo parlare dei rapporti affettivi sani e di come questi possano portare a rapporti sessoaffettivi sani e soddisfacenti. Ma anche dei rischi.
- Quando necessario, gli adulti possono spiegare cos'è la pornografia e il rapporto che quest'ultima può avere con un modello di sessualità aggressiva e padronanza

dell'uno sull'altro. Va spiegato che le immagini pornografiche, i video e i film sono finzione che non ha nulla a che fare con una sessualità soddisfacente a lungo termine. Inoltre, è necessario spiegare il rischio che la pornografia porti alla ricerca incessante di un piacere immediato che a lungo termine non può più essere soddisfatto.

- Dobbiamo aiutarli a distinguere tra piacere e felicità, a spezzare l'associazione tra violenza e piacere sessuale e a identificare la barriera del comportamento delittuoso.

Tutto questo è prevenzione e non possiamo prescindere.