

KA210-ADU- Partenariati su piccola scala nell'ambito dell'Educazione degli Adulti EUF - coinvolgere e responsabilizzare le famiglie dell'UE attraverso la narrazione di storie, la guida digitale e il gioco di carte.

Progetto: 2023-1-IT02-KA210-ADU-000154876



Guida EUF

**Let's find
our way**

**Una Guida per rafforzare
la comunicazione tra
genitori e figli**



Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Co-funded by
the European Union



Desincoop



Indice

Premessa

Comunicazione tra genitori e adolescenti

**Principi generali stabiliti dalla
Convenzione sui diritti del fanciullo**

Creare un ambiente sicuro e aperto

**L'importanza della coerenza
nell'educazione dei figli**

Strategie per l'equilibrio nella genitorialità

**Sostenere gli adolescenti: Costruire la
fiducia e la comunicazione**

Glossario

PREMESSA

Questa guida rappresenta uno dei risultati del progetto Erasmus+ dal titolo: EUF - coinvolgere e responsabilizzare le famiglie dell'UE attraverso la narrazione, una guida digitale e un gioco di carte, finanziato dall'Unione Europea e monitorato dall'Agenzia Nazionale

Erasmus+ (INDIRE). I partner del progetto sono Associazione Amici per il Consultorio familiare (Italia) come capofila e coordinatore, DESINCOOP - Desenvolvimento Económico, Social e Cultural Crl (Portogallo), Greek Carers Network EPIONI (Grecia), Across APS (Italia).

L'obiettivo principale di questo progetto Erasmus+ è migliorare gli stili di comunicazione dei genitori con i figli per promuovere un cambiamento positivo e la loro partecipazione nella formazione continua.

Il progetto prevede 3 prodotti:

- 1. Una Galleria di foto;**
- 2. Una Guida per la comunicazione efficace tra genitori e figli;**
- 3. Un gioco di carte.**

Ogni prodotto offre conoscenza, informazioni e coinvolgimento sulle tematiche della comunicazione genitori-figli.

Questa guida fornisce informazioni sulla comunicazione genitori-figli da differenti punti di vista con una attenzione sulle risorse presenti nei diversi paesi partners.

I genitori possono trovare facilmente informazioni su strumenti, metodi e risorse per migliorare il loro modo di comunicare con i figli.

LA COMUNICAZIONE TRA GENITORI E ADOLESCENTI



La famiglia, oggi, ha una rinnovata funzione nella comunità educante e verrà rafforzata nelle sue competenze comunicative.

Gli autori della GUIDA ritengono che la creazione di questo strumento coinvolgerà le famiglie nell'aggiornamento e nell'incremento delle loro capacità di comunicazione con i figli.

L'EUF si basa sull'idea che "l'investimento in tutte le famiglie, integrato da un sostegno mirato per le famiglie più vulnerabili a rischio di esclusione, è un elemento fondamentale per la costruzione di società coese", come dichiarato da Eurochild (ottobre 2012).

Secondo l'OMS "Infanzia e L'adolescenza è una fase critica della vita per la salute mentale. È un periodo in cui la crescita e lo sviluppo sono rapidi. I bambini e gli adolescenti acquisiscono competenze cognitive e socio-emotive che plasmano la loro futura salute mentale e sono importanti per assumere ruoli adulti nella società.

La qualità dell'ambiente in cui crescono i bambini e gli adolescenti ne determina il benessere e lo sviluppo. Le prime esperienze negative nelle case, nelle scuole o negli spazi digitali, come l'esposizione alla violenza, la malattia mentale di un genitore o di un altro caregiver, il bullismo e la povertà, rappresentano elementi di criticità.

L'epilessia infantile, i problemi nella crescita, la depressione, l'ansia e i disturbi comportamentali, sono le principali cause di malattia e disabilità tra i giovani. In tutto il mondo, il 10% dei bambini sperimenta esperienze di sofferenza, ma la maggior parte di loro non cerca aiuto né riceve cure. Il suicidio è la quarta causa di morte tra i 15 e i 19 anni: le conseguenze del mancato ricorso alle cure espone ad una fase adulta con ridotte possibilità di una piena realizzazione della propria persona.

La comunicazione tra genitori e figli può essere risorsa per il cambiamento in adolescenza. La comunicazione può essere una più efficace tramite l'uso di strategie e strumenti.

Questi strumenti aiutano a facilitare la comprensione, a gestire i conflitti e a costruire relazioni positive. L'uso di questi strumenti nella comunicazione può migliorare significativamente la relazione tra genitori e adolescenti.

I genitori possono sostenere lo sviluppo dell'adolescente promuovendo un ambiente di rispetto reciproco, comprensione e dialogo aperto e creando una dinamica familiare positiva e di supporto.

Una comunicazione efficace richiede impegno, pazienza e disponibilità all'adattamento, ma i benefici valgono l'investimento. Migliorare la comunicazione con gli adolescenti è un processo continuo che richiede pazienza, empatia e disponibilità ad adattarsi alla loro crescita. Ricordate che anche piccoli sforzi per creare un legame possono fare una differenza significativa nel tempo.

Gli aspetti principali della comunicazione possono essere categorizzati in alcune aree chiave, sottolineando le differenze e le somiglianze su come i due gruppi interagiscono. La comprensione di questi aspetti può ridurre la distanza tra genitori e adolescenti, migliorando la qualità della relazione, riducendo i conflitti e migliorando la comprensione reciproca.

STILI DI COMUNICAZIONE



ADULTI

Di solito gli adulti utilizzano uno stile di comunicazione più formale e strutturato, spesso nelle interazioni sono chiari e diretti.

ADOLESCENTI

Di solito fanno ricorso ad uno stile di comunicazione più informale e frammentato. Le loro conversazioni sono influenzate dalle mode dei loro coetanei e utilizzano slang e il linguaggio dei social.



ESPRESSIONE EMOTIVA

ADULTI

Sanno gestire le loro emozioni e comunicarle.

ADOLESCENTI

Spesso esprimono più intensamente le loro emozioni. La loro comunicazione è fortemente influenzata dal bisogno di affermare la loro identità e da emozioni ambivalenti.

TEMATICHE DI INTERESSE



ADULTI

Spesso esprimono più intensamente le loro emozioni. La loro comunicazione è fortemente influenzata dal bisogno di affermare la loro identità e da emozioni ambivalenti.

ADOLESCENTI

Sono più propensi a discutere della scuola, delle amicizie, degli hobby, dei trend del momento. Le loro tematiche spesso riflettono gli interessi e le questioni che più direttamente li coinvolgono.



CAPACITÀ DI ASCOLTO

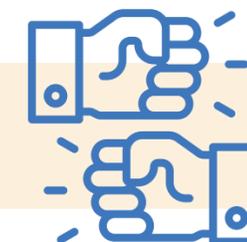


ADULTI

Sono generalmente migliori ascoltatori, mostrano pazienza ed empatia. Spesso valorizzano le prospettive differenti e sostengono un ascolto attivo.

ADOLESCENTI

Faticano ad ascoltare, soprattutto se si sentono incompresi e non visti. Spesso si chiudono focalizzandosi su se stessi.



RISOLUZIONE DEL CONFLITTO

ADULTI

Hanno più competenza per risolvere i conflitti e utilizzano strategie come la negoziazione, il compromesso e la ragionevolezza.

ADOLESCENTI

Affrontano i conflitti in modo più emotivo e impulsivo. Hanno bisogno di acquisire strumenti per la gestione dei conflitti.

COMUNICAZIONE NON VERBALE



ADULTI

Utilizzano un'ampia gamma di segnali non verbali (come il linguaggio del corpo, espressioni facciali e il tono della voce) che sono spesso quasi impercettibili e appropriate al contesto.

ADOLESCENTI

Usano comunicazioni non verbali più plateali e esagerate. Sono fortemente influenzati dai comportamenti e dalle mode dei coetanei.

USO DELLA TECNOLOGIA



ADULTI

Nonostante utilizzino la tecnologia per la comunicazione, preferiscono il confronto diretto o telefonico per questioni importanti. L'uso dei social media è meno frequente.

ADOLESCENTI

Utilizzano maggiormente la comunicazione digitale, inclusi i social media, i messaggi di testo e le reazioni. Le loro interazioni sono spesso mediate dalla tecnologia.



SVILUPPO COGNITIVO

ADULTI

Utilizzano il pensiero astratto e hanno competenze per pianificare e valutare le conseguenze a lungo termine.

ADOLESCENTI

sono più concreti e focalizzati sui risultati immediati delle loro azioni

INFLUENZA DEI PARI VS AUTORITÀ



ADULTI

Scelgono mediando tra le norme e l'esperienza personale.

ADOLESCENTI

Sono molto più influenzati dai coetanei, che condizionano lo stile e i contenuti della comunicazione. Possono essere diffidenti o ribelli nei confronti degli adulti.



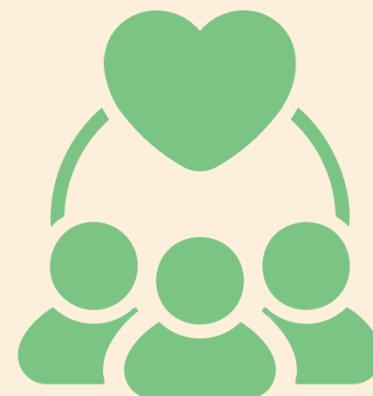
APERTURA DI SÉ

ADULTI

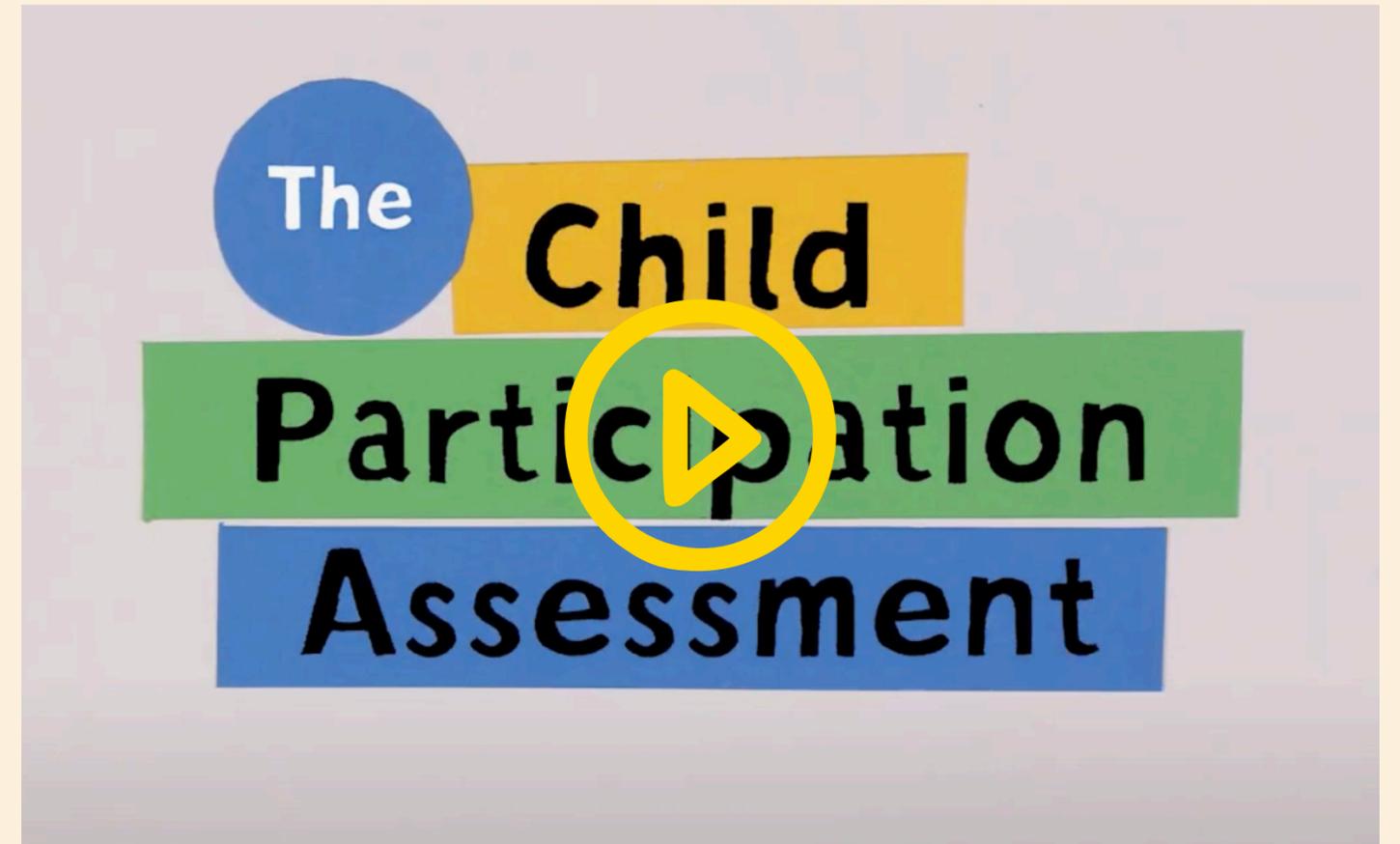
Possono mostrarsi riservati, condividendo informazioni personali in modo selettivo e contestuale.

ADOLESCENTI

Parlano di aspetti personali in modo indiscriminato e impulsivo, spesso influenzati dai modelli dei social media.



**PRINCIPI
GENERALI
STABILITI
DALLA
CONVENZIONE
SUI
DIRITTI DEL
FANCIULLO**



1. Interesse superiore del minore (articolo 3)

In tutte le decisioni relative ai fanciulli, di competenza sia delle istituzioni pubbliche o private di assistenza sociale, dei tribunali, delle autorità amministrative o degli organi legislativi, l'interesse superiore del fanciullo deve essere una considerazione permanente. Gli Stati parti si impegnano ad assicurare al fanciullo la protezione e le cure necessarie al suo benessere, in considerazione dei diritti e dei doveri dei suoi genitori, dei suoi tutori o di altre persone che hanno la sua responsabilità legale.



2. Evoluzione delle capacità del bambino (articolo 5)

Le capacità di un bambino si sviluppano gradualmente dalla nascita ai 18 anni. Inoltre, i singoli bambini raggiungono livelli di maturità diversi a età diverse. I genitori e le altre figure di riferimento (tutori legali o qualsiasi altra persona che si prenda cura del bambino) devono riconoscere l'evoluzione delle capacità dei bambini, comprese quelle dei bambini con disabilità o in situazioni di vulnerabilità.

3. Diritto alla non discriminazione (articolo 2)

Gli Stati parti si impegnano a rispettare i diritti enunciati nella presente Convenzione ed a garantirli ad ogni fanciullo che dipende dalla loro giurisdizione, senza distinzione di sorta ed a prescindere da ogni considerazione di razza, di colore, di sesso, di lingua, di religione, di opinione politica o altra del fanciullo o dei suoi genitori o rappresentanti legali, dalla loro origine nazionale, etnica o sociale, dalla loro situazione finanziaria, dalla loro incapacità, dalla loro nascita o da ogni altra circostanza. Gli Stati parti adottano tutti i provvedimenti appropriati affinché il fanciullo sia effettivamente tutelato contro ogni forma di discriminazione o di sanzione motivate dalla condizione sociale, dalle attività, opinioni professate o convinzioni dei suoi genitori, dei suoi rappresentanti legali o dei suoi familiari.



4. Diritto di essere ascoltato (Articolo 12)

Gli Stati parti garantiscono al fanciullo capace di discernimento il diritto di esprimere liberamente la sua opinione su ogni questione che lo interessa, le opinioni del fanciullo essendo debitamente prese in considerazione tenendo conto della sua età e del suo grado di maturità. A tal fine, si darà in particolare al fanciullo la possibilità di essere ascoltato in ogni procedura giudiziaria o amministrativa che lo concerne, sia direttamente, sia tramite un rappresentante o un organo appropriato, in maniera compatibile con le regole di procedura della legislazione nazionale.

CREARE UN AMBIENTE SICURO E APERTO



L'IMPORTANZA DEL TEMPO INSIEME

Il tempo trascorso insieme offre l'opportunità di una comunicazione aperta e di conversazioni significative. Gli adolescenti sono più propensi a condividere i loro pensieri e sentimenti quando sentono che i genitori sono attenti e disponibili.

FIDUCIA E TRASPARENZA

Quando è presente la fiducia, gli adolescenti sono più propensi a condividere i loro problemi e a non fare cose di nascosto. I ragazzi mostrano più trasparenza quando percepiscono la fiducia e l'ascolto dei genitori.

IL RUOLO DELLE REGOLE

Le regole sugli orari, sull'uso di sostanze, sul comportamento online, sulla dieta, sull'esercizio fisico e sul sonno sono pensate per proteggere gli adolescenti da danni fisici, emotivi e sociali, garantendo il loro benessere generale. Discutere di queste regole e delle loro motivazioni promuove un dialogo sano e insegna agli adolescenti come negoziare ed esprimere le proprie idee.

Quando i genitori adottano uno stile di comunicazione più aperto e accettante, creano uno spazio sicuro in cui gli adolescenti possono esprimersi senza paura di essere giudicati. La fiducia permette agli adolescenti di sentirsi sicuri, aperti, sinceri e onesti, consentendo loro di esprimere vulnerabilità, paure e insicurezze senza temere il giudizio o il disinteresse.

STILE DI COMUNICAZIONE APERTO E ACCETTANTE

DISCUTERE LE ASPETTATIVE E LE REGOLE

Discutere le aspettative promuove un dialogo aperto, permettendo agli adolescenti di esprimere le loro opinioni e ai genitori di spiegare le loro motivazioni. Le regole richiedono una comunicazione chiara e diretta su ciò che ci si aspetta, migliorando le capacità comunicative generali all'interno della famiglia.

COMUNICAZIONE COSTRUTTIVA

Un ambiente che favorisce l'ascolto attivo senza giudizio fa sentire gli adolescenti più sicuri nel discutere di problemi; nel fare domande e nell'esprimere le loro opinioni e sentimenti. Con gli adolescenti è fondamentale utilizzare una comunicazione rispettosa e costruttiva.

ASCOLTO ATTIVO

L'ascolto attivo incoraggia gli adolescenti ad articolare e condividere onestamente con i genitori i loro pensieri, sentimenti ed esperienze. Ascoltando attentamente, i genitori possono ridurre le barriere della comunicazione e creare uno spazio sicuro in cui gli adolescenti possano aprirsi.

Offrire delle scelte favorisce una comunicazione aperta. Gli adolescenti sono più propensi a partecipare alle discussioni quando sentono che le loro opinioni e le loro preferenze sono apprezzate.

OFFRIRE SCELTE

IMPARARE ATTRAVERSO IL SUPPORTO FAMILIARE

All'interno di un ambiente familiare supportivo, gli adolescenti pensano criticamente, si sperimentano nel prendere decisioni e apprendono dall'esperienza in un contesto prevedibile e sicuro. La flessibilità dei genitori favorisce lo sviluppo di competenze nella comunicazione che l'adolescente potrà utilizzare nel suo percorso di crescita.

L'IMPORTANZA DELLA COERENZA NELLA COMUNICAZIONE

COERENZA TRA PAROLE E AZIONI

È essenziale essere coerenti sia nelle parole che nelle azioni. Gli adolescenti devono sapere che possono contare sulla coerenza dei genitori per sentirsi sicuri e compresi.

ASPETTATIVE E CONSEGUENZE

Coerenza:

È importante che ci sia corrispondenza tra le aspettative e le relative conseguenze. Questo approccio crea credibilità e fiducia nel processo.

Comunicazione chiara:

Comunicare chiaramente le regole e le ragioni che le giustificano garantisce la comprensione e il rispetto delle stesse.

MANTENERE UN AMBIENTE STRUTTURATO

La coerenza nell'applicazione di regole e limiti è fondamentale per mantenere un ambiente strutturato ed equo.

Quando gli adolescenti sanno cosa aspettarsi, si sentono sicuri e hanno meno ansia nell'affrontare la quotidianità.

SVILUPPARE BUONE ABITUDINI ATTRAVERSO LA ROUTINE

Stabilire delle routine:

La creazione di routine attraverso le regole aiuta gli adolescenti a sviluppare buone abitudini e a gestire il loro tempo in modo efficace.

Porre limiti:

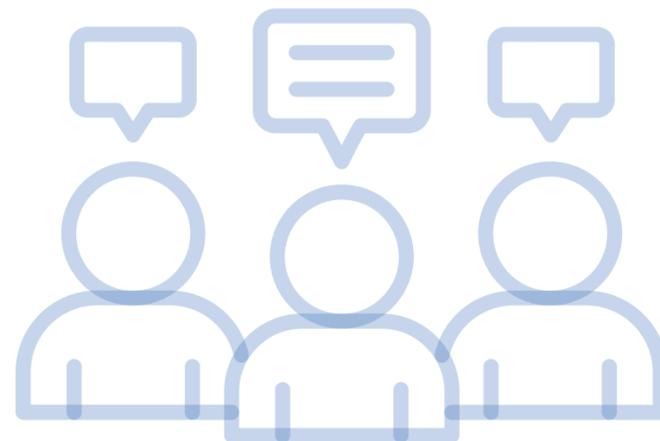
utilizzare i limiti in modo coerente evita confusioni e assicura che gli adolescenti comprendano l'importanza delle regole. Gli adolescenti aderiscono più facilmente alle regole quando ne comprendono la logica.

FLESSIBILITÀ E COMPrensIONE NELL'ESSERE GENITORI

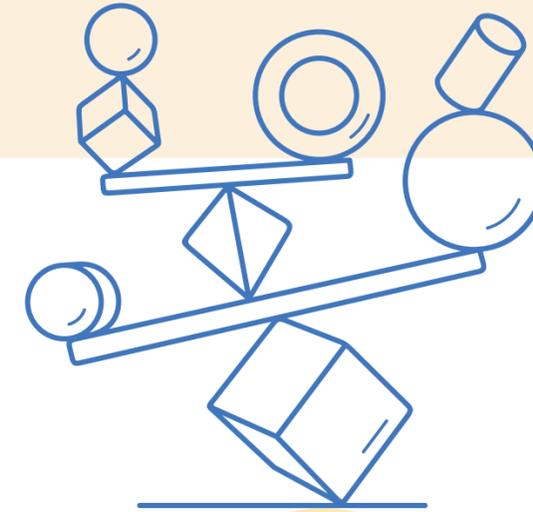
Flessibilità:

Sebbene la fermezza sia importante, potrebbe essere necessaria una certa flessibilità. Siate aperti a discutere e ad aggiustare i limiti man mano che gli adolescenti crescono e le loro richieste cambiano.

Mantenere la coerenza ed essere comprensivi rafforza l'idea che il cambiamento è un processo in continua trasformazione



STRATEGIE PER L'EQUILIBRIO NELLA GENITORIALITÀ



EQUILIBRIO TRA IL TEMPO INSIEME E L'INDIPENDENZA

Rispettare la privacy:

Bilanciare il tempo dedicato allo stare insieme rispettando il loro bisogno di indipendenza e privacy.

Attività condivise:

Trascorrere del tempo di qualità insieme facendo attività piacevoli. Condividere gli hobby e gli interessi dei ragazzi permette all'adulto di riconoscerli nella loro individualità.

Tempo insieme:

Anche brevi momenti insieme durante la giornata possono contribuire a costruire una relazione forte.

COMUNICAZIONE SANA E STILI DI INTERAZIONE

Facilitare comportamenti positivi:

Gli adolescenti imparano ad avere relazioni e a regolare le emozioni osservando i loro genitori.

Comunicazione aperta:

Mantenere una comunicazione aperta su progetti e aspettative assicura una comprensione reciproca.

Spazi sicuri per il dialogo:

l'adolescente riesce ad esprimersi e ad aprirsi se trova un ambiente accogliente e libero dai pregiudizi.

STABILIRE LIMITI E REGOLE

Discussioni chiare:

è preferibile parlare chiaramente con l'adolescente in merito alle aspettative, alle regole e al loro significato quando il clima emotivo è meno teso e/o quando gli adolescenti sono più disponibili all'ascolto.

Concordare le regole:

lavorare con l'adolescente per stabilire regole eque e adeguate all'età, con l'obiettivo di sceglierle insieme e comprenderle.

Empatia e rispetto reciproco:

Anche se non si è d'accordo è utile essere empatici e considerare il punto di vista dell'adolescente. Questo aiuta a costruire il rispetto e la cooperazione.

INCORAGGIARE AUTONOMIA E DECISIONE

Orientamento e sostegno:

Pur offrendo la possibilità di scegliere, è opportuno fornire orientamento e sostegno per garantire che gli adolescenti si sentano sicuri nel loro processo decisionale.

Limiti chiari:

Spiegare che le regole sono una parte normale della vita e modellare i comportamenti che ci si aspetta, favorisce un senso di sicurezza e una riflessione costruttiva.

Promuovere l'indipendenza: favorire l'autonomia e la presa di decisioni dentro confini stabiliti aiuta gli adolescenti a sviluppare fiducia in se stessi e il pensiero critico.

GESTIONE DEL TEMPO E DEFINIZIONE DELLE PRIORITÀ

Definire le priorità: Aiutare l'adolescente ad organizzarsi tra gli impegni scolastici e il tempo libero, stabilendo obiettivi realistici.

Organizzazione degli impegni: Insegnare agli adolescenti a classificare i compiti in "devo fare"; "vorrei fare" e "voglio fare", aiutandoli a stabilire le priorità in modo efficace.

Esercizi per prendersi responsabilità: Fate roleplaying per aiutare l'adolescente a prendere le sue decisioni in modo efficace.

CREARE FIDUCIA E GESTIRE LE CONSEGUENZE

Opportunità per l'affidabilità: Dare all'adolescente la possibilità di dimostrare la propria affidabilità, anche se ciò significa consentire fallimenti occasionali come opportunità di apprendimento.

Rispetto della privacy: Rimanere informati sulle attività dell'adolescente rispettando il suo crescente bisogno di privacy e di indipendenza.

Ricostruire la fiducia: se la fiducia é compromessa, trovare uno spazio di condivisione tra genitori e adolescenti, aiuta a rinsaldare la loro alleanza.

Adattare le regole: Man mano che l'adolescente matura, rivedete e modificate regolarmente le aspettative, essendo aperti alla negoziazione e al compromesso.

Sostenere la crescita: Evitare di essere eccessivamente controllanti o punitivi; ascoltare invece il punto di vista dell'adolescente e dargli spazio per fare delle scelte e imparare dalle conseguenze.

FLESSIBILITÀ E ADATTAMENTO



CONCLUSIONI

Seguire questi passi aiuta a sviluppare nei ragazzi competenze nel costruire maggior rispetto per se stessi e relazioni soddisfacenti.

SOSTENERE GLI ADOLESCENTI: COSTRUIRE FIDUCIA E COMUNICAZIONE

COSTRUIRE UNA BASE DI FIDUCIA



ASCOLTO

Quando i genitori ascoltano sinceramente i loro adolescenti, costruiscono una base di fiducia. Gli adolescenti si sentono apprezzati e compresi, il che favorisce un rapporto di fiducia.

CONSENTIRE LE SCELTE

Permettere agli adolescenti di scegliere è dimostrazione di fiducia nelle loro abilità e rafforza la relazione genitori-figli.

ASPETTATIVE CHIARE

Creare un ambiente trasparente in cui gli adolescenti sappiano cosa ci si aspetta favorisce la fiducia e riduce le incomprensioni.

PROMUOVERE IL RISPETTO RECIPROCO

Rivolgere l'attenzione ai pensieri e ai sentimenti degli adolescenti è un segnale di rispetto e rinforza la cultura del rispetto reciproco nella famiglia, migliorando la qualità delle relazioni al suo interno.

COMUNICAZIONE FLESSIBILE PER SOSTENERE LA CRESCITA

Quando gli adolescenti maturano, le loro capacità cognitive, emozionali e sociali si evolvono. I genitori dovrebbero trasformare il loro stile di comunicazione per riconoscere e rispettare questa crescita, passando da un approccio direttivo a uno che sostenga l'autonomia e l'indipendenza.

L'IMPORTANZA DEL TEMPO INSIEME

Trascorrere regolarmente del tempo insieme crea fiducia e un senso di sicurezza per gli adolescenti, che sanno di poter contare sul sostegno dei genitori. Trascorrere del tempo dedicato e ininterrotto permette ai genitori e agli adolescenti di legare e sviluppare forti legami emotivi.

FORNIRE SUPPORTO EMOTIVO

Il tempo trascorso insieme permette ai genitori di fornire un sostegno emotivo, confortando gli adolescenti nei momenti difficili e festeggiando i loro successi. La fiducia dei genitori rafforza l'autostima degli adolescenti e fornisce un senso di sicurezza emozionale, sapendo di poter contare su un sostegno a prescindere dalla situazione.

RIDURRE LO STRESS E PROMUOVERE LA SALUTE MENTALE

Un tempo di qualità e una comunicazione aperta possono contribuire a ridurre lo stress sia per i genitori che per le famiglie creando un ambiente positivo per la comunicazione e la soluzione dei problemi. Per gli adolescenti sapere che i genitori si fidano di loro, riduce ansia e stress, contribuendo ad una migliore salute mentale.

MIGLIORARE LE COMPETENZE COMUNICATIVE

L'empatia e l'ascolto attivo rafforzano la connessione emotiva tra genitori e figli, riducendo incomprensioni e conflitti. Gli adolescenti apprendono così abilità per negoziare e risolvere le tensioni.

TRASMETTERE VALORI E COMPORTAMENTI

È più facile per gli adolescenti acquisire e fare propri i valori e gli atteggiamenti dei genitori, quando li vedono espressi dai propri genitori nella vita di tutti i giorni.



MIGLIORARE LE CAPACITÀ DI COMUNICAZIONE

Trasformare la comunicazione in empatia e ascolto attivo aiuta ad approfondire il legame emotivo tra genitori e adolescenti, riducendo incomprensioni e conflitti. Quando i genitori modellano strategie di comunicazione efficaci, come l'ascolto attivo e le risposte empatiche, gli adolescenti imparano a negoziare e a risolvere i conflitti.

INCORAGGIARE LO SVILUPPO ACCADEMICO E SOCIALE

Dedicare del tempo a discutere dei compiti e degli obiettivi scolastici favorisce la motivazione e i risultati scolastici. Aspettative e regole chiare sulle interazioni sociali aiutano gli adolescenti a sviluppare abitudini sociali sane e a gestire il loro tempo in modo efficace, garantendo un equilibrio tra responsabilità accademiche e sviluppo personale.

GLOSSARIO

Abilità di vita: abilità comportamentali adattive e positive che consentono agli esseri umani di affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita (OMS, 1993).

Abilità interpersonali: la capacità di relazionarsi con gli altri in modo completo e costruttivo. Creare e mantenere relazioni familiari e amicali significative che costituiscono un'importante rete di supporto per la salute psicofisica. Questa capacità si riferisce anche all'abilità di rafforzare le relazioni in modo costruttivo e non distruttivo (OMS, 1993).

Accordi: regole che concordiamo (una persona non impone all'altra, ma entrambe accettano di sostenere questo valore). Cerchiamo sempre di trasformare le regole in accordi.

Adolescenti: individui di età compresa tra i 10 e i 19 anni.

Adolescenza: è la fase della vita tra l'infanzia e l'età adulta, dai 10 ai 19 anni. È una fase unica dello sviluppo umano, che comprende la rapida crescita fisica e la maturazione sessuale, insieme allo sviluppo emotivo, sociale e cognitivo. È un periodo importante per gettare le basi di una buona salute.

Apertura e onestà: l'apertura implica la disponibilità a condividere onestamente i propri pensieri e sentimenti, mentre l'onestà richiede di essere sinceri e trasparenti.

Ascolto attivo: implica la piena concentrazione, la comprensione, la risposta e il ricordo di ciò che l'altro sta dicendo.

Atteggiamento non giudicante: implica il non formulare critiche o giudizi immediati, permettendo all'adolescente di esprimersi liberamente.

Autoconsapevolezza: riconoscere se stessi, i propri punti di forza e quelli da rafforzare. Imparare a riconoscere i propri movimenti interni, le tensioni, lo stress e ciò che invece porta benessere. Conoscere il proprio carattere, i propri desideri e i propri bisogni. La conoscenza di sé è un requisito fondamentale per migliorare altre abilità, come la capacità di stabilire relazioni con altre persone o di comunicare efficacemente (OMS, 1993).

Badanti: si tratta di coloro che sono responsabili della cura dei bambini e possono includere madri e padri, nonni, fratelli e sorelle e altri membri della rete familiare allargata, nonché altri badanti al di fuori della rete familiare.

Benessere: descrive lo stato positivo dell'essere quando una persona prospera. I cinque ambiti del benessere degli adolescenti sono: buona salute e nutrizione ottimale; connessione, valori positivi e contributo alla società; sicurezza e ambiente di supporto; apprendimento, competenza, abilità e occupabilità; agency e resilienza.

Chiarezza e coerenza: una comunicazione chiara e coerente aiuta gli adolescenti a comprendere le aspettative e riduce la confusione.

Coerenza genitoriale: si riferisce alla capacità dei genitori di mantenere un approccio prevedibile e affidabile nelle interazioni e nelle aspettative con i figli nel corso del tempo. Ciò include il rispetto di regole, conseguenze e routine senza cambiamenti arbitrari o eccezioni. La coerenza dà ai bambini un senso di stabilità, sicurezza e comprensione di ciò che ci si aspetta da loro e fornisce prevedibilità. Aiuta a stabilire confini chiari, promuove un senso di equità e sostiene la comprensione di causa ed effetto da parte del bambino.

Comunicazione efficace: avere la capacità di esprimersi, di esprimere opinioni, desideri, bisogni e sentimenti in modo appropriato. Riconoscere il diritto di chiedere aiuto, essere in grado di ascoltare gli altri in modo accurato (OMS, 1993).

Comunicazione non verbale: è la comunicazione intenzionale e non intenzionale attraverso il linguaggio del corpo. Include: espressioni facciali; contatto visivo; spazio personale; gesti delle mani; tocco fisico come un abbraccio.

Comunicazione verbale: è il modo in cui comunichiamo con le parole e comprende: il tono e l'intonazione della voce; le parole pronunciate; il dialetto, ovvero l'uso di parole che il bambino può capire meglio.

Comunità: può essere definita come una rete di persone che condividono interessi, valori, obiettivi, cultura, religione o storia simili, nonché sentimenti di connessione e affetto tra i suoi membri.

Conseguenze e punizioni: Punizioni e conseguenze sono due concetti diversi nell'educazione dei figli. Per punizione si intende l'imposizione intenzionale di una sanzione o di un risultato negativo. Si usa come metodo per disciplinare o correggere il cattivo comportamento di un bambino. Spesso si tratta di provocare disagio o dolore come metodo per infondere la disciplina. Le conseguenze, invece, sono risultati prevedibili che seguono naturalmente le azioni o le scelte del bambino, siano esse positive o negative. L'approccio genitoriale positivo enfatizza l'uso di conseguenze naturali e logiche. Per esempio, permettere a un bambino di avere fame dopo essersi rifiutato di cenare o perdere i privilegi per non essersi dimostrato responsabile. Una disciplina efficace implica un equilibrio tra la concessione di conseguenze naturali, l'applicazione di conseguenze logiche prevedibili e la fornitura di una guida adeguata. Questo approccio aiuta i bambini a imparare dal loro comportamento e a fare scelte migliori in futuro.

GLOSSARIO

Empatia: la capacità di mettersi nei panni degli altri e di comprenderli. Questa capacità è fondamentale anche per lo sviluppo dell'intelligenza sociale, della sensibilità nel riconoscere i bisogni degli altri e dell'accettazione delle differenze etniche e culturali (OMS, 1993).

Empatia e convalida: l'empatia è la capacità di comprendere e condividere i sentimenti di un'altra persona, mentre la convalida riconosce i pensieri e i sentimenti di un'altra persona.

Feedback costruttivo: Consiste nel fornire un feedback utile, specifico e finalizzato a promuovere la crescita e il miglioramento.

Flessibilità: disponibilità ad adattare e modificare il proprio approccio in base alla situazione e alle esigenze dell'adolescente.

Gestione delle emozioni: La capacità di riconoscere e "gestire" le emozioni, di essere consapevoli di come influenzano le nostre azioni. Essere consapevoli del mondo emotivo ed esprimerlo è un modo per evitare che la repressione dell'intensità di certe emozioni (come il dolore o la rabbia) abbia effetti negativi sulla salute (OMS, 1993).

Gestire lo stress: riconoscere e controllare le cause dello stress, intervenire sui comportamenti non salutari e promuovere stili di vita sani. Agire contro le cause esterne, ove possibile, o mettere in atto azioni protettive contro lo stress (per esempio, creare spazio e tempo per il relax e la cura di sé) (OMS, 1993).

Incoraggiamento e sostegno: il primo implica un rinforzo positivo e motivazionale, mentre il secondo significa offrire aiuto e guida.

Limiti: Sono le restrizioni che imponiamo a noi stessi per non ferire noi stessi (o gli altri).

Pazienza e comprensione: la pazienza consiste nel mantenere la calma e la serenità, soprattutto durante le conversazioni impegnative. Comprendere significa essere disposti a vedere le cose dal punto di vista dell'adolescente.

Pensiero creativo: pensare in modo creativo significa rispondere in modo flessibile e adattivo alle varie sfide della vita quotidiana. Questa abilità è strettamente legata alle prime due e riguarda la capacità di creare ed esplorare possibili alternative a un determinato problema o, in assenza di un problema, di affrontare la vita quotidiana con maggiore flessibilità mentale (OMS, 1993).

Pensiero critico: è la capacità di analizzare obiettivamente le informazioni che provengono dall'esterno. Il pensiero critico ci permette di discernere e riconoscere ciò che appartiene all'individuo e ciò che proviene dalla pressione esterna (media, coetanei, ambiente di lavoro, valori sociali, valori culturali, ecc.) La capacità di critica costruttiva contribuisce alla salute dell'individuo, poiché gli permette di agire in modo più consapevole e coerente, rispettando i propri riferimenti interni (OMS, 1993).

Privacy e fiducia: la privacy rispetta il bisogno di spazio personale e di autonomia dell'adolescente, mentre la fiducia implica la fiducia nella sua capacità di prendere buone decisioni.

Problem-solving: questa competenza permette all'individuo di non lasciare nella propria esistenza questioni irrisolte che possono causare stress mentale e fisico. È la capacità di farsi carico delle proprie difficoltà e di mobilitarsi per accedere alle risorse interne ed esterne per affrontarle in modo costruttivo (OMS, 1993).

Reattività genitoriale: si riferisce al grado di sensibilità, attenzione e disponibilità emotiva che i genitori mostrano nelle loro interazioni con i figli. Ciò include la capacità di comprendere e rispondere ai bisogni, alle emozioni e ai segnali del bambino in modo da sostenerlo e stimolarlo. I genitori reattivi ascoltano attivamente, comunicano apertamente e convalidano i sentimenti e le prospettive dei figli. Mostrano empatia, forniscono una guida adeguata e promuovono un rapporto sicuro e di fiducia. Una genitorialità attenta è fondamentale per promuovere uno sviluppo emotivo sano, un attaccamento sicuro e una comunicazione efficace tra genitori e figli. Il grado di reattività varia da uno stile genitoriale all'altro.

Regole e limiti: si riferiscono alle linee guida e ai confini stabiliti dai genitori per il comportamento e le azioni dei figli. Forniscono un quadro di riferimento all'interno del quale i bambini imparano a fare delle scelte. Esempi di regole e limiti sono le linee guida per un linguaggio e un comportamento appropriati, le aspettative per il completamento delle faccende domestiche, i limiti al tempo trascorso sullo schermo o all'uso di dispositivi elettronici, le regole per le pratiche di sicurezza come l'uso delle cinture di sicurezza o del casco e le aspettative per il mantenimento di una buona igiene e pulizia. L'applicazione di regole e limiti aiuta a promuovere la sicurezza, la responsabilità, la disciplina e il senso di struttura nella vita del bambino.

Rinforzo positivo: è un metodo genitoriale efficace in cui il comportamento desiderato viene premiato aumentando la probabilità che venga ripetuto. Comprende lodi, riconoscimenti o incentivi quando un bambino mostra un comportamento coerente con le aspettative o i valori dei genitori. Quando si utilizza il rinforzo positivo, i genitori si concentrano sull'evidenziare e rinforzare le azioni, gli atteggiamenti o i risultati positivi del bambino. Questo approccio incoraggia i bambini a sviluppare un senso di competenza, autostima e motivazione.

GLOSSARIO

Rispetto: il rispetto consiste nel trattare l'adolescente come un individuo con pensieri e sentimenti propri.

Stabilire limiti ed essere coerenti: i limiti sono le regole e i confini che definiscono il comportamento accettabile e proteggono sia i genitori che l'adolescente.

Stili genitoriali: si riferiscono ai diversi approcci e comportamenti che i genitori adottano nell'educazione dei figli. Comprendono il modo in cui i genitori comunicano, disciplinano e si prendono cura dei figli. I quattro principali stili genitoriali sono: autorevole, permissivo, negligente e autoritario. Questi stili sono caratterizzati da diversi gradi di reattività, esigibilità e coinvolgimento nella vita del bambino. Ogni stile genitoriale influisce direttamente sullo sviluppo e sul benessere del bambino. È quindi importante comprendere le caratteristiche e gli effetti degli stili genitoriali per garantire uno sviluppo ottimale del bambino.

Tangenti e ricompense: Sebbene possano sembrare strumenti utili per orientare il comportamento dei bambini, spesso non risultano efficaci nel lungo periodo. Le ricompense immediate vengono offerte in cambio del rispetto delle regole, mentre altre forme di incentivazione vengono utilizzate per incoraggiare determinati comportamenti. Tuttavia, fare affidamento esclusivamente su stimoli esterni può avere effetti indesiderati. L'uso frequente di ricompense può alimentare l'aspettativa di un premio per ogni azione, riducendo la motivazione intrinseca. Inoltre, una costante dipendenza da incentivi esterni potrebbe influire sullo sviluppo dell'autonomia, della disciplina e dei valori personali.

Umore e positività: umorismo e positività implicano il mantenimento di un approccio leggero e ottimista alla comunicazione.



**Grazie per aver
dedicato del tempo alla
lettura di questa guida.**