

Dott.ssa Daniela Maimone
psicologa-psicoterapeuta
tel. 349 32 30 279
www.psicologiaeopsicoterapia.it



 Sabrina Gariddi



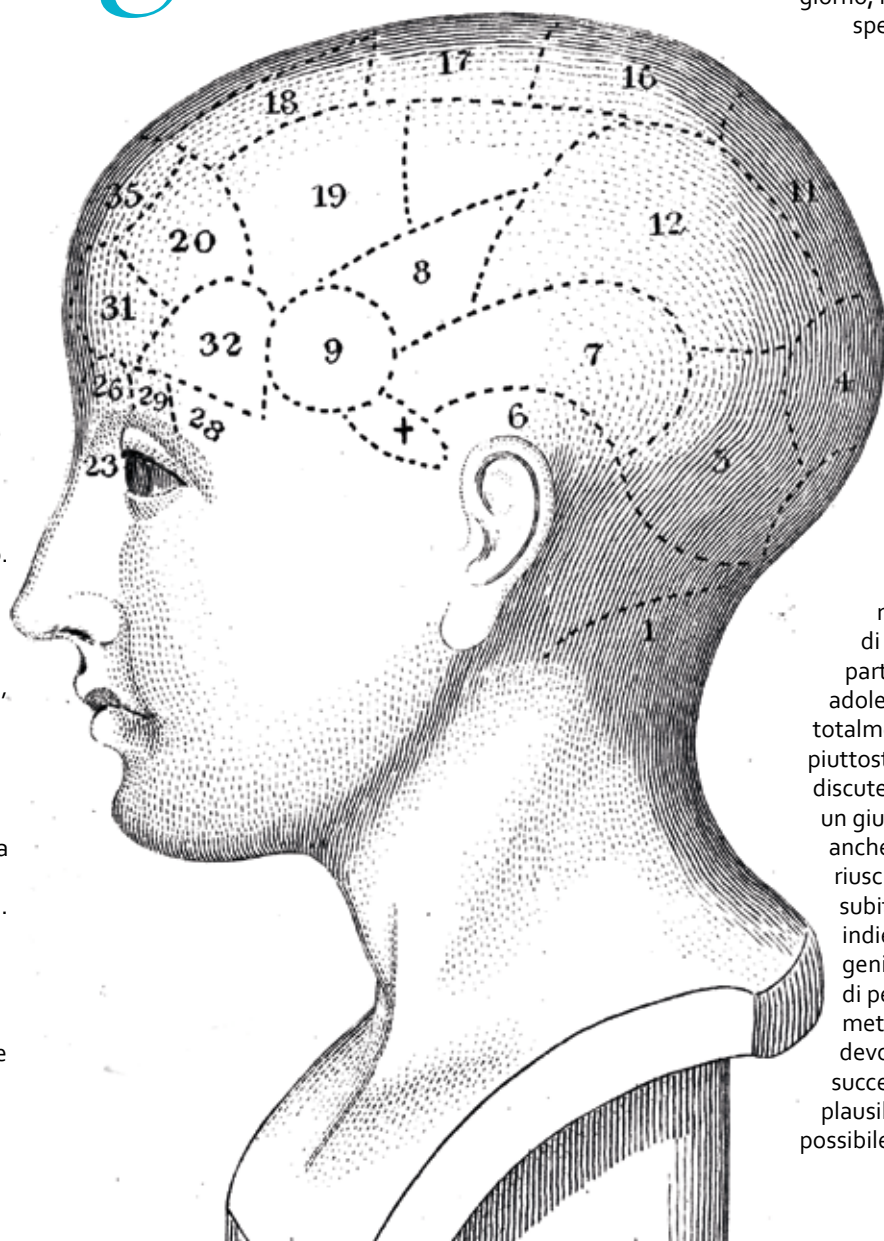
Generazione figli

Generazioni diverse che si incontrano e convivono, ma non sempre ciò avviene in modo sereno. Genitori e figli continuano ad essere mondi paralleli? Nell'era in cui la digitalizzazione è un fil rouge senza età, in che modo si costruiscono i rapporti tra papà, mamme e figli adolescenti? Ne parliamo con la dottoressa Daniela Maimone, psicologa e psicoterapeuta.

Figli adolescenti, i cosiddetti 'nativi digitali', che hanno rapporti con genitori molte volte 2.0, smart e assolutamente 'evoluti'. Ma questi due mondi lontanissimi possono riuscire a parlare la stessa lingua?

Riuscire a trovare un dialogo costruttivo e sereno è possibile, ma per raggiungerlo, è necessario, da parte dei genitori, un giusto mix di flessibilità, costanza, impegno e chiarezza negli obiettivi prefissati. L'ideale sarebbe iniziare a ricercare il dialogo con i propri figli già a partire dagli anni antecedenti all'adolescenza. Ciò che il genitore di un adolescente può ricordare è quanto sia necessario adottare un atteggiamento fluido: 'fluidità' non significa 'morbido', ma implica più specificamente il riuscire a modulare il proprio ruolo a seconda

delle situazioni che via via si presentano. Ciò significa, ad esempio, che in alcune situazioni è necessario che il genitore metta degli argini più rigidi e che, altre volte, invece, li abbassi e conceda qualcosa in più. Nel districarsi nel 'gioco' dell'allentare la corda e tenderla un po' di più, sarebbe bene ricordare che l'adolescente ha bisogno di conquistare la libertà in modo graduale, poiché nel caso in cui la ottenesse tutta in una volta e senza fatica, non sarà poi pronto a gestirla e ciò gli si potrà ritorcere contro. Nel caso opposto in cui i limiti imposti risultino invalicabili, l'adolescente non ha possibilità di sperimentarsi né da un punto di vista pratico, né sotto un profilo emotivo, covando una certa dose di rabbia ed aggressività che non trova i giusti canali di sfogo. Riuscire a trovare



un equilibrio tra i due atteggiamenti opposti non è affatto semplice per un genitore, rappresentando forse una delle sfide più complesse cui l'adulto è chiamato a rispondere giorno per giorno, ma di certo non è impossibile, specie se le due figure genitoriali sfruttano la possibilità di un costante confronto e supporto reciproco.

È giusto che i genitori coinvolgano i figli in tutte le scelte, rendendoli consapevoli e partecipi, oppure va fatta una cernita, non abdicando così a ruoli più autorevoli?

Discutere e negoziare coi propri figli adolescenti può essere una buona prassi quotidiana. Tuttavia, saranno i genitori, dotati di buon senso, a trovare i giusti modi e le adeguate misure di coinvolgimento. Rendere partecipi i propri figli, specie se adolescenti, non significa addossare totalmente le scelte a loro, ma piuttosto implica il confrontarsi e il discutere insieme, al fine di trovare un giusto compromesso. Significa anche, da parte dei genitori, riuscire a non concedere troppo e subito per evitare di dover tornare indietro successivamente. Se i genitori concedono, per esempio, di pernottare fuori casa senza mettere paletti o condizioni, devono anche prevedere che, successivamente, senza una plausibile motivazione, non è più possibile negarne il permesso una

seconda volta. In questi casi, quindi, i genitori non dovrebbero temere di prendersi il tempo necessario per poterne discutere insieme, prima di valutare il da farsi.

In che modo i genitori possono fungere da modello e favorire un sano emanciparsi dei propri figli, consentendo loro di crescere e sbagliare?

Solo manifestando un reale senso di realizzazione e di serenità un genitore può essere visto dai figli come modello da imitare. Un obiettivo potrebbe essere il non lasciarsi intimorire dalle difficoltà che si incontrano nel dialogo quotidiano e, piuttosto, incuriosirsi verso i figli adolescenti ed il loro mondo, in modo autentico e sincero. Ancora, si potrebbe puntare sul fornire loro messaggi univoci e chiari, che non siano quindi né ambigui, né confusi. Premere più sull'incoraggiamento e sulla valorizzazione del positivo, piuttosto che sulle critiche e sulle sfuriate familiari. Insegnare ai figli la capacità di attendere e di conquistare ciò che desiderano, piuttosto che riempirli di regali e di concessioni che non si sono guadagnati. Infine, imparare a comprendere il punto di vista dei figli, per poter acquisire una nuova prospettiva che permetta

di iniziare a vederli come più grandi e, via via, renderli partecipi delle decisioni importanti in famiglia.

"Responsabilizzare". In che modo riuscire senza risultare repentini, drastici e, alcune volte, persino incomprensibili?

Dare un po' di fiducia in più, poco per volta, è fondamentale per consentire la maturazione e la crescita



Premere più sull'incoraggiamento e sulla valorizzazione del positivo, piuttosto che sulle critiche e sulle sfuriate familiari. Insegnare ai figli la capacità di attendere e di conquistare ciò che desiderano, piuttosto che riempirli di regali e di concessioni che non si sono guadagnati



Il modo più semplice per sapere come stiano realmente i propri figli potrebbe essere semplicemente parlare con loro

dei figli. Concedere sì, ma non 'tutto e subito', può essere un modo per permettere sia ai genitori che ai figli di attraversare fasi e tappe di vita in modo graduale, favorendo una maturazione effettiva e non fittizia. A volte è necessario che i genitori diano anche delle 'spinte' ai propri figli: per esempio, nel caso di figli che si arrendono subito, sarebbe ottimo incoraggiare un po' di più ad osare, considerando che, in fondo, le relazioni familiari e il modo in cui si impara ad ottenere le cose in casa, può essere considerato come una palestra di vita ed uno specchio di ciò che accadrà fuori.

Misurarsi con il mito del genitore 'perfetto', quanto può generare insicurezze nei ragazzi, e in che modo fornire un modello più 'accessibile'?

Più che un genitore 'perfetto' sarebbe meglio puntare a divenire un

genitore 'quasi perfetto'. Un genitore che risponde a tutti i bisogni e le necessità dei figli in modo impeccabile, non sarebbe affatto utile per uno sviluppo sano dei figli, in quanto non consentirebbe a questi di imparare a rispondere all'ambiente in base alle proprie necessità, presentandosi totalmente inermi di fronte al mondo e alla vita all'esterno della famiglia. Quindi, meglio essere piuttosto dei genitori 'sani' e 'sufficientemente buoni', che prendono le loro decisioni trovando un compromesso accettabile ed il più possibile adeguato tra la loro posizione (non sempre concorde tra genitori, anche se sarebbe auspicabile presentare un'unica versione ai figli...) e quella dei figli, ma senza lasciarsi stordire dalla necessità di 'tutto e subito', dalle sfuriate, dai cambi repentini di umore, da eventuali ricatti morali, tutti elementi tipici di questa delicata fase della vita. Tantomeno risulta utile, lasciarsi incantare dalla tipica frase *'Ma tutti gli altri lo fanno o ce l'hanno'*: l'idea, peraltro irrealistica, che tutti gli altri coetanei facciano una determinata cosa o che possiedano un determinato bene di consumo, potrebbe avere come esito la perdita del ruolo genitoriale e della possibilità di una reale contrattazione.

Quali le maggiori insicurezze che oggi gli adolescenti vivono e in che modo i genitori se ne dovrebbero o potrebbero accorgere?

Il modo più semplice per sapere come stiano realmente i propri figli potrebbe essere semplicemente parlare con loro, ma non tutti i genitori, paradossalmente, si sentono pronti a tale dialogo.

Ed allora, si potrebbe iniziare con l'osservarli, non in modo inquisitorio o intrusivo, ma tentando di mettersi nei loro panni, per cogliere il loro mondo. È indiscutibile che per poter fare ciò è necessario in primis, essere presenti, cosa non sempre scontata, se si pensa ai ritmi lavorativi quotidiani ed ai vari impegni che la vita impone. Ancora, si potrebbe fare maggiore attenzione alle specifiche richieste che vengono rivolte, cercando di comprendere le reali motivazioni dietro una determinata domanda: in tale maniera si può capire meglio, per esempio, cosa rappresenta realmente per il figlio una specifica concessione. Inoltre, talvolta, nei casi di quei genitori che non fanno domande e che concedono parecchio (per non avere questioni o magari convinti che sia il modo più giusto di operare al fine di responsabilizzare in fretta e fare crescere al meglio), può anche accadere che i figli lancino dei segnali che, stranamente, vanno nella direzione opposta, richiedendo limiti e vincoli che li aiutino a sentirsi più protetti e più sicuri, come a voler significare *'Se mio padre/madre mi impone tale limite è perché ci tiene a me e si prende cura'...*

