INDUBBIO

Certo. Certissimo. Anzi probabile

UN PROGETTO CON I BAMBINI

OR.CO. ORIENTAMENTO CONSAPEVOLE

OR.CO. RADIO

Vademecum per genitori con figli e figlie tra i 10 e i 14 anni

A cura di:
Giuseppe Creanza, ***Elisa Elia***, ***Pier Paolo Inserra***, ***Claudia Scelzo***, ***Daniela Volpe***
Una pubblicazione del progetto Or.Co. digitsys. Orientamento consapevole e sistemico al tempo digitale, progetto selezionato da Con i Bambini nell'ambito del Fondo per il contrasto della povertà educativa minorile.

"Certo. Certissimo. Anzi probabile"
è un noto aforisma di Ennio Flaiano.

INDUBBIO

Certo. Certissimo.
Anzi probabile

Vademecum per genitori con figli e figlie tra i 10 e i 14 anni

Indice

1 Premessa

3 Il vademecum

6 Hikikomori

10 Dipendenze

14 Bullismo e Cyberbullismo

18 Emozioni in famiglia

22 Orientamento sessuale

26 Rapporto col digitale

30 Transizione scuola lavoro

Premessa

Indubbio, vademecum per genitori con figli preadolescenti, è frutto del lavoro di un gruppo di educatori che si sono ritrovati in piena pandemia da Covid 19 a ripensare come coinvolgere e stimolare la comunità educante nella riflessione sul contrasto alla dispersione scolastica e alla povertà educativa.
Questo vademecum nasce nell'ambito del progetto **Or.Co. digitsys**[1]. L'acronimo sta per orientamento consapevole. Il progetto si rivolge a ragazzi e ragazze di Puglia e Basilicata di età compresa tra i 9 e i 14 anni ed ha un obiettivo in apparenza semplice: fare in modo che ragazzi e ragazze imparino già dalle elementari a conoscere se stessi e il mondo circostante per non farsi cogliere impreparati dalla transizione scuola-lavoro e, soprattutto, per non essere risucchiati da quell'insieme di fattori (tra cui assenza di stimoli e di risposte ai loro bisogni) che alimentano abbandono e dispersione scolastica.
Una specificità del progetto Or.Co è quella di coinvolgere la comunità (educante), soggetti come scuole, famiglie, associazioni, parrocchie, centri educativi, ma anche imprese, enti di formazione, chiamandoli a impegnarsi nella crescita dei ragazzi, ad offrire loro momenti formativi e occasioni di sviluppo delle proprie potenzialità.

OrCoRadio

Le lunghe quarantene iniziate a marzo 2020 hanno tenuto gli educatori del progetto lontani dalle organizzazioni del territorio. A cosa abbiamo pensato per tenere viva una interlocuzione con le famiglie, i docenti e tutti coloro che si occupano ogni giorno di interventi educativi? Una radio web avrebbe potuto accorciare le distanze, rendendo possibile un lavoro di informazione e sensibilizzazione della comunità e dei genitori sulle problematiche del mondo giovanile, in particolar modo dei preadolescenti.
È nata così OrCoRadio, grazie anche alle competenze messe in campo dall'**associazione Link**, partner di progetto, già precedentemente impegnata in esperienze di web-radio.

---

[1] Or.co digitsys-orientamento consapevole e sistemico al tempo digitale è un progetto quadriennale e multiregionale selezionato e finanziato dall'impresa sociale Con i Bambini con il bando Nuove Generazioni, nell'ambito del Fondo per il contrasto alla povertà educative

"Indubbio" è stato il primo format di OrCoRadio. Una raccolta di voci autorevoli sollecitate per affrontare in maniera aperta questioni giovanili nello spazio di un'intervista radiofonica. Chi è un hikikomori e come deve comportarsi un genitore se il proprio figlio rifugge dalla vita di relazione? Che atteggiamento è meglio adottare per un genitore che scopre che il proprio figlio fa uso di sostanze? O se è vittima di bullismo? Come aiutare il proprio figlio nella fase della scoperta del proprio orientamento sessuale? Che tipo di educazione dare ai nostri figli rispetto all'uso del digitale? Che cosa è la transizione scuola-lavoro?

I temi e gli esperti

Gli educatori di OrCoRadio hanno parlato di hikikomori con l'ing. Elena Carolei, presidente dell'associazione Hikikomori Italia genitori; con il sociologo Claudio Cippitelli hanno affrontato il tema della dipendenza da sostanze; Mariagrazia Foschino, psicologa, ha introdotto al tema del bullismo e del cyberbullismo; Francesca Tripodi, sessuologa, ha affrontato il tema dell'orientamento sessuale; con Nanni Di Cesare, psicologo, è stato affrontato il tema delle emozioni; su digitale e uso dei social sono stati intervistati Francesco Rotunno, Assistente sociale e Marco Galiano, preside dell'IC Baldassarre di Trani (BAT); per introdurre il tema della transizione scuola lavoro è stata chiesta la collaborazione del professore in pensione Antonio Guida, ex dirigente scolastico dell'IISS Marco Polo di Bari e collaboratore esterno della rete **StartNet**, mentre con l'attore Michele Sinisi si è parlato di mestieri da sogno.
Dagli incontri radiofonici di Indubbio sono tratti i testi del vademecum. **Non offrono regole o certezze, ma indicazioni da mettere in-dubbio; "la vita è flessibile, sopporta poco la rigidità"** ci ha detto nella chiacchierata fatta via radio Nanni di Cesare. Indicazioni e consigli ne riceviamo tanti, scegliamo in base alle circostanze, ma poi chiediamoci se abbiamo fatto bene, se avremmo potuto fare diversamente, confrontiamoci con gli altri, genitori ed esperti: psicologi, medici, operatori sociali, tutti coloro che si occupano del benessere psico-fisico dei nostri figli.
Per crescere un bambino ci vuole un villaggio intero, notissimo proverbio africano: tutta la comunità interviene nella crescita dei suoi bambini, tutta la comunità educa, prende parte, contribuisce al benessere dei nostri figli. Con Indubbio abbiamo portato in radio un'importante fetta di comunità educante. Adesso la proponiamo qui, sotto forma di testo scritto, per farla circolare ancora.

Il vademecum

OrCoRadio, la web-radio del progetto Or.Co. digitsys è nata con l'obiettivo di raggiungere la comunità educante, di interrogarla e farla dialogare su tematiche legate al mondo giovanile, dei preadolescenti in particolare, di ragazzi e ragazze dai 10 ai 14 anni.
La comunità educante che ritroviamo in queste pagine è una comunità delocalizzata; professionisti di diverse città d'Italia hanno preso parte alle interviste radiofoniche: è il tipo di sollecitazione che ha permesso la pandemia da Covid 19 e che questo vademecum vuole valorizzare.
Il primo format di OrCoRadio, Indubbio, ha raccolto, attraverso interviste radiofoniche, le voci di professionisti che si occupano di adolescenti e che affrontano col loro lavoro le dimensioni chiave nella crescita dei ragazzi e delle ragazze: la dimensione emotivo-affettiva, relazionale e sociale, quella valoriale e dell'Identità. Queste dimensioni sono state affrontate indagando problematiche specifiche quali quella del ritiro sociale (Hikikomori), dell'uso di sostanze, dell'orientamento sessuale, del bullismo e del cyberbullismo, del rapporto col mondo digitale e dell'orientamento allo studio e al lavoro. Tutti temi collegati dal filo rosso della cura e del benessere psico-fisico dei ragazzi e delle ragazze, benessere che è alla base del loro successo scolastico e formativo.

L'obiettivo del vademecum è fornire ai genitori di figli preadolescenti uno strumento dal quale attingere indicazioni necessarie ma non date una volta per tutte, utili ad orientarsi nel complesso mondo dei figli, un mondo oscillante, a volte nuovo, un mondo ricco e spigoloso, un mondo da rispettare, da ascoltare, un mondo da attraversare con curiosità.
Gli educatori coinvolti nel progetto web-radio, ovvero il gruppo di redazione che ha preparato e realizzato le interviste di Indubbio, ha proceduto con la trascrizione e l'elaborazione delle interviste, suddividendo i contenuti raccolti in cinque sezioni.
Il primo capitolo affronta il fenomeno degli Hikikomori, dei giovani che si ritirano volontariamente dalla vita sociale, fenomeno nuovo e ancora poco conosciuto; nel secondo capitolo si tocca il tema dell'uso di alcol e di sostanze psicotrope, tema sempre attuale, trasversale a tutta la società, ma particolarmente importante nelle fasi di formazione della persona che sono l'adolescenza e la preadolescenza; il terzo capitolo offre elementi per comprendere le dinamiche in cui bulli e cyberbulli

agiscono i loro comportamenti aggressivi; il quarto capitolo si concentra sulle emozioni e sull'importanza della loro gestione a partire dal contesto familiare; il quinto capitolo si sofferma sull'orientamento sessuale, dimensione delicata, minacciata da pregiudizi e tabù; il sesto capitolo esplora il rapporto dei ragazzi e delle ragazze con il digitale che, in realtà, impatta su tutte le tematiche affrontate e che trova molti genitori impreparati di fronte a competenze e bisogni che i loro figli, nativi digitali, mettono in campo. L'ultimo capitolo tocca il tema della transizione scuola-lavoro e dell'orientamento inteso come percorso di scoperta di attitudini e talenti che accompagna ragazzi e ragazze nelle scelte formative più consone alle proprie aspirazioni.

Come leggere il vademecum

La prima sezione di ogni capitolo offre una descrizione della problematica affrontata. Nella seconda sezione di ogni capitolo l'argomento viene affrontato dal punto di vista della prevenzione. Un obiettivo importante del vademecum è offrire elementi che aiutino i genitori a capire se, quando e come mettere in campo azioni che contrastino gli effetti negativi che le problematiche analizzate possono avere sui ragazzi e le ragazze.
La terza sezione di ogni capitolo raccoglie i consigli per i genitori emersi nel corso delle interviste radiofoniche. Tanti i consigli offerti, tra tutti: ascoltare i propri figli, chiedere loro se sono felici in un dialogo da mantenere sempre vivo, da non trascurare mai; e molto importante: nei momenti più complessi e difficili da gestire rivolgersi a professionisti per chiedere orientamento e supporto nella cura dei figli.
Nella quarta sezione di ogni capitolo "a chi rivolgersi", i genitori trovano indicazioni sulle organizzazioni e le strutture presenti sul territorio in cui trovare esperti da consultare per ricevere orientamento e supporto nella relazione con i propri figli e in merito alla gestione delle problematiche riscontrate.
L'ultima sezione raccoglie informazioni su libri, video, film, serie tv, canzoni che trattano gli argomenti affrontati.

Hikikomori

Gli **hikikomori** (dal giapponese "stare in disparte") **sono giovani, di solito con un'età compresa tra i 13 e i 30 anni, che hanno difficoltà a stare con gli altri e, per questo, si ritirano progressivamente dalla vita sociale**. Nelle fasi inziali, il/la giovane hikikomori, per sfuggire al disagio nello stare con gli altri e alla sensazione di inadeguatezza, mostra un atteggiamento solitario, allenta le relazioni ed evita le situazioni di socialità (giochi, gite o lavori di gruppo). Con l'aggravarsi del problema la ricerca dell'isolamento diviene più forte, fino a spingere l'hikikomori a rinchiudersi nella propria stanza e, nelle situazioni più gravi, ad allontanarsi, perfino, dai genitori.
La condizione dell'hikikomori è ancora poco conosciuta e confusa con altre problematiche tra cui dipendenza da internet, ansia, indolenza, pigrizia, depressione. Ha diversi fattori alla sua base:

- ribellione al sistema sociale
- reazione ad un evento traumatico avvenuto nel contesto familiare o scolastico
- fuga dalla competizione e dalle forti pressioni di realizzazione sociale
- fuga dalle responsabilità e dalle incombenze dell'età adulta, evitamento del futuro[2].

È un fenomeno sociale nuovo, frutto di un mondo nuovo: la competizione sociale tra giovani si è intensificata, i social media la amplificano e

---

1 Crepaldi, www.hikikomoriitalia.it

chi è in posizione di svantaggio (perché crede di essere meno bello, meno brillante, meno simpatico) può decidere di rinunciare scegliendo l'opzione del ritiro.

Prevenzione

La scelta del ragazzo/a di ritirarsi dalla vita sociale si realizza gradualmente, lungo un continuum che parte dall'esperienza del malessere percepito nelle relazioni sociali, si intensifica con l'abbandono quasi totale delle relazioni sociali "fisiche" e con la preferenza di quelle virtuali, per raggiungere il livello massimo di completo isolamento con l'abbandono delle relazioni, anche virtuali e l'esposizione ad un forte rischio di sviluppare psicopatologie[3].

Per intervenire tempestivamente è fondamentale riconoscere i primi campanelli d'allarme. Nei primissimi stadi, il/la giovane hikikomori rifugge le situazioni sociali; a scuola, per esempio, non partecipa a giochi e lavori di gruppo, preferisce non uscire nell'intervallo e rimanere seduto nel proprio banco. Col passare del tempo accumula assenze e ritardi a scuola, lamentando dolori e malesseri fisici immotivati. Infine, si oppone alla frequenza scolastica e a qualsiasi altra forma di socialità e attua il vero e proprio ritiro.

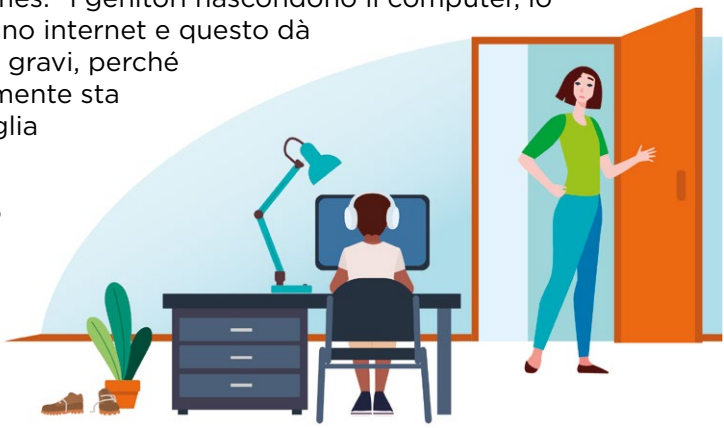
Il fenomeno degli hikikomori è ancora poco conosciuto. Sono ragazzi e ragazze invisibili, le cui difficoltà restano chiuse tra le mura domestiche. È importante, dunque, attivare percorsi di informazione per gli insegnanti, i genitori e gli stessi studenti che permettano di chiarire le cause e le conseguenze di un malessere che, troppo spesso, viene sottovalutato o confuso con altre problematiche.

3 I tre stadi dell'hikikomori: dai primi campanelli d'allarme all'isolamento totale, Crepaldi, www.hikikomoriitalia.it

Consigli per i genitori

Atteggiamenti e comportamenti utili per "invertire una rotta negativa"

- **comprensione del disagio**, ascolto empatico, ricerca di confronto;
- **non forzare con aspettative** sulla scuola o sul lavoro;
- **indagare su tutti i fattori, sociali, scolastici, familiari che possono aver determinato la condizione** del ragazzo;
- **non forzarlo a relazionarsi**: l'hikikomori "è un ragazzo che sta male; forzare un ragazzo che sta male nelle relazioni a relazionarsi con gli altri non può portare dei risultati che abbiano un senso";
- **non privarlo delle relazioni virtuali** che instaura attraverso il web, i social o i videogames: "i genitori nascondono il computer, lo spengono, disattivano internet e questo dà luogo a dei conflitti gravi, perché il ragazzo effettivamente sta male, non è che voglia indulgere, giocare, essere pigro o non gli piaccia studiare" (Elena Carolei, presidente dell'associazione Hikikomori Italia genitori).



A chi rivolgersi

In Italia è attiva da qualche anno l'associazione "**Hikikomori Italia Genitori**" costituita da genitori e familiari di ragazzi/e che vivono il problema. L'associazione opera attraverso un gruppo chiuso Facebook, nel quale i genitori si incontrano, si raccontano, si scambiano esperienze. Vi sono, poi, una sessantina di **gruppi di auto-mutuo-aiuto in varie città**, che permettono ai genitori di incontrarsi in presenza e darsi spunti e prassi per fronteggiare il problema.
Si può contattare l'associazione tramite facebook o inviando una email ai gruppi regionali all'indirizzo ***nomedellaregione@hikikomoriitalia.it*** (es. puglia@hikikomoriitalia.it)
L'associazione Hikikomori Italia ha attivato una chat di supporto online, gratuita e anonima per chi ha bisogno di confronto e primo orientamento.

Per saperne di più

Happy Birthday,
cortometraggio di Lorenzo Giovenga, 2019

“Hikikomori”
canzone di Artemix, 2019

Hikikomori. I giovani che non escono di casa
M. Crepaldi, ed. Alpes, 2019

www.hikikomoriitalia.it
Associazione Hikikomori Italia

Ascolta il podcast di OrCoRadio
#Indubbio sugli Hikikomori

Dipendenze

Il consumo di alcol e di sostanze psicotrope

Le sostanze psicotrope oggi sono tantissime, come mai nella storia. Non c'è mai stato un mercato delle droghe così vasto per quantità e qualità. Anche per questa ragione, **il consumo di sostanze illecite raggiunge e riguarda tutti gli strati della società, con dinamiche diverse a seconda della fascia d'età dei consumatori e di altri fattori, culturali, economici, di contesto**. Ad esempio, i giovani cominciano a far uso di cannabis tra i 16 e i 17 anni; usata spesso in gruppo la cannabis diviene una sorta di facilitatrice della socialità. Col passare degli anni, il consumo tende a diminuire, diviene sempre più un fatto privato, di auto-cura, relegato a particolari momenti del giorno.
Viviamo, inoltre, in una società affetta da forme di ansia cronica e diffusa, nessuno può dirsi totalmente libero da questa "malattia del millennio", perché siamo tutti continuamente sottoposti a valutazione e verifica, che accrescono la propensione alla ricerca e al consumo di sostanze psicotrope, anche multiple (anche detto policonsumo).

È importante, però, distinguere tra consumo e dipendenza, ci sono moltissime persone che usano sostanze psicotrope senza mai sviluppare una vera e propria dipendenza. Si tratta di persone che per storia personale e sociale, hanno sviluppato le risorse per tornare ad un uso controllato di queste sostanze, per decidere

di smettere quando riterranno il sintomo poco adeguato rispetto al regolare scorrere della propria vita.

Prevenzione

Bisogna prestare attenzione a ciò che dicono i ragazzi e le ragazze, far capire che tutto ciò che esprimono rappresenta un valore, insegnare loro a controllare la frustrazione e a non privilegiare le ricompense, evitando il "tutto e subito". È importante che ragazzi e ragazze imparino a gestire lo stress e ad essere consapevoli delle loro capacità.
Il lavoro sulle life skills, ovvero il potenziamento di competenze quali autostima, resilienza, gestione dello stress, capacità di relazione e di comunicazione, così come l'offerta di opportunità formative, permettono lo sviluppo di biografie ricche, complesse e piene di risorse. Ciò favorisce comportamenti e consapevolezza spesso sufficienti a non sentire la necessità di approcciare al consumo di sostanze psicotrope. Tali condizioni, inoltre, consentono ad alcune persone, se e quando incontrano le sostanze o sviluppano forme di dipendenza, di fare appello ad un insieme di risorse per superare la compulsività o la dipendenza.
E' fondamentale che gli adulti mettano a disposizione dei ragazzi risorse e luoghi delle città, dei quartieri, delle comunità, spazi in cui i ragazzi e ragazze possano sperimentare e praticare la cittadinanza attiva intesa come inclusione e partecipazione anche autogestita dei ragazzi alla vita sociale e culturale della comunità.

Consigli per i genitori

- È indispensabile che i genitori diano risorse, opportunità, forme di autonomia che permettano ai ragazzi e alle ragazze di sviluppare identità complesse, ricche, belle, così come strumenti e competenze familiari, sociali e individuali per poter fare fronte a qualsiasi difficoltà.
- La fiducia tra genitori e figli è fondamentale, occorre curare il dialogo fin da quando i figli sono piccoli. Bisogna prendere sul serio i ragazzi e chiedere il loro parere. Bisogna informarli sui rischi legati all'uso e abuso di sostanze.
- Non bisogna mai farsi prendere dall'angoscia quando si scopre che il proprio figlio fa uso di sostanze. Occorre mantenere un atteggiamento il più possibile ragionevole, tranquillo e consapevole; bisogna capire bene che sostanza il ragazzo sta consumando, qual è il livello di consumo, avviare un discorso e ovviamente vigilare sull'evoluzione della situazione.

A chi rivolgersi

Ci si può rivolgere al servizio locale per le dipendenze. I **Ser.D (servizi pubblici per le dipendenze patologiche del Sistema Sanitario Nazionale)** sono in ogni città.

Per saperne di più

“Charlie fa surf”
canzone dei Baustelle, 2008

Nuove droghe, ragione e prevenzione,
R. Bricolo, con la collaborazione di
N. Andreone, Giunti Editore, 2012

Consumatori di normalità,
C. Cippitelli, L. Giacomello, P. P. Inserra, G. Serughetti, Iacobelli editore, 2013

L’ubriachezza e sobrietà nel mondo Antico. Alle radici del bere moderno,
P. Lancini, GEM Edizioni, 2009

www.forumdroghe.it

Ascolta il podcast di OrCoRadio
#Indubbio sulle dipendenze 2.0

Bullismo e Cyberbullismo

Il bullismo è un comportamento intenzionalmente aggressivo, dal punto di vista fisico o psicologico, attuato da una o più persone (i bulli) nei confronti di un unico individuo più fragile (vittima). Il comportamento aggressivo del bullo è ripetuto nel tempo, volontario, attuato con l'intenzione di ferire l'altro, di provocargli una sofferenza. Con l'avvento dell'era digitale, è emerso un nuovo fenomeno, il **cyberbullismo**. È una forma di prevaricazione volontaria e ripetuta nel tempo ma attuata attraverso gli strumenti della rete (social network, per esempio o gruppi whatsapp) e diretta ad un singolo o a un gruppo. L'utilizzo di strumenti di trasmissione estremamente veloci fa sì che le conseguenze sulle vittime siano molto più pervasive. L'episodio di cyberbullismo diviene virale nel gruppo dei pari, accade alla velocità della luce, è anonimo, può isolare la vittima o colpirla in qualsiasi contesto, privandola delle normali reti di sicurezza.

Prevenzione

Per prevenire il bullismo e il cyberbullismo è fondamentale che i genitori e la scuola diano ai ragazzi e alle ragazze le informazioni e gli

strumenti che consentano loro di categorizzare le esperienze che stanno vivendo; occorre aiutare ragazzi e ragazze a riconoscere questi episodi, siano essi/esse vittime o bulli. Genitori, educatori, allenatori, catechisti, insegnanti, chiunque abbia una responsabilità nella crescita dei ragazzi e delle ragazze deve aiutarli ad individuare le aree di pericolo e spingerli in ogni contesto, anche nella rete, a utilizzare i codici di comportamento basati sul rispetto dell'altro.
È fondamentale, inoltre, che i genitori abbiano piena consapevolezza della giusta definizione di bullismo e cyberbullismo, che ne sappiano riconoscere i confini per capire fino in fondo il malessere dei figli e per poterli incoraggiare, sostenere e guidare nel percorso di emersione della problematica, in stretto raccordo con le altre figure educative di riferimento. Conoscere bullismo e cyberbullismo permette di riconoscerli anche dietro episodi apparentemente poco violenti.

Consigli per i genitori

- Se c'è un dialogo tra ragazzi, ragazze e adulti, che siano genitori, insegnanti, educatori, è importante non minimizzare gli episodi che vengono raccontati. Il bullismo e il cyberbullismo hanno esiti importanti nella vita quotidiana degli adolescenti e pre-adolescenti e possono provocare notevoli sofferenze.
- I genitori devono ricordare che il bullismo non fortifica, che essere esposti a delle situazioni di violenza non può essere considerato normale.
- Nel cyberbullismo, la facilità di accesso alla rete di bambini e adolescenti, l'anonimato e la sottovalutazione dei comportamenti aggressivi, può rendere chiunque vittima o carnefice, anche giovani che nella vita reale non sono avvezzi a forme di aggressività.
  Per questo è importante che i genitori aiutino i figli a individuare i pericoli e a definire i confini dell'uso della rete e di tutti gli strumenti collegati.

A chi rivolgersi

Rivolgersi agli **insegnanti, allo psicologo scolastico, al pediatra di famiglia, persone che possono indirizzare il genitore della vittima o del bullo ai servizi di zona** per una valutazione del trauma interpersonale subito e proporre un idoneo percorso di presa in carico.
In Puglia, **presso l'Ospedale pediatrico Giovanni XXIII di Bari è attivo il progetto Giada** che può fornire gli indirizzi dei servizi o delle associazioni presenti nei diversi territori.

Per saperne di più

Non c'è campo,
film di Federico Moccia, 2017

Disconnect,
film di Henry Alex Rubin, 2012

"Guerriero",
canzone di Mengoni, 2015

Cyberbulli e vittime. Dinamiche relazionali e azioni di prevenzione, responsabilità civili e risarcimento del danno,
M. G. Foschino Barbaro, P. Russo Bulli, Ed. Franco Angeli, 2019

www.giadainfanzia.it
(progetto attivo presso l'Ospedale pediatrico Giovanni XXIII di Bari)

Ascolta il podcast di OrCoRadio
#Indubbio su bullismo e cyberbullismo

Emozioni in famiglia

Le emozioni sono degli strumenti che il nostro organismo ha per valutare l'ambiente intorno a sé. Attraverso le emozioni valutiamo in termini di utilità e sopravvivenza le numerosissime percezioni che riceviamo (circa 10.000 al secondo). **Le emozioni sono fondamentali perché regolano il nostro organismo e gli stessi pensieri ne sono condizionati**. Il nostro pensiero agisce guidato dagli impulsi che viviamo emozionalmente e questo vale soprattutto per i bambini e le bambine; poi con il ragionamento, riusciamo a modulare le nostre emozioni e ad agire con maggiore razionalità.

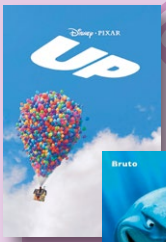
Prevenzione

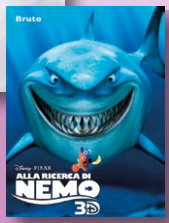
Le emozioni è importante conoscerle e riconoscerle.
Per realizzare dei buoni programmi di educazione emozionale bisogna partire dagli adulti, dai genitori agli insegnanti, perché sono questi che creano i contesti in cui i bambini e le bambine vivono; è importante che l'adulto sappia creare un ambiente in cui bambini e bambine, così come gli adulti siano in grado di raccontarsi, di rendere esplicite le emozioni, siano esse positive o negative.
Quando un genitore vive un'emozione negativa fa bene a condividerla con i figli, a non fingere, ad essere autentico. Ma è anche giusto che alcune situazioni vengano presentate ai bambini in un modo che possano comprendere facendo ricorso ai propri strumenti e alle proprie capacità di assimilarle.
È bene non darsi delle regole ferree, rigide. La vita sopporta poco la rigidità, è flessibile; per questo è necessario partire dalle proprie idee, dai propri valori e preferenze ed essere capaci di gestire le singole situazioni, adattando modalità e tempi di azione.

Consigli per i genitori

- È assolutamente importante parlare delle proprie emozioni in famiglia e imparare a riconoscere quelle che i membri della famiglia stanno provando, purché sia un processo spontaneo, che sviluppi un'abitudine a raccontarsi, a condividere le cose belle e le cose brutte, a chiedersi cosa si sta provando.
- Se un bambino è spaventato o arrabbiato per un evento esterno, secondo gli studiosi, le cose da fare sono tre: aiutare il bambino a descrivere il fatto, metterlo in una storia, riuscire a trovare una spiegazione che dia senso a quello che è successo, magari in più modi, perché non c'è mai una sola spiegazione.

Per saperne di più





Per bambini - Cartoni animati:

Up,
film di Pete Docter, Bob Peterson, 2009

Alla ricerca di Nemo,
film di Andrew Stanton, Lee Unkrich, 2003

Inside out,
film di Pete Docter, 2015

Per adolescenti - Film:

Into the wild,
film di Sean Penn, 2007

Paranoid park,
film di Gus Van Sant, 2007

Thirteen,
film di Catherine Hardwicke, 2003

La bussola delle emozioni. Dalla rabbia alla felicità, le emozioni raccontate ai ragazzi,
A. Pellai, B. Tamporini,
ed. Mondadori,
2019

L'età dell'oro. Adolescenti tra sogno ed esperienza,
A. Melucci, A. Fabbrini,
Feltrinelli editore,
2000

La mente adolescente,
D. J. Siegel,
Ed. Cortina Raffaello,
2014

Fiabe Italiane,
I. Calvino, ed. Mondadori,
1956

Il Barone Rampante,
I. Calvino, ed. Mondadori,
1957

Ascolta il podcast di OrCoRadio
#Indubbio sulle emozioni in famiglia

OR.CO. RADIO

Orientamento sessuale

È opinione comune che la sessualità cominci in pubertà. In realtà, il feto scopre il corpo e le sensazioni già in vita uterina. Tramite l'osservazione della vita fetale sappiamo che già nella quindicesima settimana di vita proviamo delle espressioni di piacere quando qualche sostanza gradevole viene immessa nel fluido amniotico. I bambini molto piccoli (6-7 mesi per i maschi, 10 mesi per le femmine) cominciano a scoprire la gradevolezza del contatto con il proprio corpo, cominciano a scoprire i genitali e a capire che il contatto con i genitali procura delle sensazioni gradevoli.
È chiaro, però, che i bambini presto cominciano a capire le norme sociali e ricevono dai genitori indicazioni implicite ed esplicite su cosa si può fare e cosa non si può fare in pubblico. Nonostante questo, il contatto con il nostro corpo viene mantenuto, privatamente, per tutto l'arco della vita.
Durante la fase puberale, dopo la pubertà, cominciamo ad avere molto più chiari i confini del nostro orientamento sessuale, chi ci piace, cosa ci piace, cosa non ci piace, e facciamo delle scelte molto più consapevoli, indirizzandoci verso sistemi ed esperienze gradevoli.
Lo sviluppo della nostra identità sessuale prevede l'armonizzazione di diverse variabili.

- Se il ragazzo o la ragazza è fortunato/a nasce senza nessuna atipia biologica, chiaramente maschio o chiaramente femmina. La maggior parte delle volte i ragazzi e le ragazze trovano una congruenza tra sesso biologico e identità sessuale più mentale, altre volte ci possono essere degli intoppi.
- Un'altra variabile è l'orientamento sessuale, cioè se piacciono le persone di sesso opposto, dello stesso sesso o entrambi. È un aspetto che alcune persone hanno molto chiaro sin dalle scuole elementari ma per la maggior parte di noi questa sensazione trova una conferma durante il periodo puberale e dopo la pubertà, quindi durante la scuola media. In quel periodo noi abbiamo chiarezza di ciò che stimola la nostra mente in termini di attrazione.
- L'altro elemento che bisogna coniugare per avere un'identità sessuale congruente è il nostro background culturale. Ad esempio, noi possiamo sentire di essere omossessuali ma per il nostro background di provenienza, per motivi familiari o religiosi possiamo pensare che l'omosessualità non sia una buona cosa e decidere di non agirla mai.
- Poi c'è il nostro modo di esprimere la nostra mascolinità o la nostra femminilità: nel mostrarci agli altri (attraverso il nostro modo di comportarci, di parlare, di muoverci, di vestirci, di tagliarci i capelli) possiamo allinearci con ciò che la società ci chiede oppure possiamo andare in contrasto con gli schemi vigenti, per motivi ideologici o perché quegli schemi non rispondono a come noi siamo.

Per molti ragazzi e molte ragazze, l'armonizzazione di queste variabili è un percorso più facile, perché sente una crescente coerenza tra le varie parti di sé stesso/a. Per altri, questi percorsi sono molto più complessi, difficili, fonte di conflitti, disagi psicologici e disturbi psicotici.

Prevenzione

La famiglia ha una grande responsabilità nel permettere ai figli di trovare la propria strada, di crescere nel modo in cui possono e vogliono crescere. Questo atteggiamento genera salute mentale. Non è l'orientamento sessuale che crea un disagio a una persona ma il dover combattere con il giudizio dei familiari e della società. È questo che crea disagio psichico.

Nonostante la grande quantità di informazioni riguardo alla sessualità cui oggi si può accedere attraverso internet e i social network, i giovani adulti sono meno preparati ai codici di comportamento fra sessi. Spesso sono più ansiosi rispetto alle relazioni, a come gestirle, vivono delle incertezze e delle insicurezze molto più forti rispetto al passato. I professionisti, gli educatori, gli insegnanti, i genitori e tutti coloro che hanno una funzione di tutoraggio e di orientamento, devono capire e aiutare i ragazzi a muoversi meglio sui social, devono aiutarli a fare scelte autonome, ad avere il coraggio di fare quello che trovano giusto, seguendo il loro intuito, i loro valori, le proprie passioni e la parte più emotiva di sé stessi. Ai ragazzi e alle ragazze bisogna insegnare il coraggio di essere come si è.
Le statistiche sui possibili predatori sessuali, cioè le persone adulte che prendono contatto con minorenni attraverso internet, app di giochi, giochi interattivi, sono in grande aumento, soprattutto durante la pandemia da Covid 19. Per invertire questa terribile tendenza, è importante che i genitori, oltre all'utilizzo di forme di controllo parentale, forniscano ai figli un'educazione che permetta loro di riconoscere i rischi che corrono nel giocare e rispondere agli sconosciuti sui social network.

Consigli ai genitori

Se un figlio presenta una difficoltà rispetto all'identità sessuale, all'orientamento, la cosa migliore che il genitore possa fare è ascoltare, supportare, aspettare l'evoluzione degli eventi e soprattutto creare attorno al ragazzo o alla ragazza un ambiente non giudicante, tranquillo, sereno il più possibile. Il genitore deve cercare di lavorare per ridurre gli altri stress che possono avere un'influenza e derivare dalla scuola, dai familiari, dalla famiglia allargata, dagli amici. Occorre far stare tutti tranquilli sul fatto che il ragazzo o la ragazza troveranno la loro strada.

A chi rivolgersi

Le terapie "riparative", fatte per rimettere i ragazzi nella giusta via, supposto che ci sia una giusta via, sono considerate a livello mondiale e sicuramente dall'ordine degli psicologi italiani, NON ETICHE. Per cui è bene non affidarsi mai a professionisti che propongono terapie riparative. Sono sicuramente professionisti che si muovono al di fuori della comunità scientifica.

Per saperne di più

Serie tv:
Sex Education,
di Kate Herron, 2019

Serie tv: **Summertime**,
di Lorenzo Sportiello e Francesco Lagi,
2020

Il piacere non è nel programma di scienze! Educare alla sessualità oggi in Italia,
N. Landi, ed. Meltemi, 2017

Come glielo spiego. Come rispondere alle domande dei bambini tra 2-8 anni,
L. Sidoti, ed. Kowalski, 2013

Tuo figlio e il sesso. Crescere figli equilibrati in un mondo con troppi stimoli,
A. O. Ferraris, ed. BUR Biblioteca Univ. Rizzoli, 2015

Ascolta il podcast di OrCoRadio
#Indubbio sull'orientamento sessuale

Relazione tra reale e virtuale

I rischi del digitale

I confini tra reale e virtuale sono sempre molto sottili e lo diventano ancor più in questo momento storico.
Oggi il virtuale è entrato tout-court nella vita delle famiglie, dei ragazzi e degli stessi insegnanti. L'uso di strumenti digitali come smartphone, tablet e personal computer solleva alcune questioni relative ai rischi e ai pericoli ai quali si espongono in particolar modo adolescenti e preadolescenti.
Il rischio maggiore, soprattutto nell'utilizzo dei social, è quello di non saper discernere tra realtà e rappresentazione della realtà. Pensare che un'amicizia sui social sia un'amicizia vera, reale, è l'equivoco su cui si fonda il successo degli strumenti digitali. Dobbiamo, dunque, sgretolare l'illusione che i social siano il mondo, sono solo una delle tante rappresentazioni di esso.
Altro rischio collegato all'uso degli strumenti digitali e dei social network è quello della **solitudine e dell'isolamento: adolescenti e preadolescenti in particolare possono passare ore sui social o a giocare con i videogames piuttosto che vivere relazioni reali, fisiche con i propri pari**.
Qual è l'atteggiamento che il mondo adulto deve tenere di fronte a questi pericoli? Strumenti digitali e social network sono diseducativi? O vanno compresi e regolamentati?

Prevenzione

L'adulto deve accompagnare il bambino e la bambina, l'adolescente, nell'utilizzo degli strumenti tecnologici e virtuali, aiutandolo nel

processo di acquisizione dei significati connessi a questi ultimi. Deve, inoltre, ricordare che **non è mai diseducativo l'oggetto in sé; un pc, uno smartphone, un tablet diventano diseducativi quando si sostituiscono alla relazione tra l'adulto e il giovane, che viene lasciato solo, senza guida**.
Ad essere effettivamente educativa è la relazione, dell'adulto con l'adolescente. È importante che il genitore riporti sul reale quanto emerge dal virtuale. Se un bambino, una bambina o un adolescente utilizza il cellulare o il pc più del dovuto oppure tende a isolarsi nei momenti di convivialità (es. a merenda o a pranzo), è bene che il genitore avvii un dialogo con lui per capire cosa sta facendo, che cosa gli piace, per incuriosirsi al suo mondo virtuale e riportare tutto alla giusta relazione reale.
Uno strumento pratico che gli adulti hanno a disposizione per porre limiti all'esplorazione del web da parte dei loro figli è il parental control, inventato proprio per dare un confine a un web che è vastissimo sia nella modalità di incontro che di scambio.
I ragazzi sono molto bravi ad utilizzare i social ma non sono ancora competenti. Un'alfabetizzazione digitale si impone dunque sia per ragazzi e ragazze che per adulti, i quali non devono avere l'ambizione di poter padroneggiare gli strumenti digitali e i social network allo stesso modo, perché non è così; ragazzi e ragazze sono molto più bravi degli adulti nel farlo.

A chi rivolgersi

Le famiglie tradizionali devono, certamente, fare i conti con un modo nuovo di comunicare (attraverso l'uso dei social network), di connettersi, di entrare in relazione, per evitare che si crei un divario così forte tra genitori e figli su questi temi. Va recuperato, però, il concetto di limite.
È importante nella relazione tra genitori e figli promuovere il dialogo; il genitore deve essere una figura autorevole, una guida, deve dare il buon esempio ed essere in grado di assumersi le responsabilità connesse alla crescita dei figli soprattutto se adolescenti.

Per saperne di più

Film e serie tv:

Nerve,
film di da Henry Joost e Ariel Schulman, 2016

Matrix,
un film dei fratelli Andy e Larry Wachowski, 1999

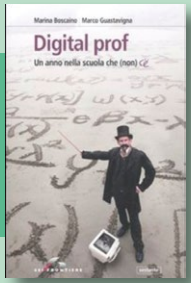
Non uno di meno,
un film di Zhang Yimou, 1999

Il signore delle mosche,
un film di Peter Brook, 1963

Black Mirror,
una serie di Charlie Brooker per Endemol, 2011

Nasci, cresci e posta. I social network sono pieni di bambini: chi li protegge?
S. Cosimi, A. Rossetti, ed. Città Nuova, 2017

Digital Prof. Un anno nella scuola che non c'è,
M. Guastavigna, M. Boscaino, ed. Sei, 2010



E-mail,
J. Pope, ed. Mondadori, 1998

www.paroleostili.it
il manifesto della comunicazione non ostile

Ascolta il podcast di OrCoRadio
#Indubbio sui rischi del digitale
#Indubbio sulle relazioni, fra reale e virtuale

Transizione Scuola/Lavoro

La transizione scuola/lavoro non è più un passaggio netto e limitato nel tempo come in passato, ma è un processo lungo e complesso che accompagna le vite dei ragazzi come un fatto esistenziale. La scuola e il lavoro non sono più mondi separati e pensare che si possa lavorare senza studiare o studiare senza un'applicazione pratica è essere fuori dalla realtà.

Per aiutare i bambini e i ragazzi nel lungo periodo della transizione è opportuno, già alle elementari, avviare percorsi di orientamento.

L'orientamento è un processo, al pari della transizione, che permette di maturare la consapevolezza delle proprie peculiarità, del proprio carattere e delle proprie predisposizioni.

I ragazzi devono imparare a pendersi cura di sé stessi e per farlo dovrebbero porsi sempre le domande: Quali attività mi fanno stare bene? Cosa posso fare per stare meglio, nel rispetto degli altri? Se un ragazzo o una ragazza riesce a trovare una risposta a queste domande anche nel campo professionale, avremo un mondo in cui ognuno fa quello che gli piace, con passione.

Prevenzione

L'orientamento sposta l'attenzione dall'offerta formativa della scuola, alla domanda formativa che nasce dal singolo e che scopre quali sono i suoi interessi. Esporre, anche da giovanissimi, i ragazzi e le ragazze a una varietà di attività in cui misurarsi, permette loro di scoprire attitudini e sviluppare competenze. Un mix in cui si cerca un equilibrio tra la formazione offerta dalla scuola e i "desideri formativi" dei ragazzi e delle ragazze sarebbe la medicina migliore per evitare che il ragazzo o la ragazza si trovi, ad esempio, a compiere scelte scolastiche sbagliate, a intraprendere percorsi di studio verso i quali non prova nessun interesse e che lo spingono, in casi estremi e in presenza anche di altri fattori (situazioni personali, delusioni) ad abbandonare la scuola. Un buon percorso di orientamento è la chiave per poter superare le situazioni più difficili.
Per qualsiasi mestiere bisogna intraprendere dei percorsi formativi o di studio mirati, corsi che servono per specializzarsi. Non bisogna arrendersi ad eventuali difficoltà di accesso a scuole o specializzazioni a numero chiuso se vi sono la passione e le attitudini per una data professione; ricercando tutte le possibili alternative si arriva a fare il lavoro desiderato.
Esemplare l'esperienza dell'attore Michele Sinisi, il quale, scoperta la sua passione per il teatro, avrebbe voluto iscriversi all'accademia Silvio D'Amico di Roma prima, al centro sperimentale di cinematografia poi, ma non superò i test d'ingresso; decise così di seguire un percorso di formazione da autodidatta iscrivendosi alla facoltà di lettere moderne per avere così accesso ai laboratori pratici con maestri che Sinisi sceglieva di volta in volta in base alle loro specializzazioni e capacità.

Consigli per i genitori

- Il percorso di orientamento inizia con i genitori che trasmettono ai figli valori, educazione, parte delle loro passioni. L'importante è non proiettare sui figli le proprie aspirazioni ma lasciare che siano i ragazzi e le ragazze a decidere. Il compito degli adulti è, dunque, quello di supportarli ed aiutarli ad assumersi la responsabilità di scegliere tra situazioni che sono tra loro diverse. Informarsi, insieme ai propri figli, sulle professioni esistenti, cercando di tenere conto anche degli sviluppi del mondo e mercato del lavoro, può aiutare nella valutazione di alcune scelte, come quelle della scuola media o secondaria di secondo grado. Quali sono le professioni del futuro? Come si evolvono alcuni mestieri tradizionali? Quali sono le competenze che il mondo del lavoro sempre più richiede?

Per saperne di più

C'era una volta in America, un film di Sergio Leone, 1984

APP ORIENTA
scaricabile su Google Play
e sull'App Store

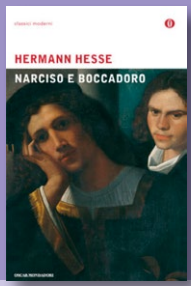
appOrienta
SCARICA SU App Store
GET IT ON Google Play

Gli sdraiati,
M. Serra,
Feltrinelli editore, 2013

Changemakers: The Industrious Future of the Digital Economy,
A. Arvidsson,
Polity Press, 2019

The game,
A. Baricco,
Einaudi editore, 2018

Narciso e Boccadoro,
H. Hesse,
ed. Mondadori, 2016



www.start-net.org

www.saloneorientamenti.it

www.eduscopio.it

www.orientamentoistruzione.it

www.atlantedelleprofessioni.it

Ascolta il podcast di OrCoRadio
#Indubbio sulla transizione scuola-lavoro

Ascolta il podcast di OrCoRadio
#Indubbio sui mestieri da sogno

I capitoli sono libere estrapolazioni tratte in parte dalle esperienze degli intervistati nel format di OrCoRadio "Indubbio" e in parte da approfondimenti. Gli autori del vademecum si assumono la responsabilità dei contenuti dell'opera.

Finito di stampare luglio 2021

OrCoRadio è un'iniziativa di Or.Co. digitsys - Orientamento consapevole e sistemico al tempo digitale, il progetto che promuove il benessere e l'orientamento di bambini, bambine, ragazzi e ragazze dai 9 ai 14 anni, e contrasta la povertà educativa in Puglia e Basilicata. Soggetto attuatore è NOVA Onlus, Consorzio Nazionale di cooperative sociali, con oltre 30 partner e con la rete StartNet Network per la transizione scuola-lavoro.

Il progetto Or.Co. digitsys è stato selezionato da Con i Bambini nell'ambito del Fondo per il contrasto della povertà educativa minorile. Il Fondo nasce da un'intesa tra le Fondazioni di origine bancaria rappresentate da Acri, il Forum Nazionale del Terzo Settore e il Governo. Sostiene interventi finalizzati a rimuovere gli ostacoli di natura economica, sociale e culturale che impediscono la piena fruizione dei processi educativi da parte dei minori. Per attuare i programmi del Fondo, a giugno 2016 è nata l'impresa sociale Con i Bambini, organizzazione senza scopo di lucro interamente partecipata dalla Fondazione CON IL SUD.
www.conibambini.it