

MINI GUIDA PER GENITORI DI ADOLESCENTI

C'è un'età in cui i ragazzi cambiano al punto da sembrare estranei. Un disorientamento per noi. Ma anche per loro: aiutiamoli così

di Silvia Calvi

C'è Giulia che, da bambina solare e allegra, nel giro di un anno si trasforma in una ragazza chiusa, inibita e con una bassissima opinione di sé: «Faccio schifo, sono una fallita». C'è Roberto che, alle superiori, comincia a rivendicare spazi di autonomia sempre maggiori con continue uscite pomeridiane e serali, senza rispettare orari e regole. E c'è Veronica che, nel passaggio dalle medie alle superiori, si ritrova in crisi e disorientata. Storie diverse, un unico comune denominatore: l'età.

«L'adolescenza è un periodo di sconvolgimenti fisici e di profonde rivoluzioni psichiche, tanto potenti da stravolgere gli equilibri famigliari perché implicano una ridefinizione dei ruoli da entrambe le parti: quella dei figli e quella dei genitori», esordisce Matteo Lancini, psicoterapeuta, presidente della Fondazione Minotauro di Milano e autore di *Abbiamo bisogno di genitori autorevoli: aiutare gli adolescenti a diventare adulti* (Mondadori, 18 €). «Quello che accade oggi è che i nostri figli, dopo aver attraversato un'infanzia dominata dalla famiglia che li ha educati a dare importanza al sé più che all'altro, e immersi nella società dell'immagine (non pensiamo solo agli stimoli di tivù e internet, basta vedere come si comportano nonni e genitori dalle recite dell'asilo in poi: tutti a filmare e fotografare il loro tesoro in modo compulsivo, alimentando il

narcisismo dei bambini), crescono con aspettative molto elevate. Così, al primo ostacolo, sono costretti a scendere a patti con i propri ideali. E per loro, più che per la nostra generazione alla stessa età, tollerare il dolore e la fatica di crescere è davvero difficile». Come aiutarli? Come mantenere aperto un dialogo? In che modo trovare la giusta distanza? Matteo Lancini ci aiuta a mettere a fuoco alcune regole d'oro da applicare subito.

1 NIENTE "GIRI DI VITE"

«Per prima cosa, nessuno pensi di dover stravolgere il proprio stile: è sufficiente riadattare il modello educativo che si è costruito finora, a partire dall'infanzia» spiega l'esperto. «Se, per esempio, abbiamo sempre puntato sulla qualità della relazione, ora che i figli sono cresciuti e sono diventati "difficili", si chiudono in se stessi, sono permalosi o rispondono in malo modo, non dobbiamo farci prendere dal panico e cominciare a punire, controllare e vietare nel tentativo di riottenere attenzione, rispetto e confidenze. Meglio sforzarsi di trovare nuovi modi per continuare a valorizzare la relazione con loro, per fare delle cose insieme, in cui magari i ruoli si invertono e il figlio insegna al padre come scaricare la musica dalla rete». Ma si può anche partire dallo sport, dall'amore



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT. MATTEO LANCINI

Psicoterapeuta a Milano

Tel. 02-70300159
17 luglio
ore 9-10



per i viaggi o per il cinema. Coltivare quotidianamente uno spazio di dialogo su passioni e interessi crea i presupposti per affrontare meglio i giorni di crisi e conflitti.

2 PUNIRE SÌ, MA COME?

Il secondo consiglio, collegato al primo, consiste nell'evitare le punizioni privative ma, quando non se ne può fare a meno, trovare quelle "aggiuntive".

**Il 23% dei ragazzi italiani
passa almeno 6 ore al
giorno sul web (dato Ocse).
Troppo, per i genitori**

suo compito, ma il messaggio è molto più efficace.

3 ANDARE OLTRE LE APPARENZE

Il terzo consiglio consiste nel non fissarsi su un singolo problema. Se i voti cominciano a calare, se il ragazzo vuole abbandonare lo sport o reagisce con accessi di rabbia a una sconfitta, mamma e papà dovrebbero prima di tutto chiedersi quale disagio può nascondersi dietro questi comportamenti. «L'adulto ha il dovere di raggiungere l'adolescente là dove si trova in quel momento, senza giudicarlo ma, al contrario, mostrando interesse per quello che prova», continua Matteo Lancini. «Se la ragazza dice "faccio schifo", le frasi consolatorie della mamma ("Non è vero, per me sei bellissima") non funzionano più. Occorre maneggiare con cura i rari momenti di confidenza dei nostri figli, mostrando di prendere sul serio la gravità delle loro affermazioni, di essere dispiaciuti per quello che sentono. Senza il peso delle nostre spiegazioni di adulti, i ragazzi avranno il tempo e la possibilità di capire, di cercare da soli delle soluzioni e, se non ne trovano, di chiederci aiuto».

4 L'IMPORTANZA DELLA FIDUCIA

Sì, poi, alle attestazioni che incoraggiano crescita e autonomia. Che si tratti del primo weekend con gli amici o della festa in casa una sera in cui i genitori non ci sono: perché dire di no? «La consegna del futuro avviene attraverso la responsabilizzazione: nella maggior parte dei casi, in queste situazioni gli adolescenti sanno darsi da fare», continua l'esperto. «Lasciano la casa pulitissima e così diventano un po' più

grandi guadagnando nuovi spazi di fiducia e autonomia, che è una delle fatiche principali di un adolescente».

5 ACCETTARE LE CRITICHE

Crescendo, un figlio conquista il diritto di dire quello che pensa dei genitori. A volte lo esprime male, con rabbia, per ferire, proprio come facciamo noi adulti quando litighiamo. Altre volte, invece, esprime semplicemente la sua personalità e la sua distanza da mamma e papà che, via via, perdono influenza sulla sua vita. «E va ascoltato» continua l'esperto. «A 16-17 anni un ragazzo ha il diritto di dire quello che pensa degli adulti di riferimento, che siano genitori, parenti, insegnanti. E un adulto non può essere così fragile da offendersi o andare in crisi per un giudizio negativo. Se invece il figlio diventa troppo sprezzante, allora vuol dire che c'è qualcosa sotto, una rabbia che viene da lontano e che vale la pena di capire, magari con l'aiuto di un terapeuta, cioè di un professionista che non sia emotivamente coinvolto».

6 USCIRE DAI LUOGHI COMUNI

«Sta sempre al telefonino», «Invece di studiare, perde tempo in Rete». La gran parte dei genitori, che pure è perennemente connessa, fatica ad accettare che la Rete, oggi, fa parte della quotidianità. Anche di quella dei propri figli. «Chi ha a cuore il futuro dei ragazzi non può farsi fregare dalle proprie paure o dalla propria scarsa conoscenza digitale», continua Matteo Lancini. «Quando i figli sono piccoli è giusto stabilire regole e vietare eccessi, ma nell'adolescenza la Rete è uno strumento importante di espressione e realizzazione di sé, e navigare vuol dire maneggiare un mezzo che servirà alla costruzione del loro futuro fino a diventare un'opportunità di studio e lavoro: noi adulti dovremmo iniziare a pensare, a casa ma soprattutto a scuola, a percorsi di formazione alla creatività digitale in adolescenza». Il futuro non farà più paura. ●

«Vuol dire, anziché vietargli il cellulare per una settimana, privazione che non porta da nessuna parte, fare uno sforzo creativo e trovare qualcosa che possa aiutarlo a "riparare" nell'area del comportamento sbagliato». Per esempio? Affidargli un compito perché inizi a collaborare di più in casa, dalla spazzatura al bucato da stendere, o a rendersi utile offrendo parte del suo tempo alla vicina anziana che vive sola. Non sarà facile, e bisognerà tollerare i tempi e i modi in cui l'adolescente assolverà al