

## 8 CONSIGLI PER GESTIRE LA RELAZIONE CON GLI ADOLESCENTI

L'adolescenza è una fase della vita delicata che spesso pone problemi relazionali anche ai genitori. Anche se ogni ragazzo fa caso a sé, alcuni suggerimenti di carattere generale possono aiutare a gestire meglio il rapporto durante questa età critica.



### 1 Costruire un rapporto



Le relazioni non si improvvisano: l'ideale è iniziare a costruire **un rapporto sereno con i propri figli fin dall'infanzia**.

Dimostratevi sempre disponibili a un ascolto attento e interessato e cercate di esaminare le situazioni dal **punto di vista dell'adolescente**, proponendo soluzioni equilibrate.

### 2 Far esprimere le emozioni

Abituare i figli, fin da piccoli, a **esprimere le proprie emozioni** e le proprie difficoltà senza timore di essere aggrediti, giudicati o puniti.

Un adolescente che sa di poter contare sull'**ascolto** e sull'**aiuto** da parte dei genitori sarà più sereno e meno problematico.



### 3 Lasciare privacy ai figli



Non sentirsi offesi se, crescendo, i figli tendono ad allontanarsi e a pretendere una **maggiore privacy**: è un atteggiamento normale.

Tenete sotto controllo la situazione, ma **evitate di assillare l'adolescente con domande intrusive**: non otterreste le risposte che cercate e peggiorereste il rapporto.

### 4 Non banalizzare

**Non banalizzate le difficoltà emotive** degli adolescenti: problemi apparentemente di poco conto possono avere un impatto psicologico notevole in questa fase di incertezza e transizione.

Fate attenzione a **reazioni emotive eccessive** di fronte a fatti minori (la lite con l'amico del cuore, un brutto voto a scuola ecc.): potrebbero essere i segnali d'esordio di un disagio psichico.



### 5 Essere una guida



Ricordate il vostro ruolo di genitori, che è un **ruolo di guida e controllo** discreto, oltre che di comprensione e accudimento.

Rifugiarsi in una relazione di amicizia tra pari rischia di ridurre la vostra autorità e di privare l'adolescente di un punto di riferimento in grado di stabilire il confine tra "giusto" e "sbagliato".

**Sappiate dire "no"** razionali e motivati da spiegazioni chiare e fondate, evitando lo scontro verbale.

### 6 Non sentirsi feriti



Non sentitevi feriti da **reazioni verbali aggressive** che dipendono più da un malessere psicoemotivo estemporaneo del ragazzo che da una reale ostilità nei vostri confronti.

Non cedete alla tentazione di rispondere con lo stesso tono, ma mantenete un **atteggiamento calmo**, cercando di capire la vera natura del problema. Se il ragazzo reagisce in modo ulteriormente negativo, non insistete, ma rimandate la conversazione a un altro momento.



### 7 Affrontare temi delicati



Alcuni temi possono essere **particolarmente delicati** da affrontare con gli adolescenti (sessualità, sostanze d'abuso, rapporto del ragazzo con il proprio corpo ecc.).

Individuate bene prima i cardini della conversazione che volete intraprendere, i concetti che volete trasmettere e le informazioni che volete ottenere e adottate un **atteggiamento sereno**, pacato, aperto e non giudicante.

### 8 Raccontare le proprie esperienze



**Raccontare la propria storia** è importante per costruire una relazione sana con i figli adolescenti e aiutarli a crescere, ma non si deve pretendere che loro seguano la stessa strada.

Fraasi come "Io alla tua età..." devono essere evitate perché, oltre a essere riferite a un contesto del tutto differente, sono irritanti e inducono l'adolescente a sottrarsi alla comunicazione.

