

## 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 distaccamento 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:

- voler bene
- definire i confini
- poter litigare
- dare spazio libero
- poter ascoltare
- avere comprensione
- mostrare emozioni
- fare coraggio
- essere un buon esempio

## 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](http://www.tschau.ch/rechte-pflichten)
- [www.147.ch](http://www.147.ch) > Suche: Gesetze sinnvoll einsetzen
- [www.projuventute-elternerberatung.ch](http://www.projuventute-elternerberatung.ch)

## La convivenza



### 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 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.



## 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:

- » Una colazione equilibrata è la base per un rendimento ottimale.
- » 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](http://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](http://www.lustundfrust.ch)

[www.feel-ok.ch](http://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 dovreste 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.

**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

### 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.



## 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](http://www.budgetberatung.ch)  
 [www.schulden.ch](http://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 scolare e scolari colti in flagrante, e di confiscare il loro cellulare come mezzo di prova.

 [www.jugendundmedien.ch](http://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](http://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/informationmaterial](http://www.suchtpraevention-zh.ch/publikationen/informationmaterial) (anche autotest di alcol, tabacco, cannabis e medicinali)

 [www.suchtschweiz.ch/](http://www.suchtschweiz.ch/)

## Televisione, computer, console 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 console 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](http://www.jugendundmedien.ch)

 [www.cybersmart.ch](http://www.cybersmart.ch)

 [www.pegi.info/it](http://www.pegi.info/it)

 [www.zischtig.ch](http://www.zischtig.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

**Servizio sociale scolastico scuola secondaria Wädenswil**  
079 775 85 41 e 079 628 84 74

### Servizio sociale scolastico della scuola elementare Wädenswil

Unità scolastica Untermosen	079 863 58 32
Unità scolastica Glärnisch	079 863 58 31
Unità scolastica Gerberacher-Berg	079 863 58 35
– Gerberacher	079 863 58 35
– Berg	079 863 58 32
Unità scolastica Eidmatt	079 863 58 34
Unità scolastica Au   Steinacher	079 193 25 87
Unità scolastica Au   Ort	044 782 06 67

### samowar

**Centro di consulenza per i giovani di Horgen**  
044 723 18 18, info@samowar.ch  
[www.samowar.ch/web/horgen](http://www.samowar.ch/web/horgen)

**Servizio psicologico scolastico di Horgen**  
044 727 77 44, [www.spdhorgen.ch](http://www.spdhorgen.ch)

**Kjz – Centro di assistenza per bambini e adolescenti**  
kjz Horgen: 043 259 92 00, [kjz-horgen@ajb.zh.ch](mailto:kjz-horgen@ajb.zh.ch)

**Biz Horgen (centro di informazione professionale)**  
043 259 92 60, [www.bizhorgen.zh.ch](http://www.bizhorgen.zh.ch)

### Telefono amico

Telefon 143, Mail e chat [www.143.ch](http://www.143.ch)

**Numero d'emergenza per genitori (24 ore)**  
0848 35 45 55, [24@elternnotruf.ch](mailto:24@elternnotruf.ch)

**Servizio intervento per minori della Polizia cantonale di Zurigo Comune di Horgen**  
044 727 37 85

**KESB Comune di Horgen (autorità di protezione dei minori e degli adulti)**  
044 718 40 40, [contact@kesb-horgen.ch](mailto:contact@kesb-horgen.ch),  
[www.kesb-horgen.ch](http://www.kesb-horgen.ch)

Continua alla prossima pagina

## Centri di consulenza e informazioni

### Per ragazzi

#### Consulenza per bambini e ragazzi (24 ore):

Telefon 147 (anche SMS) o chat

 [www.147.ch](http://www.147.ch)

#### Informazioni e indirizzi per giovani su diverse tematiche importanti

 [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

#### Informazioni per giovani e consulenza su internet


 [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

#### Autotest, consigli e giochi per giovani

 [www.meinselbstwertgefuehl.ch](http://www.meinselbstwertgefuehl.ch)


#### Mädchenhaus – Rifugio, protezione e consulenza per ragazze e giovani donne vittime di violenza

044 341 49 45, [info@maedchenhaus.ch](mailto:info@maedchenhaus.ch)

 [www.maedchenhaus.ch](http://www.maedchenhaus.ch)

#### Schlupfhuus – Rifugio per giovani (24 h)

043 268 22 66, [beratung@schlupfhuus.ch](mailto:beratung@schlupfhuus.ch)

 [www.schlupfhuus.ch](http://www.schlupfhuus.ch)

### Attività socioeducative aperte per i giovani del Comune di Wädenswil

#### Attività socio educative Wädenswil


Sust – casa di cultura per giovani

Seestrasse 90

8820 Wädenswil

044 780 72 71

[jugendarbeit@waedenswil.ch](mailto:jugendarbeit@waedenswil.ch)

 [www.jugendarbeit-waedenswil.ch](http://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](http://www.samowar.ch) | [info@samowar.ch](mailto:info@samowar.ch)

### Partner:

stadt  wädenswil

stadt  wädenswil  
**Primarschule**  
lernen begreifen erfahren

  
jugendarbeit wädenswil

**OSW** | oberstufenschule  
**wädenswil**  
schönenberg | hütten