



BUSSOLA PER L'EDUCAZIONE

L'INDICE

05	Educare con successo
06	Paghetta
07	Aiutare nei lavori domestici
08	Alimentazione e movimento
09	Fabbisogno di sonno
10	Televisione e computer
12	Smartphone
14	Regole di comportamento su internet
16	Uscire la sera
18	Adolescenza e sessualità
20	Alcool, tabacco e cannabis
22	Dinamica di gruppo
24	Mobbing
27	Protezione della gioventù
28	Sano distacco
30	Assistenza sociale scolastica nel canton Glarus
32	Podcast e punti di contatto

EGREGI GENITORI E RAPPRESENTANTI LEGALI

Avete in mano la «bussola per l'educazione» dell'assistenza sociale scolastica (Schulsozialarbeit SSA) del canton Glarus. Questa «bussola» ha il fine di dare sostegno e risposte alle domande sull'educazione, dall'età dell'asilo nido fino alla gioventù nelle medie.

I suggerimenti e consigli non vogliono essere né inappellabili né validi per tutte le situazioni. Vogliono soprattutto proporre delle idee e darvi una linea guida per temi come la gestione degli smartphone, di internet e vuole essere un riferimento per questioni riguardanti la paghetta e altro.



EDUCARE CON SUCCESSO

«Fiducia reciproca, sincerità e rispetto.»

Non esiste una ricetta generale che garantisce un'educazione vincente.

Elementi di sostegno nel rapporto con bambini e adolescenti sono:

- ▶ più incoraggiamento e apprezzamento che i rimproveri, vuol dire vedere sempre anche il positivo
- ▶ richieste e ordini chiari
- ▶ flessibilità nel negoziare le regole
- ▶ conseguenze logiche in caso di una violazione delle regole
- ▶ comportamento costruttivo in situazioni di conflitto

Siate creativi e fantasiosi. Se vi mancano le idee o se queste non danno risultati, chiedete consigli ai parenti, agli amici, in un consultorio o presso la nostra assistenza sociale scolastica.

Non picchiate il vostro bambino. Bambini che subiscono percosse, non sviluppano una buona e adeguata autostima e applicano poi in situazioni di conflitto la violenza, più che gli altri.

LA PAGHETTA

«Bisogna imparare la gestione dei soldi»

I bambini devono imparare a gestire i soldi e di amministrarli. Perciò ha senso che il vostro bambino riceva una paghetta regolarmente. Importante è che il pagamento non viene collegato a delle condizioni, e che il bambino o l'adolescente possa gestire i soldi lui stesso. Evitate dunque un'uso della paghetta come strumento di pressione o come intervento educativo. Dipendente dal comportamento e la gestione dei soldi, il pagamento può essere effettuato settimanalmente, ogni 15 giorni o mensilmente.

Consigliamo:

- ▶ 1°-4° classe 1 fino 4 franchi/settimana
(corrisponde all'anno scolastico)
- ▶ 5°+6° classe 20 fino 25 franchi/mese
- ▶ 7° +8° classe 25 fino 35 franchi/mese
- ▶ 9°+10° classe 35 fino 50 franchi/mese

A partire dalle medie:

Soldi per comprare vestiti, cellulare ecc., si può dare in aggiunta alla paghetta. Discutete la somma con vostro figlio e stabilite per che cosa possono essere spesi questi soldi.

La paga dell'apprendista:

Gli adolescenti che abitano ancora in casa dei genitori, possono partecipare alle spese domestiche. La somma non dovrebbe superare un terzo della paga dell'apprendista.

Per dare la possibilità ad imparare la gestione dei soldi, si consiglia una cosiddetta «paga dell'adolescente». Con la cosiddetta «paga dell'adolescente» pensiamo ad una somma che un giovane ha bisogno per organizzare la sua vita e che viene dato in responsabilità diretta per organizzarsi nel suo ambito di competenza. Nell'educazione a gestire i soldi, questa paga dell'adolescente rimpiazza la paghetta dei bambini. Le varie esperienze dimostrano che l'entrata nel 13° anno di vita, è il momento ideale per dare ai figli una responsabilità in certi ambiti predefiniti.

AIUTARE NEI LAVORI DOMESTICI

«Rafforzare la responsabilità diretta»

Per bambini e adolescenti è molto importante ricevere un «incarico» per i lavori domestici adeguati. Il modo più semplice è quando viene strutturato un piano dei lavori domestici.

Lavori adeguati sono:

- ▶ Apparecchiare la tavola / lavare le stoviglie
- ▶ Pulire il bagno
- ▶ Passare l'aspirapolvere
- ▶ Lavare la bicicletta

ALIMENTAZIONE E MOVIMENTO

«Salute e benessere fisico sono
dei terreni fertili per il rendimento»

La mattina, prima della scuola o dell'asilo nido, vostri figli devono fare colazione. «A stomaco vuoto» i bambini e gli adolescenti non sono in grado di recepire sufficientemente.

Che un'alimentazione equilibrata sia importante per il benessere fisico e psichico, ormai è ben noto. Anche se per gli adolescenti non è sempre facile scegliere l'alimentazione giusta, perché tante volte proprio il cibo insano è «fico». Però non bisogna privarsi di questo.

Esiste qualche consiglio per cui gli adolescenti possano consumare anche del cibo insano e con la coscienza a posto:

- ▶ Muovere qualcosa, provare qualcosa: la vita avviene soprattutto fuori, non si svolge davanti la televisione, sul divano o davanti al computer
- ▶ Motivare vostri figli ad usare la bicicletta, per andare più veloce da A a B (non dimenticare il casco)
- ▶ Perché non iscriversi ad un club sportivo?

IL FABBISOGNO DI SONNO

«Rifornimento di forza ed energia»

Per la capacità di concentrazione e la ricettività vostro figlio ha bisogno di sufficienti ore di sonno. Anche bambini in età prescolastica dovrebbero andare a letto presto (tra le 19:00 e le 20:00).

Prendete in considerazione che il fabbisogno di sonno può variare da bambino a bambino. L'importante è che il vostro bambino vada a scuola in modo rigenerato e riposato.

Evitate il «mandare al letto» come punizione, perché non venga poi collegato con sentimenti negativi.



TELEVISIONE E COMPUTER

«Il rapporto con i media con schermo»

I media con schermo sono: Smartphone, iPad, Playstation, Computer, Televisione ecc. Informatevi sugli apparecchi utilizzati, il contenuto di questi e le possibilità dell'uso e parlatene con vostri figli. Computer, televisione ecc. non dovrebbero stare nella camera da letto dei figli, così avrete un maggior controllo sull'uso di questi media. Limitate il consumo dei media di vostri figli. Prendete un accordo con loro sulle ore di consumo adeguato alla loro età.

Il tempo indicato al giorno è:

- ▶ Età prescolastica massimo ½ ora/giorno
- ▶ Alle elementari (1°-3° classe) ½ ora/giorno
- ▶ Alle elementari (4°-6° classe) 1 ora/giorno
- ▶ Alle medie (1°-3° classe) 2 ore/giorno

- ▶ I genitori devono aver accesso a tutti gli apparecchi e avere il controllo sul consumo dei media. Dopo l'uso, il computer deve esser spento e non lasciato in stand-by.
- ▶ Decidete voi, insieme ai figli, quali film possono esser guardati da loro, quali giochi o attività possono essere eseguiti. Seguite le indicazioni sui prodotti per l'età. Controllate a campione, cosa guarda il figlio in televisione o di che cosa si occupa al computer.
- ▶ Televisione e computer sono attività del tempo libero: Prendete un accordo con i figli, con quali condizioni (compiti, incarico di lavori domestici) hanno il permesso per il consumo dei media. La mattina e all'ora di pranzo anche questi apparecchi dovrebbero fare pausa. Discutete coi figli il consumo e prendete insieme un'accordo sulla gestione.



SMARTPHONE

«Concedere una pausa»

Non si può immaginare la nostra vita senza cellulare. Però prima del 12° anno di vita non è necessario che il vostro bambino tenga un proprio cellulare. Durante le ore scolastiche non è necessario il cellulare, in parte viene perfino proibito.

Per gli adolescenti è importante che imparino la gestione del smartphone. Se partecipate a questi costi, conviene chiedere in contrapartita, per esempio, un lavoro domestico adeguato all'età. Stabilite delle ore «senza cellulare», per esempio durante l'ora di mangiare, di dormire e le ore scolastiche.

Parlatene con vostri figli dei contenuti vietati ai minori (pornografia, scene di violenza, siti con gioco d'azzardo). Anche se sull'apparecchio del vostro figlio questi siti saranno chiusi o oscurati, forse avranno accesso a questi contenuti in casa di amici. Controllate ogni tanto anche i dati memorizzati sul cellulare del vostro figlio (film, foto, apps).

Fatevi spiegare le funzioni da vostri figli. Secondo la legge è proibito sia il possesso, sia la produzione che la trasmissione di raffigurazioni di violenza o pornografia sotto ai 16 anni. Vostro figlio costituisce un reato, se manda questi contenuti via mail o li trasmette col cellulare.



REGOLE DI COMPORTA- MENTO SU INTERNET

«Competenza mediatica»

Internet e i social media offrono un grande valore di intrattenimento, ma allo stesso tempo nascondono anche dei pericoli. Ma internet non è una zona di non-diritto o senza legge. Conviene far attenzione nei chat, con immagini, video e cyber-mobbing.

Dopo una pubblicazione in rete di dati personali, non si ha più controllo su di essi. Una eliminazione completa dalla rete non è possibile, perché in poco tempo i dati vengono trasmessi e memorizzati sui computer di altri utenti. Possono ricomparire dei dati o foto anche dopo anni.

Importante nel uso d'internet sono:

- ▶ Non passare il suo nome, indirizzo, numero telefonico e indirizzo mail ad estranei
- ▶ Informatevi su possibili dispositivi di sicurezza per bambini (programmi di filtraggio, bloccaggio di siti)
- ▶ Instagram e TikTok sono permessi solo a partire da 13 anni. Conoscenze tramite internet non si rivelano poi sempre per quello che sono.
- ▶ Vostro figlio si comporta in rete come vorrebbe che venisse trattato lui? Controllate ogni tanto i commenti e le foto che i figli mettono in rete. Se succede qualcosa di sgradevole in rete o il vostro bambino viene molestato, sarà importante parlarne.



USCIRE LA SERA

«Un eterno tema controverso»

Gli adolescenti vogliono divertirsi, provare emozioni, alle feste, con gli amici e colleghi e meglio se fino a notte tarda. Uscire durante la settimana per bambini scolari deve essere un'eccezione. Eventi di un'associazione o un'altra manifestazione organizzata possono fare eccezione. Gli adolescenti devono avere occasione d'imparare a gestire il loro tempo libero e la loro libertà.

Bisogna chiarire i seguenti punti prima di uscire:

- ▶ Chi organizza l'evento? Con chi passerai il tempo? Che cosa ci fai lì?
- ▶ Raggiungibilità dell'adolescente, dei genitori e del gruppo (chiedere il numero telefonico degli amici)
- ▶ Quando torni? (stabilire l'orario)

Sono consigliati i seguenti orari per rientrare in casa:

Età	DOM-GIO	VEN+SAB
▶ Asilo nido	17:00	in compagnia
▶ 1°-3° classe	18:00	in compagnia
▶ 4°-6° classe	19:30	in compagnia
▶ Medie (1° classe)	1x 21:00	21:00
▶ Medie (2° classe)	2x 21:30	22:00
▶ Medie (3° classe)	2x 22:00	23:00
▶ Fino ai 18 anni	2x 22:00	24:00

Inoltre è da considerare l'affidabilità e la puntualità quando si prende un accordo sul orario. C'è da prendere in considerazione anche la stagione (per esempio in estate fino alle 21:30, d'inverno fino alle 21:00).

Non esitate a contattare altri genitori («Tutti possono, soltanto io no!»), per trovare degli accordi con vostri figli in certi ambiti.

ADOLESCENZA E SESSUALITÀ

«Essere semplicemente diverso»

Nell'età d'adolescenza tra gli 11 e 18 anni, si attivano certe cellule nervose nel cervello e avvengono degli enormi cambiamenti fisici e psichici: Crescono dei peli in posti insoliti, il corpo cambia forma e si vive sull'ottovolante delle emozioni. Tra l'essere ancora bambino e il sentirsi già un po' adulti, gli adolescenti si chiedono: «Ma, con me è tutto normale?» Con l'adolescenza le ragazze e i ragazzi sentono spesso e più intenso degli impulsi sessuali. Si preoccupano del loro aspetto fisico e desiderano fare le prime esperienze di baci e tenerezze.

L'adolescenza porta con sé grandi cambiamenti nel rapporto tra genitori e bambini che sono emozionanti per ambedue le parti. Da una parte devono fare un distacco che riporta dolore, lite e tristezza. D'altra parte i figli hanno ancora bisogno dei genitori, anche nell'adolescenza, di una stabilità amorevole nel passaggio di diventare adulti. Voi genitori rimanete, oltre alle amiche e agli amici, i più importanti interlocutori nella quotidianità, anche in temi come corpo, relazioni o sessualità. Conoscete bene vostro figlio così notate velocemente, se qualcosa non va o se rimangono delle domande in sospeso.

È possibile che vostro adolescente non gradisca i vostri sforzi di educazione sessuale o prova imbarazzo. Questo è un passo normale verso la loro autonomia. Siete più di aiuto al vostro bambino se coprite le loro spalle, dando consigli su siti internet o aiutando nel ordinare opuscoli. Nonostante siano importanti i dialoghi sul corpo, sulle relazioni, sulla sessualità, tante informazioni s'apprendono senza parole. La madre e il padre per tanti versi sono modelli, perché si comportano in un certo modo. Per esempio è molto interessante, come i genitori si arrangiano con le loro «zone problematiche» del fisico, senza diventare matti per via degli ideali di bellezza e dell'ossessione della giovinezza.



ALCOOL, TABACCO E CANNABIS

«Il comportamento con le sostanze d'abuso»

Alcool e tabacco sono onnipresente nella nostra società: nella pubblicità, tra gli altri adolescenti, nel mondo degli adulti, in famiglia. In quale modo il vostro bambino percepisce l'uso di queste sostanze, le persone che le consumano e quale opinione si fa su questo consumo, dipende anche da voi.

- ▶ Siate un modello per il vostro bambino con un comportamento sano con i generi voluttuari
- ▶ Cercate la discussione con il vostro bambino su questi temi, in modo fiducioso. Informatevi sulle sostanze d'abuso e prendete una posizione chiara. Parlatene con i figli delle conseguenze dell'abuso.
- ▶ La legge proibisce la vendita e la consegna di alcool e tabacco (comprese le sigarette elettroniche e gli e-shisha) a ragazzi sotto i 16 anni. I superalcolici, gli aperitivi, alcopops, sono consentiti soltanto a 18 anni. Non comprate l'alcool a vostri figli e non delegate l'acquisto di alcool ai figli.

- ▶ Il consumo di cannabis è collegato con un rischio per la salute psichica e fisica. Prendete posizione. Non dovrete ne tollerare ne sostenere un tale consumo.
- ▶ Se vi preoccupate del consumo del vostro figlio di sostanze d'abuso, rivolgetevi presto ad un ente di assistenza nella regione (BTS, Soziale Dienste, Schulsozialarbeit ecc.)



DINAMICA DI GRUPPO

«Desiderio di appartenenza»

Il proverbio «chi si somiglia si piglia» si manifesta spesso anche nella creazione di un gruppo di bambini e adolescenti. Spesso gli adolescenti di un gruppo dividono la visione dei valori, le preferenze e degli hobby.

Da primo i genitori devono capire che la creazione di gruppi è una cosa naturale. Esperienze di gruppo sono molto importanti nel sviluppo del vostro bambino. Per gli adolescenti è molto importante di essere accettati dagli amici, più che dai genitori. Gli adolescenti desiderano di essere uguali ai loro compagni di gruppo. Questo si chiama il «comportamento camaleonte».

Non considerate un gruppo come concorrenza. Adolescenti insicuri tendono ad unirsi a gruppi che non hanno un effetto positivo su di essi. In un tale gruppo si possono sentire importanti e custoditi. È importante che mettete in rilievo i lati positivi del vostro figlio e rinforzate la sua autostima. Se gli adolescenti sono contenti di se stessi, non si lasciano poi subito influenzare negativamente.

MOBBING

«Posso essere quello che sono»

Si parla di mobbing, quando bambini e adolescenti vengono vessati per un lungo periodo e per varie volte. Mobbing è una forma di violenza fisica e psichica che non deve assolutamente essere tollerata!

Un bambino può essere vittima di mobbing, se si manifestano le seguenti situazioni:

- ▶ il bambino, l'adolescente non vuole più andare a scuola
- ▶ Le sue prestazioni peggiorano in modo netto
- ▶ Spesso è malato, lamenta dei dolori di stomaco
- ▶ Perde le sue cose personali o porta a casa il materiale scolastico danneggiato
- ▶ Non ha nessun amico o soltanto pochi amici
- ▶ Parla di se in modo dispregiativo
- ▶ Soffre di disturbi del appetito o del sonno
- ▶ Riporta lesioni o ematomi

Per i genitori può essere difficile individuare il mobbing. Spesso i genitori si sentono disarmati, mentre i bambini cercano la colpa su se stessi e si ritirano sempre di più. Parlate con vostro figlio delle loro preoccupazioni e prendetelo sul serio.

- ▶ Sostenete e date fiducia al vostro bambino. Credete alle sue affermazioni, assicurategli aiuto e reagite.
- ▶ Non rimproverate il vostro bambino, ne dategli colpa
- ▶ Non accettate il mobbing. Non reagire vuol dire accettare!
- ▶ Cercate sostegno (p.e. insegnante, assistenza sociale scolastica, allenatore ecc.) e informateli sugli avvenimenti.

- ▶ Evitate un confronto affrettato con i genitori del malfattore. Ogni singolo ha il diritto di essere accettato per quello che è. Esigete che il vostro bambino tratti gli altri come vorrebbe che lo si trattasse. Non si deve diventare amici con tutti o trovarli simpatici, ma tutti devono portarsi rispetto e tolleranza. Combattere il mobbing vuol dire, essere modello di riferimento!

I bambini devono imparare a dire «No», se altri bambini non rispettano dei limiti. Non significa fare la spia, se si parla di situazioni di mobbing a scuola o nel tempo libero. È un segno di forza e coraggio, se si impegna ad aiutare una vittima.



PROTEZIONE DELLA GIOVENTÙ

«Guardare, cercare dialogo»

Un comportamento appariscente di vostro figlio può essere un segnale di problemi o di un pericolo. Dimostrate a vostri figli di essere a sua disposizione. State in dialogo con loro. Informatevi sulle anomalie e sui sintomi, e casomai contattate l'assistenza sociale scolastica, gli insegnanti, il responsabile dell'apprendistato, l'assistenza sociale giovanile o un'ufficio specializzato.

Dal 10° compleanno i bambini e adolescenti possono esser puniti per un comportamento errato secondo la legge Art. 3 Abs. 1 JuStG. I genitori sono obbligati di occuparsi del benessere dei loro figli secondo la legge Art. 296, Abs. 1 ZGB, Art. 301 Abs. 1+2 ZGB. Per domande ci sono a disposizione varie offerte di consulenza. L'assistenza sociale scolastica risponde volentieri alle vostre domande.



SANO DISTACCO

«Due cose devono trasmettere
i genitori ai figli: radici e ali». J. W. von Goethe

Con le medie comincia anche il periodo del distacco. Crescendo, gli adolescenti vogliono sempre più partecipare alle decisioni. Come genitori potete p.e. trattare delle regole insieme agli adolescenti e dargli in questo modo più responsabilità. Strutture a base di un contesto stabilito dai genitori sono necessarie. Gli adolescenti hanno ancora bisogno di stabilità e di sentirsi protetti.

Bisogna trovare la giusta via di mezzo tra controllo e lasciar fare. Staccarsi significa anche incoraggiare l'adolescente nel trovare la sua strada, nel prendere la sua responsabilità, e nonostante questo dovete dargli sempre sostegno morale.

La base principale di tutte le regole è una relazione di fiducia tra genitori e figli. La si può rinforzare con delle attività collettive o interessi comuni, ed è la base di un'educazione «vincente». Il trattare delle regole dovrebbe, il più possibile, svolgersi insieme, prendendo in considerazione gli interessi di tutti. Questo richiede tempo e la disponibilità per compromessi, sia da parte dei bambini che dei genitori.

ASSISTENZA SOCIALE SCOLASTICA NEL CANTON GLARUS

L'assistenza sociale scolastica, (Schulsozialarbeit, abbreviata SSA) che c'è a disposizione in tutto il canton Glarus, è presente regolarmente nelle maggior parti delle scuole. Nelle scuole piccole è presente a richiesta.

Al centro del lavoro dell'assistenza sociale scolastica sono bambini e adolescenti delle scuole riguardanti (asilo nido, elementari, medie). Anche gli insegnanti, legali rappresentanti, autorità o uffici specializzati e altri competenti nel settore scolastico, hanno diritto di rivolgersi alla SSA.

Le offerte dell'assistenza sociale scolastica sono indipendente dagli insegnanti e dalle direzioni delle scuole. Una consulenza viene fatta volontariamente, rimane anonima ed è gratuita. Se avrete delle domande o siete semplicemente curiosi, i competenti dell'assistenza sociale scolastica saranno contenti della vostra chiamata. Troverete l'indirizzo addetto alla vostra scuola in questo opuscolo.

L'assistenza sociale scolastica per genitori/legali rappresentanti:

- ▶ Consulenza breve:
L'assistenza sociale scolastica può essere utile, se cercate dei consigli gratuiti e competenti per l'educazione di vostri figli. Anche in altre situazioni difficili della vita, l'assistenza sociale scolastica si mette a vostra disposizione.
- ▶ Trasmissione di informazioni sugli uffici consulenti e su offerte di sostegno.

L'assistenza sociale scolastica per bambini/adolescenti:

- ▶ Consulenza in ambito personale, sociale e/o problemi familiari. La consulenza può svolgersi con singole persone, in famiglia o in gruppo; le consulenze si fanno spesso per causa di problemi a bassa soglia, ma anche a richiesta da parte di insegnanti o legali rappresentanti.

L'assistenza sociale scolastica per la scuola, gli insegnanti e le direzioni:

- ▶ L'individuazione e l'intervenzione tempestiva in caso di pericolo e problemi
- ▶ Offerte di prevenzione e di progetti, p.e. su temi attuali, sul comportamento sociale, sul trattamento conflittuale, su domande di sesso e provenienza; accompagnamento durante il passaggio (p.e. dagli elementari alle medie o liceo)
- ▶ Collaborazione e partecipazione in progetti prescelti e nel interno della scuola

Intervenzioni:

- ▶ Conduzione in conflitti tra allievo e allieva
- ▶ Conduzione in classi a causa di conflitti o situazioni conflittuali a richiesta e di comune accordo con l'insegnante o la direzione della scuola.
- ▶ Consulenza breve per insegnanti, direzione scolastica e autorità, in questione sociali o educativi.
- ▶ Intervenzione per allievi in situazioni di crisi con urgente occorrenza di azione, se è necessario il trasferimento agli uffici specializzati o l'avvio di misure adeguate.



PODCAST



Scansionate il codice QR con il vostro smartphone. In questo modo si accede a ulteriori informazioni utili per genitori, bambini e ragazzi.

PUNTI DI CONTATTO

Assistenza
sociale scolastica www.gl.ch/schulsozialarbeit

Aiuto per adolescenti www.tschau.ch
www.147.ch
www.selbstsicherheit.ch

Aiuto per genitori www.elternnotruf.ch
www.projuventute.ch
www.elternbildung.ch

Aiuto nella gestione
di internet www.medienundschule.ch
www.jugendundmedien.ch

Aiuto sul tema
sessualità www.lustundfrust.ch
www.castagna-zh.ch
www.lilli.ch
www.bts-glarus.ch

Aiuto sul tema
dipendenza www.bts-glarus.ch
www.mamatrinkt.ch
www.papatrinkt.ch

Aiuto sul tema
denaro e debiti www.budgetberatung.ch
www.sbgf.ch
www.schulden.ch

Aiuto sul tema
violenza Adulti Tel.143
Bambini + Gioventù Tel.147
Opferberatungsstelle
Tel. 055 646 67 36





