

samowar

Centro di consulenza ai giovani e prevenzione della
tossicodipendenza per il Comune di Horgen

Guida dell'orientamento per genitori



**Ragazzi in cerca della propria strada –
accompagnamoli!**



Cari genitori, cari educatori, care educatrici e persone di riferimento

spesso i ragazzi, nell'età puberale, si comportano in modo quasi "anomalo" o estremo, sperimentano i loro limiti e vogliono provocare. Tutto questo fa parte di uno sviluppo sano della propria identità. Diventare adulti però non significa semplicemente raggiungere la maturazione fisica e sessuale, ma anche completare le diverse fasi dello sviluppo, una delle quali è il distacco dai genitori. Sono tutte sfide che possono comportare crisi e comportamenti problematici. In queste fasi i ragazzi hanno bisogno di molto tempo, affetto e rispetto da parte dei genitori.

La presente guida all'orientamento vuole esservi d'aiuto. Vi assisterà nel definire, insieme a vostro figlio, il contesto migliore per permettergli di svilupparsi in modo ottimale e diventare un individuo consapevole e responsabile.

Educare significa:

definire i confini

poter litigare

voler bene

avere comprensione

fare coraggio

dare spazio libero

poter ascoltare

mostrare emozioni

essere un buon esempio

(Fonte: Federazione Svizzera per la Formazione dei Genitori FSFG)

Diritti e doveri

Basi giuridiche

L'articolo 296 del Codice civile svizzero (CCS) stabilisce che i figli sottostanno all'autorità parentale fino alla maggiore età (18 anni). L'autorità parentale comprende l'obbligo e il diritto legale a provvedere al bene del minore e al suo mantenimento, a prendere le decisioni giuste, a educarlo, a rappresentarlo, ad amministrare le sue finanze e a stabilire la sua residenza.

Diritti e doveri dei figli e dei genitori su internet:

www.tschau.ch/rechte-pflichten

www.147.ch/Gesetze-sinnvoll-einsetzen.958.0.html

www.elternclubschweiz.ch

La convivenza



e ai vari compiti, tra cui anche quelli non scolastici. Chiedete pure di dare una mano nelle faccende di tutti i giorni. In questo modo i ragazzi impareranno ad assumersi delle responsabilità.

Rispetto

Prendetevi sul serio come genitori, e prendete sul serio i giovani. Non trascurate le vostre esigenze, comunicatele e comunicate anche le vostre emozioni. Soltanto se tratterete con rispetto voi

stessi e le persone che vi circondano la convivenza potrà essere armoniosa.

Tempo per parlare

Continuate a cercare il dialogo con il vostro figlio. E' particolarmente importante parlare francamente anche di temi delicati come il consumo di alcol e altre sostanze stupefacenti. Fate vedere che siete interessati a conoscere l'opinione del vostro figlio. Non minimizzate né drammatizzate l'importanza di questi temi.

Patti chiari

In genere, i bambini e i ragazzi rispettano di più gli accordi presi insieme ai loro genitori. Se tali accordi non verranno rispettati più volte, potrete attuare i provvedimenti concordati in precedenza. Stabilite delle regole in merito alla paghetta, all'ordine nella stanza, alle uscite serali





Sonno

I bambini per crescere e svilupparsi hanno bisogno di sufficiente sonno. Fino all'età di 10 anni si raccomandano 10 ore di sonno. A partire dai 14 anni dovrebbero essere come minimo 8 ore.

Alimentazione

L'alimentazione non è solo "cibo sano". Proponete una cucina nutriente e gustosa:

- » **Ein ausgewogenes Frühstück ist die Basis für optimale Leistungsfähigkeit.**
- » I pasti devono essere vari e dare ai vostri figli sufficiente energia per la scuola, le attività sportive e il tempo libero.
- » Le ore dei pasti regolari e fisse danno un ritmo quotidiano ai vostri figli e impediscono cali di concentrazione.
- » Cercate di mangiare insieme al vostro figlio almeno una volta al giorno. Cogliete i momenti dei pasti comuni per entrare in dialogo con il vostro figlio.



Ulteriori informazioni su internet:

www.sge-ssn.ch/it

Sessualità, malattie, prevenzione

Potete parlare con il vostro figlio di sessualità in modo aperto, senza nascondere i piaceri, ma non dimenticate di parlare anche di contraccezione, come pure dei rischi e dei pericoli di una vita sessuale imprudente e inconsapevole.

www.lustundfrust.ch

www.feel-ok.ch



Uscite serali/Ore di rientro

Quando il vostro figlio vuole incontrare degli amici, uscire la sera o andare a una festa dovrete chiedergli:

- » Con chi ti incontri e che cosa intendete fare?
- » Dove vai? Chi organizza l'evento e per quale fascia di età?
- » Come riesco a rintracciarti e come riesci a rintracciarmi tu in caso di emergenza?
- » Quando e come torni a casa?

In caso di dubbio contattate i genitori degli altri ragazzi interessati.

Raccomandazioni:

- » Se la musica è ad alto volume, è consigliabile usare una protezione per l'orecchio.
- » Non si deve mai lasciare il proprio drink senza sorveglianza (attenzione alle gocce che potrebbero mettere k.o.)
- » Se i ragazzi vanno in giro in macchina devono rendersi conto che il consumo di alcol e/o di altre sostanze stupefacenti è causa di gravi incidenti stradali. Nel caso di car sharing, stabilire in anticipo che guiderà la macchina. Questa persona dovrà rimanere sobria.

Raccomandazione: Stabilite insieme gli orari! Per esempio:

Ora di ritorno	Durante il periodo di scuola	Durante le ferie/ finesettimana
12-14 anni	21:00	23:00
15-16 anni	22:00	24:00



Paghetta

Quasi il 40 per cento dei ragazzi attualmente ha dei debiti! È importante che i bambini e i ragazzi imparino il più presto possibile a gestire il denaro in modo autonomo e responsabile. Per questo hanno bisogno di essere assistiti dai genitori. I giovani devono imparare quanto denaro serve per vivere nella vita quotidiana, in che modo gli adulti utilizzano i soldi e come gestire i risparmi. Concedere o no una paghetta regolare (settimanale o mensile) dipende sempre dalla situazione finanziaria della famiglia. Il Centro di Consulenza Budget Svizzera raccomanda i seguenti importi mensili:

Paghetta	CHF al mese
5° e 6° anno scolastico	25,00–30,00
7° e 8° anno scolastico	30,00–40,00
9° e 10° anno scolastico	40,00–50,00

Raccomandazioni:

- » Stabilite insieme al vostro figlio per quali scopi devono bastare i soldi.
- » Date al vostro figlio la paghetta a intervalli regolari, senza che lui ve lo chieda.
- » Non chiedete sempre come ha speso i soldi.
- » Non usate il denaro come mezzo di coercizione.

www.budgetberatung.ch

www.schulden.ch

Cellulare

I genitori dovrebbero sapere che:

- » I bambini e i ragazzi non usano lo smartphone come gli adulti, cioè meno come un telefono, ma più che altro lo utilizzano per la comunicazione attraverso i social networks (p. es. Facebook, WhatsApp) oppure per giocare, navigare in internet, fotografare e scambiarsi le foto ecc.
- » I bambini e i ragazzi spesso non sanno distinguere tra utilizzo lecito e illecito del cellulare.
- » I bambini e i ragazzi hanno bisogno di ricevere informazioni e limiti per imparare a usare il cellulare in modo responsabile.

Per quanto riguarda il fabbisogno e l'utilizzo di un cellulare bisogna porsi le seguenti domande:

- » Il vostro bambino ha veramente già bisogno di un telefono proprio? Oppure sarebbe il caso di avere un "cellulare di famiglia" da dare al bambino in situazioni particolari?
- » Chi paga i costi? Studiate le offerte prepaid.

Raccomandazioni:

- » Prendete degli accordi chiari e fate in modo che l'utilizzo dei soldi della paghetta sia ragionevole e in considerazione dell'età del bambino.
- » Parlate con il vostro figlio delle conseguenze giuridiche e degli eventuali rischi.
- » Spiegate a vostro figlio cosa sono i numeri a pagamento e che possono esserci delle trappole per costi nascosti.
- » Accennate alla problematica dell'utilizzo eccessivo e alla dipendenza dal cellulare e stabilite delle ore "offline".

Questioni giuridiche

Il possesso e l'acquisto di immagini che mostrano scene di violenza (art. 135 CP) e pornografia (art. 197 CP) è penalmente perseguibile. Il personale docente ha il diritto di denunciare scolari e scolari colti in flagrante, e di confiscare il loro cellulare come mezzo di prova.

www.jugendundmedien.ch

Fumo, alcol, sostanze stupefacenti

I ragazzi sono curiosi e desiderano sperimentare tutto – anche quando si tratta di alcol, tabacco e sostanze stupefacenti. Dato che i ragazzi mentalmente e fisicamente sono ancora in fase di sviluppo, il consumo di queste sostanze ha degli effetti negativi pericolosi più rapidi che negli adulti.

Soprattutto nel caso della nicotina la dipendenza è immediata. Tale consumo in qualunque modalità comporta dei rischi – se si consuma troppo; se si consuma al momento sbagliato (p.es. prima di andare a scuola, prima di fare una gita in bicicletta); se si consuma troppo spesso (rischio di assuefazione e tossicodipendenza); se si consuma per altri motivi personali fuorvianti (p.es. per dimenticare i propri problemi).

Educate vostro figlio ad un consumo consapevole, prudente, critico e responsabile anche quando si tratta di tali sostanze. Come genitori siete chiamati a influire positivamente sull'atteggiamento al consumo dei figli, ad assumere una posizione chiara e a dare un buon esempio. Non fatevi prendere dal panico se scoprite che il vostro figlio ha già avuto esperienze con sostanze stupefacenti; cercate piuttosto il dialogo.

Raccomandazioni:

- » Informatevi da soli o insieme ai vostri figli sui generi voluttuari e sulle sostanze stupefacenti.
- » Confrontatevi con i vostri figli sui rischi e sugli effetti del consumo di queste sostanze.
- » Prendete degli accordi con i vostri figli in merito al consumo di fumo, alcol e sostanze stupefacenti
- » Raccomandate i vostri figli di non salire in macchina se il conducente è ubriaco.

Alcol e fumo

La legge proibisce la vendita e la diffusione gratuita di bevande alcoliche e sigarette/tabacchi ai bambini e giovani sotto i 16 anni.

La birra e il vino possono essere venduti o serviti soltanto a chi ha superato i 16 anni. Il limite di età per liquori, aperitivi e alcopop è fissato a 18 anni. Nel codice stradale dal 2014 per i neopatentati c'è il divieto assoluto di bere alcolici prima di mettersi al volante.

Cannabis (marihuana, hashish)

L'uso di cannabis è soggetto alla legge sugli stupefacenti. Il possesso, consumo, produzione,

commercio e diffusione della cannabis è punibile per legge. Per la cannabis vale la regola della "tolleranza zero" nel traffico stradale.

Rischi, dipendenza, tossicomania

Chiunque può diventare tossicomane. I ragazzi non sanno ancora valutare i limiti e controllare il proprio comportamento. Per questo sono più esposti ai rischi. In particolare è il consumo di diverse sostanze "mescolate" ad essere più pericoloso e ad avere conseguenze imprevedibili.

Le 10 regole d'oro della prevenzione delle tossicodipendenze si trovano sul sito:

www.samowar.ch/web/horgen/content/die-10-goldenen-regeln-der-suchtpraevention

Altre informazioni si trovano p.es. nell'opuscolo "Trinken, Rauchen und Kiffen bei Jugendlichen. Was Sie als Eltern, Lehrperson oder Berufsbildner/in tun können".

www.suchtpraevention-zh.ch/publikationen/informationsmaterial (anche autotest di alcol, tabacco, cannabis e medicinali)

www.suchtschweiz.ch/



Televisione, computer, consolle di gioco

Moderare l'utilizzo dei dispositivi elettronici

Internet, chat, games, smartphone, facebook, televisione ... Vostro figlio è quotidianamente esposto a un'incredibile varietà di offerte e influssi, che però non dovrebbero dominare la sua vita. Pertanto tenete d'occhio l'esposizione ai media di vostro figlio e concordate con lui gli orari di utilizzo dei dispositivi elettronici nel rispetto della sua età.

Regole per l'utilizzo

- » Spiegate a vostro figlio che vi sono dei pericoli nel chat e nei social networks (gestione dei dati personali, foto ecc.).
- » Tenete presente che oggi giorno gli smartphone, le consolle di gioco e gli MP3-Player dispongono in generale anche di una funzione internet.
- » Sistemate i dispositivi elettronici come TV e PC nelle stanze comuni della casa e non nella stanza dei bambini, così da non ridurvi a controllare di nascosto gli apparecchi dei vostri bambini.
- » Concordate insieme a vostro figlio le regole per l'utilizzo dei vari media.
- » Stabilite insieme quali film, giochi, siti web, canali di social media ecc. può vedere/usare.

Regole generali per l'utilizzo dei media

Età	al giorno	a settimana
6-9 anni	max 30 minuti	max 3 ore e mezza
10-12 anni	max 1 ora e mezza	max 7 ore
13-16 anni	max 2 ore	max 14 ore

Offrite delle alternative e trovate qualche piacevole attività da fare assieme.

Ulteriori informazioni nei seguenti siti

- www.jugendundmedien.ch
- www.cybersmart.ch
- www.pegi.info/it
- www.zischtig.ch
- www.security4kids.ch



Segnali d'allarme

Forti variazioni emozionali, nervosismo, comportamento inconsueto, cambiamenti della cerchia di amici, delle attività nel tempo libero o del rendimento scolastico possono essere dei segnali o campanelli d'allarme di un consumo di sostanze stupefacenti pericolose. Questi cambiamenti possono però anche avere a che fare con pubertà, "mal d'amore"/primi innamoramenti, stanchezza, malattia o problemi personali. Prendete assolutamente sul serio i segnali e cercate il dialogo con vostro figlio. Se emerge che vostro figlio consuma sostanze stupefacenti o utilizza i media elettronici in modo eccessivo, non rimproveratelo ma mostrate interesse e cercate di mantenere il dialogo. Comunicategli le vostre preoccupazioni, come la pensate, e mostrate la vostra disponibilità ad aiutarlo. Chiedete aiuto a persone qualificate.

Potete iniziare un dialogo con le seguenti affermazioni/domande:

- » Ho notato che... e mi preoccupa perché...
- » C'è qualcosa che ti cruccia in questo periodo?
- » Che cosa ti sta andando bene? Che cosa ti preoccupa?
- » Per quale motivo stai consumando alcol, tabacco, sostanze stupefacenti?
- » Come riesci ad evitare situazioni rischiose (p.es. abusi di alcol)?

Centri di consulenza e informazioni

Per ragazzi e genitori:

Schulsozialarbeit Oberstufenschule Wädenswil

079 775 85 41 und 079 628 84 74

Schulsozialarbeit der Primarschule Wädenswil

Schuleinheit Untermosen 079 863 58 32

Schuleinheit Glärnisch 079 863 58 31

079 863 58 35

Schuleinheit Gerberacher-Berg

- Gerberacher 079 863 58 35

- Berg 079 863 58 32

Schuleinheit Eidmatt 079 863 58 34

Schuleinheit Au | Steinacher 079 193 25 87

Schuleinheit Au | Ort 044 782 06 67

samowar

Jugendberatungsstelle für den Bezirk Horgen

044 723 18 18, info@samowar.ch

www.samowar.ch/web/horgen

Schulpsychologischer Dienst des Bezirkes Horgen

044 727 77 44, www.spdhorgen.ch

kjz Kinder- und Jugendhilfzentrum

043 259 92 00, kjz.horgen@ajb.zh.ch

Biz Horgen

(centro di informazione professionale)

043 259 92 60, www.bizhorgen.zh.ch

Die dargebotene Hand

Telefono 143, Mail & Chat www.143.ch

Elternotruf (24 ore)

0848 35 45 55, 24@elternotruf.ch

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Centri di consulenza e informazioni

Dienst Jugendintervention der Kantonspolizei Zürich Bezirk Horgen

044 727 37 85

KESB Bezirk Horgen [Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde]

044 718 40 40, contact@kesb-horgen.ch,

 www.kesb-horgen.ch

Per ragazzi:

Consulenza per bambini e ragazzi (24 ore):

Telefono 147 [anche SMS] o chat

 www.147.ch

Informazioni e indirizzi per giovani su diverse tematiche importanti

 www.feel-ok.ch

Informazioni per giovani e consulenza su internet

 www.tschau.ch

Autotest, consigli e giochi per giovani

 www.meinselbstwertgefuehl.ch

Mädchenhaus – Wohnraum, Schutz und Beratung für gewaltbetroffene Mädchen und junge Frauen

044 341 49 45, info@maedchenhaus.ch

 www.maedchenhaus.ch

Schlupfhuus (24h)

043 268 22 66, beratung@schlupfhuus.ch

 www.schlupfhuus.ch

Offene Jugendarbeit der Stadt Wädenswil

Jugendarbeit Wädenswil

JugendKulturHaus Sust

Seestrasse 90

8820 Wädenswil

044 780 72 71

jugendarbeit@waedenswil.ch

 www.jugendarbeit-waedenswil.ch

Editrice | Contatto:

samowar

Centro di consulenza ai giovani e prevenzione della
tossicodipendenza per il Comune di Horgen

Bahnhofstrasse 24 | 8800 Thalwil | Tel. 044 723 18 18
www.samowar.ch | info@samowar.ch

Partner:

stadt  wädenswil


jugendarbeit wädenswil

stadt  wädenswil
Primarschule
lernen begreifen erfahren

OSW | oberstufenschule
wädenswil
schönenberg | hütten