

Figli, droghe e alcol? Padri: dite no

Comunicazione a cura della Lista per il Padre già promotrice del "Documento per il Padre"
http://www.claudio-rise.it/documento_per_il_padre.htm
(opuscolo a cura di Antonello Vanni)

Quando **tuo figlio** inizia a frequentare le scuole superiori – ma a volte prima – **può incontrare l'alcol e le droghe**. Curiosità, desiderio di provare nuove esperienze, inviti del gruppo dei pari, frequentazione di compagnie che assumono comportamenti a rischio dopo la scuola o nel fine settimana... ecco così nuove preoccupazioni per ogni genitore.



E adesso? "Dire no" può sembrarti poco, ma in realtà **ciò che puoi dire e fare ha un grande impatto**: secondo gli studi, infatti, man mano che i figli crescono cercano nei genitori guida e supporto (anche se non ti sembra). **Da dove cominciare? Dall'essere un padre presente.**



Comunica: parla ai tuoi figli e ascoltali: incoraggiali ad aprirsi per raccontarti cosa pensano di questi argomenti, soprattutto se la notte prima sono tornati a casa in uno stato diverso dal solito. In questo modo si può discutere apertamente e correttamente delle droghe e dell'alcol **prima che diventino un problema**.

Quando cominciare a parlarne? Il momento ideale è il passaggio alle scuole medie, perché il contatto con queste sostanze è sempre più precoce e quindi più pericoloso per il loro cervello e il loro futuro. **Non aspettare** che altri, magari malintenzionati, arrivino prima di te: **fornisci tu le indicazioni corrette**.

Ma come parlarne? No alle prediche: sono noiose e favoriscono la polemica. Piuttosto, fai domande aperte che li invitino a condividere con te opinioni e sentimenti. Cerca di capire cosa ti vogliono dire, anche se non è ciò che vorresti. Poi discutetene: **sì al dialogo, no ai monologhi**.

Mantieni la calma: droghe e alcol sono temi difficili soprattutto se sei preoccupato per i tuoi ragazzi, ma è necessario parlare con tranquillità, chiarezza e conoscenza degli argomenti affrontati. Evita i giudizi immediati, **proponi una riflessione sulla base di studi autorevoli e ricerche aggiornate**.

Non è una discussione una tantum: anziché stabilire "il grande giorno" per riflettere con i ragazzi su droghe e alcol, **mantieni vivo e aperto il discorso** trovando qualche aggancio per la discussione (la tv è ideale per questo) e **fidandoti del tuo istinto**. Quando senti che è il momento... lo è senz'altro.

E se mi chiedono “papà, hai mai fumato uno spinello?”. I figli hanno il sesto senso e si accorgono se un genitore mente, perciò ti conviene **dire la verità**, evitando però toni nostalgici o troppo centrati sulla tua persona. Lascia spazio ai ragazzi perché parlino della loro esperienza, e agganciati alle loro parole **mostrando di aver acquisito nel tempo chiare consapevolezze sui danni** prodotti da tutte le sostanze psicoattive.

Falli crescere fiduciosi in se stessi: ciò che un padre pensa dei suoi figli e il modo in cui lo manifesta influisce su come loro stessi si vedono. Poiché esiste una forte correlazione tra bassa autostima e uso di alcol o droghe negli anni successivi, fai il meglio che puoi per farli sentire amati e valorizzati (non viziati). Ricordaglielo continuamente con ciò che dici e ciò che fai: **chi sente di avere valore difficilmente si butta via**.

Fai attività sane e piacevoli con i tuoi figli: insegna loro uno stile di vita capace di garantire salute e benessere psicofisico: dal calcio alla bici, dalla pesca alle passeggiate nella natura, dalla lettura al cinema... **Chi ha migliori alternative non sceglie la droga**. Sapevi ad esempio che molti problemi di depressione e iperattività nei bambini sono dovuti a una carente frequentazione del mondo della natura? E che questi bambini una volta cresciuti tendono all'uso di sostanze psicoattive come forma di “automedicazione”?

Dai regole e limiti chiari: i figli si aspettano da un padre una guida e indicazioni su ciò che è giusto o sbagliato. Fornisci chiare regole di comportamento su ciò che ti aspetti da loro e ritieni accettabile nella tua famiglia. **Se li abitui fin da piccoli** a rispettare norme di comportamento sarà più probabile che manterranno una condotta appropriata anche negli anni dell'adolescenza e della giovinezza.

Però sii coerente: parlare ai figli della pericolosità dell'abuso di alcol o del tabacco, e intanto esserne i primi consumatori compromette la tua capacità di convincerli che è meglio non fumare e non alzare il gomito: **un comportamento coerente** con quanto richiedi **vale più di mille parole**. Rifletti allora sul tuo comportamento, e parti da lì, magari cambiando, per il bene dei tuoi ragazzi.

Insegna ai figli a risolvere i problemi, decidendo con intelligenza: passa del tempo con loro suggerendo una visione positiva della vita, esplicitando cosa ti aspetti dal loro futuro e il modo con cui una persona può decidere il suo cammino per raggiungere gli obiettivi desiderati. **I figli che hanno imparato a decidere con serietà** e sanno essere responsabili delle proprie azioni **sono i più protetti dai comportamenti a rischio** e hanno solide fondamenta su cui camminare.

Come diventare padri informati su questo argomento? Consigliamo qui alcuni libri:

Vanni A., *Adolescenti tra dipendenze e libertà. Manuale di prevenzione per genitori, educatori e insegnanti*, San Paolo Ed., 2009 www.antonello-vanni.it ; Risé C., *Cannabis. Come perdere la testa e a volte la vita*, San Paolo Ed., 2007 www.claudio-rise.it ; Benusiglio G., *Vuoi trasgredire? Non farti*, San Paolo Ed., 2010 (con testimonianza di un padre); P. Ferliga, *Il segno del padre. Nel destino dei figli e della comunità*, Moretti&Vitali, 2005 www.paoloferliga.it

Chi contattare per avere consigli o in caso di bisogno?

Telefono Verde Alcol dell'Istituto Superiore di Sanità 800 63 2000; Alcolisti Anonimi www.alcolisti-anonimi.it ; Dronet Network Nazionale sulle Dipendenze www.dronet.org ; Progetto Uomo www.progettouomo.net ; Centro Italiano di Solidarietà www.ceis.it ; Fondazione Exodus www.exodus.it