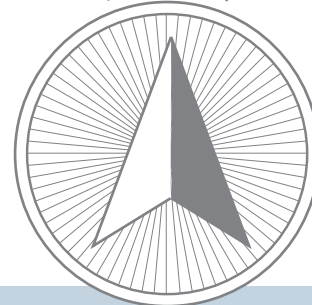


Adolescenti in casa

APRILE 2021



► Una bussola per orientarsi

© Flickr, foto di D Sharon Pruitt



Adolescenza e autostima

Cari genitori,

L'adolescenza è quel periodo della vita in cui avvengono le più importanti e complesse trasformazioni a livello fisico, psicologico e sociale. Gli adolescenti¹⁾ si trovano confrontati con grandi cambiamenti e scoperte: il corpo si trasforma, cambiano le relazioni con i genitori e con gli amici, si scoprono nuove emozioni e sensazioni, ma soprattutto si sperimentano nuovi modi di essere. In questo periodo, l'adolescente è alla ricerca della propria identità e sta cercando d'imparare a diventare adulto. Nell'affrontare queste sfide, i ragazzi e le ragazze devono abbandonare tutte le certezze e le sicurezze dell'infanzia e questo potrebbe originare insicurezze e preoccupazioni.

Come genitori potete fare molto per aiutare i vostri figli adolescenti ad affrontare con fiducia e capacità questi cambiamenti. In questo numero di "Adolescenti in casa" vogliamo fornirvi alcuni spunti di riflessione su come aiutare i vostri figli a rafforzare la stima in sé in una fase della vita così delicata.

Buona lettura!

Radix Svizzera Italiana

PRIMA CHE SI INTOSSICHI
CON QUELLA BIBITA ENERGETICA GLI
SPIEGHI TU CHE A TEMPO DEBITO
ANCHE A LUI CRESCKERANNO LE ALI ?



Edizione a cura di

¹⁾ Note alle lettrici e ai lettori:
per non appesantire il testo, tutti i concetti espressi in questo opuscolo unicamente al maschile valgono ovviamente anche per il femminile.

Adolescenza e autostima

“Qualcuno diceva che l'adolescenza è quell'età in cui i genitori diventano difficili”

(Danilo Dolci)

L'autostima

Durante gli anni dell'adolescenza avere un buon livello di autostima è un aspetto fondamentale per lo sviluppo sano del giovane. Spesso, però, viene confusa con le doti e le capacità che una persona possiede.

L'autostima è la percezione che si ha di se stessi, in base al valore che una persona si attribuisce e alle competenze che essa crede di possedere. L'immagine che si ha di sé è importante anche perché influenza il modo in cui vediamo la realtà che ci circonda incidendo sugli atteggiamenti, sulla motivazione e sui comportamenti.

Avere una buona autostima significa valutarsi in modo positivo e avere rispetto di sé. Chi ha una buona autostima si sente bene perché riconosce i propri punti di forza ma anche le proprie debolezze, sa accettare le critiche, va fiero dei propri successi e si sente in grado di affrontare problemi e di superare le difficoltà. Tutto ciò enfatizza un'apertura all'ambiente, una maggiore autonomia e fiducia nelle proprie capacità. Le persone con una buona autostima dimostrano un'elevata perseveranza nel riuscire in attività che le appassionano o nel raggiungere obiettivi a cui tengono.

Chi ha una bassa autostima ha una mancanza di fiducia in se stesso, tende a considerarsi inferiore agli altri ragazzi e non si sente apprezzato, valorizzato e questo lo spinge a cercare sempre l'approvazione degli altri. I ragazzi e le ragazze con bassa autostima hanno timore di provare nuove esperienze o di affrontare le difficoltà perché hanno una paura paralizzante di fallire. Anche quando ottengono dei risultati positivi attribuiscono

questi successi alla fortuna e non alle proprie capacità, d'altra parte, in caso di errore si sentono incapaci e si svalorizzano. Spesso sono ragazzi timidi, introversi, con difficoltà a instaurare relazioni amicali, poiché temono che saranno rifiutati.

Tuttavia, insicurezza e fragilità possono nascondersi anche dietro ad atteggiamenti di sfida e di provocazione proprio per cercare di provare agli altri e a se stessi di essere all'altezza.

Se un'autostima sana è considerata un fattore positivo di un buon adattamento, una valutazione eccessivamente positiva di se stessi che non tiene conto dei propri limiti e debolezze, spinge le persone ad affrontare nuove esperienze sottovalutando i rischi connessi.

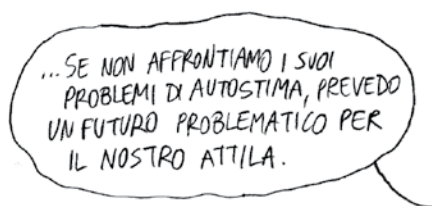
Inoltre, sopravvalutarsi, può rendere la persona arrogante e pretenziosa, con il rischio che venga isolata dagli altri.

Adolescenza e autostima

L'adolescenza è un periodo dove ci si scontra con molti dubbi e incertezze. I ragazzi iniziano a pensare a chi sono, cosa pensano gli altri di loro e cosa possano aspettarsi dal loro futuro. Gli adolescenti hanno bisogno di sentirsi accettati e parti integranti di un gruppo e, al tempo stesso, vogliono differenziarsi e costruire un'identità propria e distinta. In questo delicato processo l'autostima riveste un ruolo di centrale importanza.

Ma come si sviluppa l'autostima?

L'autostima si sviluppa soprattutto grazie alla qualità delle relazioni con le persone significative della nostra vita.



« Anche atteggiamenti di sfida e provocazione nascondono adolescenti insicuri e fragili »



« Continuate a mandare messaggi di stima ed apprezzamento anche se il rapporto con vostro figlio è difficile »



È attraverso le relazioni con le persone che si prendono cura di noi che diveniamo in grado di credere in noi stessi, di avere fiducia in ciò che siamo e di riuscire ad affrontare nuove sfide ed esperienze. Come genitori potete quindi aiutare i vostri figli adolescenti a rafforzare la fiducia in se stessi, favorendo il riconoscimento delle loro competenze e capacità, valorizzando e apprezzando le loro qualità e permettendo loro di confrontarsi con i propri limiti e debolezze. Per un figlio, sapere che un genitore ha fiducia in lui, che lo accetta e crede nelle sue potenzialità, lo aiuta ad accrescere la stima di sé e a essere più sicuro. La sicurezza in se stessi aiuta il ragazzo a lasciarsi meno condizionare dagli altri e dal gruppo e ad essere più autonomo nelle proprie scelte.

L'autostima e i comportamenti a rischio

Diversi studi hanno messo in evidenza come, tra gli adolescenti, ci sia un legame tra bassa autostima e comportamenti a rischio.

Ad esempio, un ragazzo timido e introverso che ha difficoltà a instaurare delle relazioni amicali, potrebbe ricercare nei social network la strada più semplice per nuove amicizie e trovare un senso di sicurezza che non è sempre facile avere nella vita reale. Questo potrebbe compromettere lo sviluppo di quelle competenze che si acquisiscono tramite le relazioni quotidiane con gli altri e alimentare sempre di più l'insicurezza in se stesso. Oppure, se un giovane si trova confrontato con delle difficoltà, la sua insicurezza potrebbe spingerlo a pensare di non essere in grado di risolvere il problema e indurlo a cercare una soluzione attraverso l'assunzione di sostanze psicoattive.

Anche i disturbi alimentari, come l'anoressia e la bulimia, sono spesso correlati con bassi livelli di autostima. Pertanto, una buona autostima può contribuire a proteggere una persona da un consumo problematico di alcol e altre sostanze o da altri comportamenti a rischio.

Stima e apprezzamento anche nel conflitto

Durante l'adolescenza il rapporto con i genitori può diventare conflittuale. Anche se giocano a fare i "grandi" e si mostrano sicuri e indipendenti, in realtà gli adolescenti hanno ancora un forte bisogno di essere sostenuti, apprezzati e valorizzati dagli adulti di riferimento. Se vostro figlio mostra un atteggiamento disinteressato e sembra che non ascolti ciò che dite, non demoralizzatevi e fategli capire che continuate ad apprezzarlo per le sue capacità e competenze. Mandare dei messaggi di stima e di apprezzamento anche quando il rapporto è difficile, è molto importante per aiutare i figli a rafforzare la stima di sé.

Il corpo che cambia... Star bene nella propria pelle

Nell'arco della vita, l'autostima si sviluppa in relazione a diversi ambiti:

- sociale: è in relazione alla cerchia di amici e conoscenti, al rapporto col partner. Si tratta di come stiamo quando siamo con gli altri, se ci sentiamo approvati, sostenuti, aiutati;
- scolastico/lavorativo: quanto ci sentiamo bravi nell'intraprendere un'attività e i vantaggi che ciò comporta (buoni voti, carriera, soddisfazione);
- familiare: è influenzata dalla sicurezza affettiva e dalle valutazioni dei genitori;
- corporeo: è legata all'aspetto e alle prestazioni fisiche.

Negli adolescenti quest'ultima dimensione assume un ruolo centrale perché in questo periodo l'autostima sembra essere maggiormente legata alla propria immagine corporea che non alle proprie capacità e competenze. Le trasformazioni corporee diventano fonte di preoccupazione e d'insicurezza per ragazzi e ragazze: come mi vedono gli altri? Sono abbastanza attraente? Piaccio?

Atteggiamenti che favoriscono l'autostima:

- ✓ Accettare che esprima le proprie opinioni
- ✓ Parlare dei fallimenti
- ✓ Aiutare a fare delle scelte
- ✓ Sostenere l'assunzione di responsabilità
- ✓ Proporre dei piccoli obiettivi realizzabili
- ✓ Riconoscere le sue competenze
- ✓ Avere uno sguardo positivo
- ✓ Favorire l'ascolto e il rispetto reciproco
- ✓ Fissare delle regole chiare e condivise
- ✓ Promuovere il rispetto e l'accettazione del corpo

Atteggiamenti che ostacolano l'autostima:

- ✗ Insistere e sottolineare i fallimenti
- ✗ Esigenze ed aspettative troppo elevate
- ✗ Una protezione eccessiva
- ✗ Non permettere l'assunzione di responsabilità
- ✗ Ammirazione incondizionata
- ✗ Richiedere il perfezionismo
- ✗ Confidenza eccessiva
- ✗ Ignorare e prendere poco in considerazione le sue idee
- ✗ Rifiuto e denigrazione continua
- ✗ Regole poco chiare
- ✗ Confusione nei limiti



« I disturbi alimentari spesso sono correlati con bassi livelli di autostima »

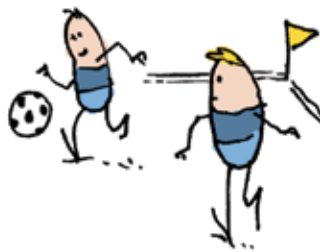
Queste preoccupazioni vengono anche alimentate dalla società che considera l'apparenza, l'efficienza fisica e la bellezza esteriore dei valori importanti ai quali uniformarsi. Così, i giovani sono spinti a pensare che per essere accettati e avere successo sia necessario essere uguali ai modelli proposti dai social media: fisici prestanti e muscolosi per i ragazzi, corpi magri e perfetti per le ragazze. Questi messaggi potrebbero condizionare pesantemente i vissuti degli adolescenti e potrebbero far scaturire sentimenti di inadeguatezza e di insicurezza.

Per esempio, tra gli adolescenti si riscontrano diversi disturbi alimentari come l'anoressia e la bulimia. Parlare in famiglia di questi temi permette agli adolescenti di confrontarsi e acquisire maggior consapevolezza dei condizionamenti mediatici. Come genitori potete sicuramente aiutare i vostri figli ad accettare se stessi e i loro cambiamenti fisici attraverso messaggi rassicuranti, valorizzando le loro capacità e doti personali e insegnandogli ad apprezzarsi e a volersi bene.



Consigli e risorse per i genitori

“Crescere un bambino, è insegnargli a fare a meno di noi” (Ernest Legouvé)



Aiutate vostro figlio a individuare i propri punti forti ma anche le proprie debolezze

Per avere una buona autostima è importante scoprire i propri punti forti, ma anche i propri limiti. Aiutate vostro figlio a individuare le sue difficoltà, riflettendo insieme a lui su quello in cui riesce. Spronate a mettersi in gioco, a sperimentarsi e a non chiudersi in se stesso. Aiutalo a vedere i limiti non come mete insormontabili ma come opportunità di crescita.

Valorizzate la sua opinione

È importante coinvolgerlo sempre di più nelle decisioni familiari e fargli sentire che il suo pensiero e le sue idee contano e hanno un valore importante per voi. Non trattatelo più come un bambino, non sostituitevi a lui e non imponete a priori il vostro punto di vista. Piuttosto confrontatevi in modo costruttivo, rispettando la sua opinione e chiedendo sempre il suo parere: “Tu che ne pensi?” “Come ti senti rispetto a questa cosa?”. Sviluppare il suo senso critico gli permetterà di rafforzare la fiducia in se stesso e nel contempo la capacità di resistere e di far fronte alle pressioni esterne.

Sostenete vostro figlio ad affrontare i problemi

I ragazzi, anche se tendono ad allontanarsi e ad essere più autonomi, hanno bisogno di sentire che voi ci siete sempre e che siete in grado di sostenerli nei momenti di bisogno. Quando è confrontato con una difficoltà, aiutato a valutare l'importanza del problema e a trovare le diverse soluzioni possibili. Mostrategli come valutare vantaggi e inconvenienti di ogni soluzione e, successivamente, come giudicare le proprie scelte.



Valorizzate gli sforzi e i successi raggiunti

Incoraggiate i figli a svolgere quelle attività che richiedono un impegno continuativo e dove il raggiungimento dei risultati richiede sforzo e costanza (sport, musica, arte, ecc.). Quando si mostrano perseveranti e/o raggiungono un successo è importante rinforzarli attraverso commenti positivi come “Bravo, ce l'hai fatta!”, “Hai raggiunto l'obiettivo, continua così!”. Allo stesso tempo però, bisogna evitare di fare complimenti esagerati, in quanto possono creare pressioni eccessive e insinuare la paura di deludere le vostre aspettative.



Non minimizzate i suoi problemi

Cercate di mettervi nei panni di vostro figlio. Se restate fermi nella posizione di adulti, rischiate di banalizzare i suoi atteggiamenti, le sue emozioni e le sue parole. Frasi come “Ma dai, che vuoi che sia!”, “Non mi sembra grave, si supera!” non spronano il figlio, piuttosto mettono un muro e non lo fanno sentire compreso: il più delle volte non sono alla ricerca di soluzioni, ma bensì di una spalla su cui potersi sfogare. Dunque l'ascolto e la condivisione sono fondamentali, in quanto permettono a vostro figlio di sentirsi preso sul serio e di aprirsi con voi anche nei momenti di difficoltà.

Incoraggiate vostro figlio nell'assunzione di responsabilità

È importante permettere agli adolescenti di assumersi a poco a poco delle responsabilità. Lasciategli quel giusto spazio di autonomia e di libertà nel seguire le sue aspirazioni e nel prendere decisioni: se lo proteggete troppo e gli spianate la strada, crescerà poggiandosi su di voi senza mai sentire di poter contare su se stesso e senza sperimentare la propria auto-efficacia: "Io ce l'ho fatta da solo, con le mie forze!", aspetto fondamentale per credere e acquisire sicurezza in se stessi.

Non fate paragoni

Ogni ragazzo è unico: nelle sue caratteristiche, nei suoi interessi e nelle sue abilità. Cercate di non crearvi aspettative irrealistiche su di lui ed evitate di farlo sentire sotto pressione. Fare continui confronti con i fratelli o con gli amici serve solo a comunicare il vostro disappunto, il fatto che non siete felici di lui e che lo vorreste diverso, alimentando i suoi vissuti di inadeguatezza e le sue fragilità interne.

"Adolescenti in casa" è una pubblicazione rivolta ai genitori che esce due volte all'anno ed affronta in particolare il tema della prevenzione delle dipendenze nell'adolescenza. Questo progetto nasce da un'iniziativa di Dipendenze Svizzera, da Radix Svizzera Italiana e dalla Conferenza Cantonale dei Genitori. I testi sono a cura di Radix Svizzera Italiana.



Per saperne di più...

Potete richiedere gratuitamente i seguenti opuscoli a Radix Svizzera Italiana:

Adolescenti in casa: una bussola per orientarsi

- «Essere genitore di un adolescente»
- «Lo fanno tutti... L'influenza, le compagnie e i consumi»
- «Parlare con gli adolescenti di alcol, di tabacco o di droghe»
- «I giovani e le nuove tecnologie»

Indirizzi utili:

Centri di consulenza sulle dipendenze:

Ingrado,

Lugano, Via Trevano 6 – tel. 091 923, 92 83

Antenna Icaro

Bellinzona, Via Zorzi 15 – tel. 091 826 21 91
Muralto, Via Sarah Morley 6 – tel. 091 751 59 29

Servizio Medico Psicologico

Mendrisio, Via Beroldingen 9 – tel. 091 816 44 81
Lugano-Viganello, Via Luganetto 5 – tel. 091 815 21 51
Locarno, Via Bramantino 27 – tel. 091 816 03 11
Bellinzona, Vicolo Sottocorte 4 – tel. 091 814 31 41

Centro DCA

(Disturbi del Comportamento Alimentare)

c/o Ospedale regionale Beata Vergine
Mendrisio, Via turconi 23 – tel. 091 811 36 42

Se lo desiderate potete discutere di questi temi con un nostro consulente.



RADIX SVIZZERA ITALIANA

Cp 4044, 6904 Lugano
Tel 091 922 66 19
Email: info@radix-ti.ch
www.radixsvizzeraitaliana.ch
www.radixscuola.ch

Safe Zone

Consulenza online sulle dipendenze

www.safezone.ch