



ISTITUTO COUNS.AT

Relazione genitori figli nell'adolescenza

Antonella Liverano

Cristiana Zedda





Con l'inizio della scuola media, il bambino allegro, vivace e chiacchierone di un tempo sembra lasciare il posto a un figlio che, ogni giorno di più, i genitori faticano a riconoscere. Musi lunghi, occhiatacce e risposte lapidarie diventano, piano piano, quasi la norma.



La conversazione, spesso, langue e i tentativi di dialogare di mamma e papà rimbalzano contro un muro di **SILENZIO**, dietro il quale il ragazzino tra gli 11 e i 14 anni, tende a trincerarsi.

Sfida diventa la parola d'ordine





IL SILENZIO è una fase, una 'normale' tappa che rientra nel processo di crescita del preadolescente, non è sempre (o solo) sintomo di un qualche malessere. Attraverso il silenzio e la sfida, il figlio che sta crescendo cerca di prendere le distanze dai genitori e di affermare anche la propria autonomia.

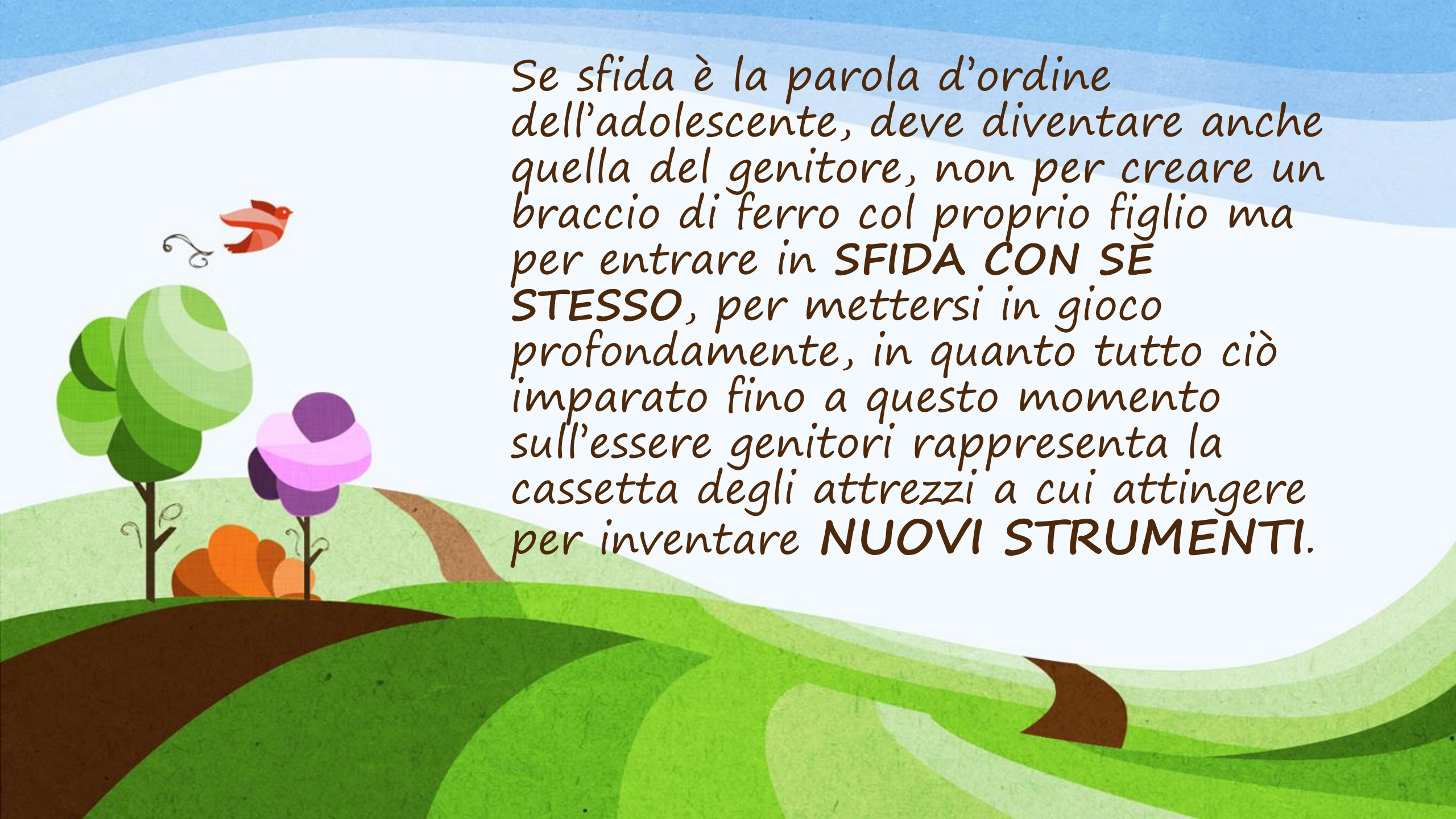


Costringere, forzare a parlare o rinunciare a parlare al figlio non è mai la strada giusta anche se può causare frustrazione al genitore, e neanche cercare un 'colpevole' per i suoi silenzi.

Occorre stare vicini, vigili, attenti, mostrando disponibilità ad esserci sempre e comunque.



L'adolescenza è il tempo della caduta dei miti, mamma e papà non sono più gli eroi che sono stati per il bambino ma diventano il muro a cui dare le spalle per allenarsi nella guerra di sopravvivenza alla vita e per costruire la propria identità che accompagnerà il ragazzo sino al passaggio alla vita adulta.



Se sfida è la parola d'ordine dell'adolescente, deve diventare anche quella del genitore, non per creare un braccio di ferro col proprio figlio ma per entrare in **SFIDA CON SE STESSO**, per mettersi in gioco profondamente, in quanto tutto ciò imparato fino a questo momento sull'essere genitori rappresenta la cassetta degli attrezzi a cui attingere per inventare **NUOVI STRUMENTI**.

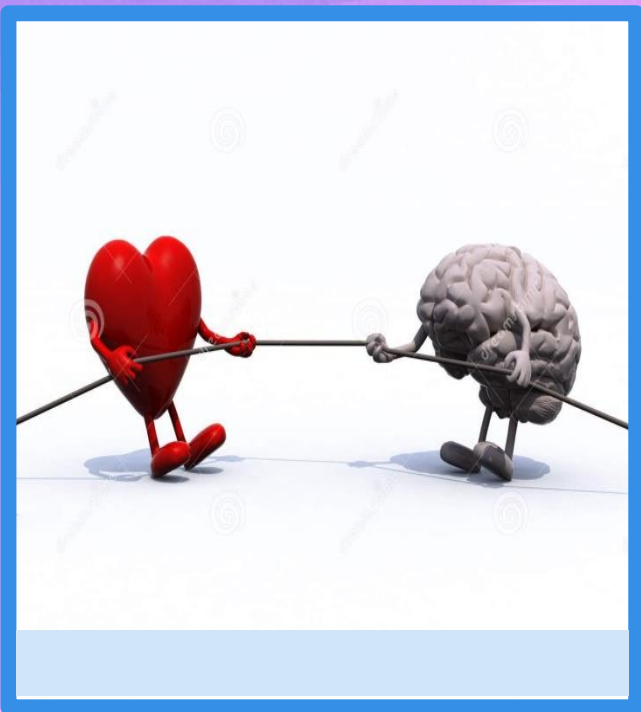
A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with a brown path. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A red bird is flying in the sky above the tree. The background consists of light blue and white wavy bands representing the sky.

PERCHÉ TUTTI QUESTI CAMBIAMENTI NELL'ADOLESCENZA?

*IL CORPO CHE CAMBIA, LO SVILUPPO
DELLA MENTE E GLI STUDI DI
NEUROSCIENZE*

Il cervello di un preadolescente non è ancora maturo, è plastico e ipersensibile agli stimoli che arrivano dall'esterno, struttura e forma nuove reti neuronali e ne modifica altre già esistenti continuamente, in relazione alle esperienze che l'individuo vive, per cui la volubilità, le reazioni emotive intense, gli sbalzi d'umore sono una conseguenza diretta di questa continua evoluzione.





Nell'adolescenza è come se il cervello si trovasse in balia di una sorta di iperattività della sua parte emotiva che stimola la strenua ricerca di emozioni e di eccitazione, che tiene sotto scacco le decisioni del ragazzo, le motivazioni che lo portano ad agire e la sua scala di priorità. La parte razionale, cognitiva in età adulta sarà capace di porre un freno a questo dominio emotivo.


Gli adolescenti prima agiscono e poi pensano: in adolescenza il corpo e l'azione vengono prima del pensiero, della riflessione. Per questo, spesso e volentieri, gli adolescenti sfogano impulsivamente la loro rabbia, la loro impotenza, il loro fortissimo senso di inutilità e incomprensione **SUL CORPO** che vedono cambiare e non riconoscono più come proprio.





Autolesionismo, disturbi alimentari, uso di sostanze, dismorfofobia, somatizzazioni: il corpo che cambia diventa luogo di espressione di un disagio nascosto e difficile da esprimere. Il senso di inadeguatezza rispetto al proprio aspetto insieme alla difficoltà di vivere nuove emozioni porta i ragazzi a cercare un modo di evitare tutto questo dolore.






SFIDA PER I GENITORI: SAPER
CONTENERE IL DESIDERIO E
L'ECCITAZIONE LEGATA AL RISCHIO
CHE È PIÙ FORTE DEL PERICOLO,
SPIEGANDO ALL'ADOLESCENTE CIÒ
CHE NON RIESCE ANCORA A CAPIRE
AUTONOMAMENTE



A quali segnali un genitore deve porre attenzione?

- correre in bagno dopo mangiato è una condotta tipica di chi vomita;
- evitare situazioni conviviali per non incorrere nel disagio di dover mangiare è spesso la strada prescelta da giovani donne con disturbi alimentari;

- 
- coprirsi le braccia anche in piena estate ed evitare di mostrarsi nudi è l'atteggiamento di chi non vuole palesare segni di autolesionismo;
 - raccontare e raccontarsi un sacco di bugie è il comportamento di un numero sempre più crescente di adolescenti che non si piacciono



Per iniziare ad avvicinarsi a un figlio particolarmente in affanno in questo sentiero verso la vita adulta, il genitore potrebbe richiamare alla memoria i tempi passati. Chiedersi che ragazzo è stato, che desideri e fantasie aveva, che ribellioni aveva messo in atto, come si comportava con i suoi di genitori è un esercizio che aiuta a sentirsi più vicino al proprio figlio. Anche se non si vogliono svelare ad alta voce i propri altari, è importante ammetterli almeno a se stessi: è il primo passo per avvicinarsi alla comprensione di un'età che è ed è stata difficile per tutti.



The end

