



CICLO DI INCONTRI PER I GENITORI DEGLI STUDENTI

PARLIAMONE INSIEME

Un dialogo che apre nuove prospettive

primo incontro

Sabato 20 dicembre 2014

ore 10

Aula di Lettura Liceo Sabin

***"Lo sguardo genitoriale
che accompagna la crescita"***

interverranno

Alberto Sondo

Psicologo scolastico Liceo Sabin e Cooperativa *La Carovana*

I Docenti dello Sportello d'ascolto - CiC

Coordinamento e introduzione di

Gloria Gandolfi

(Docente referente Sportello d'ascolto-CiC)

Verbale dell'incontro con i genitori del 20/12/2014

Conducono l'incontro:

Dr. Alberto Sondo - Psicologo scolastico Liceo Sabin e della Cooperativa "La Carovana"

Prof.ssa Gloria Gandolfi – Referente Sportello di ascolto – CiC

Presente in Aula: Prof.ssa Silvia Rotondella - Sportello di ascolto – CiC

Il Dr. Alberto Sondo si presenta come psicologo scolastico da vari anni in alcune scuole secondarie superiori e collaboratore de "La Carovana", società cooperativa da tempo impegnata nel lavoro con gli adolescenti, presente nel liceo con lo Sportello FREEZONE. Questo è un progetto specifico sulla prevenzione dell'uso di alcool e sostanze. Data l'importanza della tematica, si valuterà se inserire anche questo argomento nell'ambito di successivi incontri riservati per i genitori.

Presenta poi la solita modalità informale e dialogica dell'incontro, quale stimolo per la partecipazione dei presenti e la condivisione delle risorse del gruppo.

Lascia la parola alla Prof.ssa Gandolfi che da una presentazione in *ppt* suscita interventi, domande e testimonianze personali da parte dei genitori presenti.

Di seguito alcuni dei punti trattati, quali spunti di riflessione:

Lo sguardo del genitore ci accompagna tutta la vita. Se pensiamo ai nostri genitori, che ci siano ancora o che non ci siano più, lo sguardo dentro di noi è ancora forte. Può essere uno sguardo di vario tipo: giudicante, o che invece accompagna e nutre.

I nostri figli hanno bisogno di avere il serbatoio emotivo il più possibile pieno per poter andare ogni giorno nel mondo ed affrontare la loro realtà, fare le loro esperienze (consigliata lettura di testi di Gary Chapman al riguardo).

Il serbatoio emotivo pieno, o il più possibile pieno, serve loro per:

- avere una solida autostima
- capire dove stanno i guai, e girarvi alla larga
- non cercare leader negativi
- non diventare essi stessi dei leader negativi
- difendersi dai prepotenti (problematiche del bullismo, del cyberbullismo, sempre più diffuso)
- sopportare le frustrazioni della vita (anche quella scolastica!), cercando di capirne il senso
- non sentirsi mai soli (anche se dovessero stare via per molto tempo, porterebbero con sé la ricchezza dei valori della propria famiglia)

I "regali" che possiamo fare ai nostri figli per tenere pieno il loro serbatoio sono: il **contatto fisico**, i **momenti speciali**, le **parole di incoraggiamento** e la **giusta distanza**.

Il **contatto fisico** cambia nel corso del tempo, a seconda dell'età e della crescita dei figli, ma è sempre molto importante. Anche nell'età dell'adolescenza i ragazzi hanno un grande bisogno di essere stretti, baciati ed abbracciati, sia dal papà che dalla mamma.

E' indispensabile mantenere un caldo contatto corporeo nel rispetto assoluto del loro corpo e nella valorizzazione del loro aspetto, per poter avere una comunicazione a livello profondo. Spesso gli adolescenti (sia i maschi che le femmine) fanno fatica a vedersi belli, e si trovano facilmente dei difetti. Occorre rassicurarli, perché stiano bene nel loro corpo.

Lo sguardo del padre sulla figlia che si sviluppa e diventa donna è uno sguardo fondamentale. Se non è opprimente, è uno sguardo di passaggio verso il divenire donna, di grande rispetto ma anche di intensità affettiva. Uno sguardo sano di grande amore, stima e affetto, che produce accettazione e trasmette sicurezza. E il suo abbraccio diventa molto rassicurante.

I momenti speciali: i figli hanno un grande bisogno della presenza dei genitori (problema della quantità e della qualità del tempo che viene dedicata loro). Durante l'adolescenza i genitori sono portati a pensare che i ragazzi non abbiano più bisogno della loro presenza, dato che chiaramente preferiscono la compagnia degli amici. In realtà ne hanno una grande necessità, ed occorre creare occasioni di scambio e di dialogo. I ragazzi hanno bisogno di sentirsi raccontare dai genitori esperienze di vita, amori vissuti, successi ed insuccessi, prove superate, desideri, problematiche di lavoro, sogni, paure... Queste conversazioni speciali con i figli lasciano un grande segno nella loro vita.

Le parole di incoraggiamento: avere parole di lode e di tenerezza (dal latino "tenerum" che significa tendere verso l'altro), dimostrando stupore per la vita che si è messa al mondo, che fa una grande fatica a crescere durante l'adolescenza (molta di più di quella che abbiamo fatto noi ai nostri tempi).

Riconoscere il valore dei successi, soprattutto di quelli che hanno richiesto sforzo e impegno, indipendentemente dal livello del risultato raggiunto (a volte anche la semplice sufficienza in una verifica deve essere valorizzata perché frutto di grande fatica e sacrificio). E' importante dare soddisfazione ai ragazzi (ad es. dopo aver assistito ad una partita).

La coppia genitoriale capace di darsi tenerezza, la consegnerà come dono ai figli.

E' importante avere parole di coraggio (evitare assolutamente il sarcasmo, la derisione, la sottovalutazione delle loro difficoltà), e parole di guida, più che mai necessarie al giorno d'oggi. Quando il serbatoio emozionale di un bimbo/ragazzo è vuoto, lo si capisce bene. Lo capiscono prima gli operatori (addetti ai lavori) dall'esterno, ma possono capirlo anche i genitori allenando il proprio sguardo. I figli fanno di tutto per attirare l'attenzione dei genitori, che a volte però non colgono questo bisogno e si lasciano distrarre da altre richieste. Gli adolescenti che provano questo vuoto interno di attenzioni, cercano di mettersi in luce in ogni modo, e spesso trovano strade faticosissime per farsi vedere.

La giusta distanza: è importante mettere in atto un adeguato tempo di attesa nei confronti degli adolescenti, in cui bandire domande insistenti e richieste pressanti, secondo la "tecnica del gatto" (che si avvicina quando ci sono le condizioni, una volta che il padrone si è seduto sul divano, e poi comincia a fare le fusa e a dimostrare di voler essere accarezzato). Occorre creare le condizioni perché sia il figlio a desiderare di avvicinarsi al genitore per un momento di intimità, senza pretenderlo.

Tutto questo funziona bene se la coppia genitoriale unita (o meno), lavora in tandem. Anche se è *saltata* la storia di coppia, la genitorialità non deve venire meno: i genitori devono avere chiaro come obiettivo l'amore e lo sviluppo pieno del proprio figlio.

A volte le coppie separate danno dei punti a quelle unite; capita che coppie unite in realtà non si parlino, non comunichino e si deleghino l'un l'altro nelle varie scelte, senza riuscire a dividerle.

Gli adolescenti, dal punto di vista educativo, hanno bisogno di ricevere dai genitori delle decisioni condivise.

La coppia genitoriale che ama ed educa comunica con chiarezza, cura, attenzione, accettazione e valorizzazione.

L'amore ha però bisogno di regole chiare, lucide, condivise da entrambi i genitori.

E' importante la chiarezza comunicativa: con gli adolescenti non si discute, si deve contrattare, negoziare.

Importante distinguere fra regole e comandi: gli adolescenti detestano i comandi, molto meglio condividere delle regole precise, mai lasciate al caso (ad es. sull'orario di ritorno a casa, motivando sempre la richiesta e il limite orario).

E' necessario nelle regole, stabilire fin da subito le conseguenze se queste verranno trasgredite. Permette ai ragazzi di crescere verso l'adulità, a cominciare a prendersi le proprie responsabilità e ad affrontare il mondo da soli. Questo spazio di negoziazione dopo i 14 anni è importantissimo, perché in realtà (detto fra adulti) le regole sono fatte per essere trasgredite, non per essere rispettate... questo passaggio è evolutivo.

E' importante l'atteggiamento che si tiene nella negoziazione delle regole, che non deve essere percepito come una punizione o una vendetta, ma un correttivo nell'ambito educativo, di una durata ragionevole e ben definita nel tempo, senza esagerazioni o sfoghi personali. Dopodiché deve essere ridata fiducia all'adolescente, riazzerando la situazione.

In questa dinamica è importante l'accordo tra i genitori (uniti o meno); quello che conta è che trasmettano valori condivisi, arrivando magari a qualche compromesso, a cedere su qualche aspetto, pur di trovare un accordo di coppia sulle regole fondamentali.

La tolleranza alla frustrazioni è un altro aspetto fondamentale della crescita degli adolescenti. I genitori devono aiutare i figli ad affrontare e a vivere le frustrazioni, creando in casa una palestra in cui possano allenarsi, perché è il luogo più sicuro e protetto.

I genitori devono essere risoluti nei loro "no", anche di fronte alle reazioni violente dei figli, perché questi devono imparare a gestire la frustrazione.

Devono essere capaci di trasmettere il messaggio che i figli possono riuscire a tollerare la frustrazione, perché così infondono loro fiducia. I genitori devono avere dentro di sé un'immagine forte dei figli, e non trovare loro agevolazioni per risparmiargli la fatica.

I genitori devono imparare ad accettare e amare i figli per quello che sono, e non per come avrebbero voluto che fossero. E devono accettare che siano diversi da come li hanno sognati, e che prendano a volte decisioni e facciano scelte molto diverse da quelle che invece loro avrebbero ritenuto più adeguate. I figli non appartengono ai genitori, ma al mondo, quindi è giusto che seguano la propria strada

E' importante imparare a rispettare e valorizzare i pensieri degli adolescenti, le loro competenze, ad ascoltare con interesse le loro idee, anche se non si è d'accordo. Se i genitori non lo fanno, i figli difficilmente andranno a cercarli per avere un confronto su questioni importanti. A volte gli adolescenti provocano, anche con frasi e toni forti, ma lo fanno fondamentalmente per sapere che cosa pensano i genitori, per vedere come reagiscono.

E' importante tenere sempre aperto un canale di comunicazione, di confronto, senza cadere nell'errore di creare un legame di amicizia.

Consigliata la lettura del libro "*Gli sdraiati*" di Michele Serra.

A volte il genitore ha il mito del figlio obbediente. In realtà gli adolescenti devono crearsi degli spazi di potere (ad es. la questione del riordino della propria camera). Bisogna fare attenzione ai figli troppo obbedienti, perfetti, che mantengono tutti i valori che i genitori portano avanti, e non sono trasgressivi, perché portano in sé una grande fatica. Il figlio obbediente è più "riposante", quello trasgressivo è molto più impegnativo. Ma chi trasgredisce sta facendo un percorso evolutivo.

E' importante reggere, tenere duro nella fatica, soprattutto quando si ha a che fare con figli dal carattere forte.

Quando gli adolescenti si trovano in una qualche difficoltà, è importante chiedere loro come pensano di risolvere il problema in atto e dar loro fiducia sulla capacità di trovare soluzioni e di prendersi delle responsabilità, visto che si stanno avviando a diventare adulti.

Quando gli adolescenti confidano ai genitori le loro fatiche, è importante che i genitori siano di supporto, e diano il rimando che sicuramente un giorno riusciranno a superarle (ad es. le pene d'amore, che creano grande sofferenza).

Ricordiamo che i docenti dello Sportello d'Ascolto e il dott. Sondo sono sempre disponibili per incontri personali; gli indirizzi Email sono presenti sul sito del Liceo, nel Menu "RISORSE", alla voce "Sportello d'Ascolto-CiC". Per praticità vengono elencati di seguito:

Prof. Gloria Gandolfi gandolfi.gloria@alice.it

Prof. Anna Lovaglio alovaglio@yahoo.com

Prof. Gloria Durighetto gloria.durighetto@istruzione.it

Prof. Silvia Rotondella silvia.rotondella@gmail.com

Prof. Antonio Fazio fazio_antonio@tiscali.it

Programma dei prossimi incontri

Il secondo incontro si terrà dopo la consegna della pagella del Trimestre, quindi a fine gennaio-inizio febbraio ed avrà per titolo ***"Mio figlio va male a scuola... che fare? Saper cogliere segnali e risorse e dare risposte adeguate"***.

Il terzo incontro verrà calendarizzato nel corso del pentamestre, tenendo conto anche della data di Pasqua (5 Aprile 2015) ed avrà per titolo: ***"Vecchie e nuove dipendenze. Saper cogliere segnali e risorse"***.