

UN GIOVANE È IN DIFFICOLTÀ: COSA FARE?

L'adolescente nel suo percorso di crescita psicologica e relazionale è costantemente alla ricerca di punti di riferimento. In questo senso i monitori sportivi, con cui il giovane trascorre molto del suo tempo libero, rappresentano delle figure molto importanti. Il monitore è per il ragazzo un interlocutore privilegiato e, come tale, può essere chiamato a offrirgli un sostegno nei momenti di difficoltà; considerando inoltre la dimensione preventiva, il monitore si trova in una posizione favorevole per cogliere i primi segnali di disagio e quindi, attraverso un intervento tempestivo, evitare che possano degradare in una problematica più seria. Al monitore non si richiede tanto di fornire risposte specialistiche, quanto piuttosto di porsi in ascolto del giovane per accogliere il suo bisogno di dialogo e di aiuto; in questo modo sarà possibile, se del caso, accompagnarlo verso un sostegno specifico e professionale.

"Dopo tanti anni trascorsi a chiedermi come un adulto possa rendersi utile quando un ragazzo soffre e rischia di perdersi, posso sostenere che aiutarlo a capire cosa gli sta succedendo è la faccenda più importante."

Prof. Gustavo Pietropoli Charmet.

■ Il comportamento di un vostro giovane atleta vi preoccupa?

Spesso un giovane manifesta il proprio malessere in maniera confusa e ambigua. I segnali non sono sempre facilmente percepibili. Magari, pur avendo il presentimento che il ragazzo stia attraversando delle difficoltà, non si riesce a comprendere fino in fondo quale sia il problema. In questo caso è importante parlarne ed esprimere i propri dubbi ad altre persone dell'associazione sportiva (monitori, dirigenti, ecc.). Il confronto con i colleghi permette di raccogliere altri punti di vista e, nel contempo, poter contare sul loro supporto e sostegno.

■ Cosa devo osservare?

Calo del rendimento sportivo, frequenti assenze agli allenamenti, cambiamenti del comportamento, isolamento, chiusura in se stessi: questi segnali possono essere indice di una condizione di disagio vissuta dal giovane ed è importante che il monitore sia vigile e riesca a coglierli. Di fronte a un cambiamento nell'atteggiamento del giovane occorre chiedersi se esso sia parte di un naturale percorso di crescita ed evoluzione oppure se si tratti di un segnale di disagio.

La situazione deve in ogni caso essere analizzata nel suo insieme:

- Verificare se i comportamenti strani si ripetono;
- Valutare i rischi per il giovane o per i suoi compagni;
- Considerare il contesto di vita del giovane e le sue risorse;
- Verificare se è accaduto un fatto grave o comunque significativo;
- Osservare le conseguenze del cambiamento.

Qualora vi sia il sospetto che il giovane viva una condizione di disagio, è comunque opportuno chiedere chiarimenti – direttamente a lui oppure al gruppo – esprimendo la propria preoccupazione e la disponibilità al dialogo. Meglio inquietarsi per qualcosa che poi si rivela non essere niente di grave, prendersi il tempo di verificare ciò che magari è soltanto un momento di passaggio nella crescita del ragazzo, piuttosto che rimpiangere di non aver fatto nulla.

■ Come reagire davanti a segnali di disagio?

È importante riconoscere i primi segnali di allarme per poter agire tempestivamente. I passi da attuare nell'intervento precoce sono i seguenti:

1. Osservare cambiamenti e segnali e interrogarsi se rappresentino una manifestazione di un disagio da parte del giovane;
2. Confrontarsi con altri adulti della società sportiva per scambiare osservazioni e definire assieme come procedere;
3. Aprire un dialogo con il giovane, descrivendo le proprie sensazioni in merito ai cambiamenti rilevati ed esprimendo la propria preoccupazione. Mostrare interesse e rimanere in ascolto attivo. Rassicurare il ragazzo offrendogli aiuto e sostegno. Restare in osservazione per cogliere eventuali sviluppi;
4. In accordo con il giovane, coinvolgere i genitori;
5. Se del caso, attivare la rete di sostegno presente sul territorio.



Dipartimento della sanità
e della socialità



Dipartimento dell'educazione,
della cultura e dello sport



COOL & CLEAN



RADIX SVIZZERA ITALIANA



Ottobre 2019

