
Genitori, figli adolescenti e pandemia

Autore: Chiara Spatola

Fonte: Città Nuova

Il disagio a volte è mascherato con un atteggiamento di scarso coinvolgimento o addirittura di indifferenza. Abitare insieme il limite. Aiutarli a riconoscere le proprie emozioni senza giudicarle.

Nel clima di incertezza che si respira in questi giorni rispetto alla possibile evoluzione della pandemia, un'attenzione particolare merita **il vissuto degli adolescenti e delle loro famiglie**. Da un lato i ragazzi possiedono una grande capacità di adattamento ed una maggiore inclinazione a vivere la loro socialità anche a distanza, essendo già avvezzi all'utilizzo della tecnologia e dei social. Dall'altro lato, tuttavia, **essi possiedono una grande cassa di risonanza a livello emotivo**, e possono essere portatori di un disagio marcato, a volte mascherato con un atteggiamento di scarso coinvolgimento o addirittura di indifferenza. Ancora più degli adulti, **i giovani possono far fatica ad esprimere ciò che provano** in questo periodo, che ha improvvisamente interrotto la loro "normalità" fatta di scuola, sport, amicizia e momenti di svago. Solo alcuni di loro tuttavia affermano di essere preoccupati, spaventati o tristi. Spesso essi stessi **non sono pienamente consapevoli di ciò che sta accadendo dentro di sé** e non riescono a dare una forma ed un nome a ciò che sentono. Nervosismo, irritabilità, difficoltà a dialogare, potrebbero essere alcuni dei segnali di questo disagio. **Per un genitore non è facile entrare in relazione con un figlio che mostra chiusura** o che si comporta in modo scontroso e oppositivo. Si è perciò portati spesso a giudicare ed etichettare questi comportamenti come indice di superficialità e scarso rispetto degli altri. **Questo giudizio rischia però di bloccare ulteriormente il dialogo**, rendendo difficile la relazione e gli equilibri familiari. **È importante quindi non reagire impulsivamente a questi comportamenti**, ma piuttosto fermarci, chiederci come vogliamo prenderci cura della relazione, e solo dopo scegliere la strategia di comunicazione più funzionale in quel momento. Ecco di seguito alcuni suggerimenti per nutrire e rafforzare la relazione con i nostri figli: **Interessarsi alle loro passioni ed opinioni**: Non sempre è facile costruire un dialogo autentico ed empatico con i nostri figli, soprattutto se si chiudono in se stessi. Una strada possibile per aprire un canale di comunicazione è quella di interessarsi a loro, a ciò che amano: la musica che ascoltano, i film o i giochi con i quali trascorrono gran parte del loro tempo. **Molte volte non riusciremo a comprendere questi interessi così diversi dai nostri** e la reazione più automatica sarà quella di esprimere il nostro giudizio, o di fornire subito delle alternative. Tuttavia mostrando curiosità verso ciò che a loro piace, esprimeremo apertura ed accettazione incondizionate, ponendo le basi per un confronto stimolante ed autentico. **Un altro passo che può favorire il dialogo è interessarsi alle loro opinioni**. Possiamo ad esempio chiedere cosa pensano di ciò che sta accadendo in questo momento, come lo vivono, se ne parlano con i loro amici, ascoltando poi con grande attenzione le loro risposte. **Aiutarli a riconoscere le proprie emozioni senza giudicarle**. Spesso alcuni comportamenti inappropriati possono risultare più comprensibili se si è consapevoli delle emozioni che li hanno suscitati. Per questo è importante non fermarsi alle apparenze. Di fronte ad un atteggiamento di un figlio che ci sembra poco rispettoso, potremmo **aiutarlo a comprendere l'effetto del suo comportamento su di noi** (dicendo, ad esempio, come ci siamo sentiti), e poi chiedergli di spiegarci come mai ha scelto di agire così. Con questo atteggiamento di apertura da parte nostra potremo infatti aiutarlo a condividere le proprie emozioni, sviluppando una maggiore consapevolezza e responsabilità. **Abitare insieme il limite**. In questo periodo le restrizioni a cui siamo sottoposti ci mettono a contatto con il senso del limite. Che effetto ha questo sulla mente adolescente? Come scrive Alessandro D'Avenia nel suo libro *L'arte di essere fragili*: «l'adolescente scorge il limite e vi si scaglia contro per distruggerlo o superarlo.» **Egli sente infatti un forte richiamo verso la libertà, l'autonomia e l'autodeterminazione**. Per questo è

importante far sentire ai ragazzi che comprendiamo la loro fatica ad accettare il limite e che siamo disposti ad “abitarlo” insieme a loro, senza paura di mostrare le nostre incertezze e fragilità.