



E ricordatevi che non esistono genitori perfetti: anche coloro che amano molto i propri figli possono commettere degli errori.

"I Genitori devono essere affidabili, non perfetti. I figli devono essere felici, non farci felici".

Madre Teresa di Calcutta.



Per saperne di più
 Se hai dei dubbi
 Se senti di voler fare chiarezza
 Se non sai che fare con una persona a te cara
 Contattaci!

Ser.T Enna/Piazza Armerina

Sede di Enna Viale IV Novembre N. 40
 Tel. 0935 520836/839

Sede di Piazza Armerina Via Generale Muscarà N 65
 Tel. 0935 981613/5

Ser.T. Nicosia presso ospedale "C. Basilotta"
 Tel. 0935671366/329

Centro ascolto di Leonforte presso ospedale
 "Ferro Branciforti Capra"
 Tel.0935664328

Aperti dal lunedì al venerdì h. 08:00-14:00
 lunedì e giovedì h. 14:30-17:30

Ideato da Francesco Barbagallo e Gianluca Mastroeni
 Volontari SCN – anno 2019



Approcci pericolosi

**Di cervello ce n'è uno solo...
 proteggiamolo!!**

Gli adolescenti rappresentano una parte della popolazione particolarmente vulnerabile ai rischi legati al consumo di sostanze psicoattive, legali e illegali, "leggere" o "pesanti".

Gli scienziati hanno dimostrato che le dipendenze da comportamento (GAP, internet...) e tutte le droghe, in vario modo, danneggiano il cervello e i danni sono ancora più gravi se sono utilizzate prima dei 20/22 anni. Tale uso interferisce con la maturazione di alcune aree del cervello, inibendo le emozioni, la motivazione, le relazioni, la capacità di decidere e riducendo la possibilità di diventare persone libere ed affidabili.

Se vostro figlio è un adolescente potrebbe essere esposto a questo rischio. Per proteggerlo servono fermezza, attenzione e apertura al dialogo. Potrebbe aiutarvi ricordare 10 semplici regole:

1. Ascoltateli

Rendetevi disponibili all'ascolto: in questo modo saranno più disponibili ad ascoltare voi. Rendete i vostri figli partecipi delle decisioni della famiglia. Non interrompeteli in modo da troncane la conversazione. Incoraggiateli a mettervi al corrente dei loro problemi.

2. Siate un modello da imitare

I vostri figli imparano più da ciò che fate che da ciò che dite. Se giocate in maniera patologica (**GAP**), se eccedete nell'uso di alcol e farmaci e se fumate, le vostre raccomandazioni a riguardo non saranno credibili.

3. Concentratevi sugli aspetti positivi

Stimolate la loro autostima e mettete in risalto la buona condotta dei vostri figli. Incoraggiateli a sentirsi "bene dentro" e a riconoscere il loro diritto ad essere rispettati.

4. Scegliete il momento giusto

Cogliete il momento opportuno per parlare di dipendenze da comportamento (**GAP**, internet...) e droghe legali e illegali, sfruttando le occasioni che si presentano spontaneamente.

5. Siate onesti

Se non siete informati su un argomento potete dirlo apertamente. Potete essere sinceri sul vostro modo di vedere le cose, in modo tale che i vostri figli siano più inclini ad essere sinceri con voi.

6. Siate calmi

È importante non reagire in modo eccessivo: le reazioni dettate dalla rabbia possono compromettere la comunicazione. Non ridicolizzate, non giudicate e non fate "prediche".

7. Continuate a parlare

Non appena la conversazione si interrompe siate disponibili ad avviarne un'altra. Siate pronti il prima possibile a parlare con i vostri figli di droga e altri rischi.

8. Evitate conflitti

Cercate di capire il loro punto di vista e aiutateli a capire il vostro. Interrompete le conversazioni conflittuali e riprendete il dialogo non appena sarete più calmi.

9. Tracciate dei confini precisi

È importante che le regole siano chiare. Potete concordare alcune regole con i vostri figli: in questo modo saranno maggiormente responsabilizzati. Mettete in chiaro quali sono le conseguenze delle violazioni ed impegnatevi affinché le regole siano rispettate. Siate chiari sulla vostra posizione rispetto alle droghe, ma fate presente che, in caso di bisogno, possono contare sul vostro aiuto.

10. Siate realmente parte della vita dei vostri figli

Dedicare tempo ai vostri figli. Oltre che dell'andamento scolastico, interessatevi ai loro stati d'animo e non abbiate paura di chiedere come stanno, dove vanno, e con chi si incontrano. Cercate di trascorrere del tempo insieme, in famiglia, conversando ogni volta che sia possibile.

