Luca Massironi

PREADOLESCENTI & ADOLESCENTI: CUCINARE CON CURA

Associazione Anagramma Psicologi

CHI SIAMO

L'Associazione Anagramma si costituisce" formalmente" nel febbraio 2019, ma è necessario fare su questo una premessa e una precisazione.

Mettiamo, infatti, tra virgolette la parola "formalmente" perché l'Associazione è espressione di un preesistente gruppo di lavoro (che aveva come forma giuridica quello di uno studio associato) attivo sul territorio della città metropolitana di Milano già dal 2014. Dunque, per tracciare dei segni rispetto alla storia e all'esperienza dell'associazione, diventa imprescindibile partire dall'anno 2014, quando un gruppo di affiatati e giovani colleghi di varie discipline di cura e benessere (che per l'appunto sono ora soci dell'Associazione), decidono di costituirsi e di condividere, oltre allo spazio fisico, un approccio comune, volto al benessere globale della persona.

Costituendosi in forma giuridica di Studio Associato, nasce Anagramma Psicologi, che, oltre alla psicologia, offre svariati servizi, con un'equipe di lavoro complessa, nella quale i vari professionisti della salute lavorano in stretto contatto tra loro, in un confronto che ha come assunto di base quello della persona come "una", non frammentata. Da subito quindi Anagramma cerca di rispecchiare questo nel fare in modo che la persona che accede ai differenti professionisti possa trovare in realtà una "presa in carico" globale, godendo di Servizi quali: Neuropsichiatria Infantile, Psichiatria, Logopedia, Osteopatia, Podologia, Dietistica e, chiaramente, Psicologia. Inserito in questo ultimo ambito, partendo da una passione e da competenze personali di alcuni soci formati sul tema dei DSA e dalle richieste che arrivavano dal territorio, Anagramma ha investito sul diventare un punto di riferimento credibile e stimato sui Disturbi dell'Apprendimento: da subito si è costituita un'Equipe autorizzata dalla Regione Lombardia per la Prima Certificazione

dei DSA (Équipe n. 137 di Milano) e si è lavorato sulla formazione di professori e genitori, rispondendo alle richieste di diversi Istituti Comprensivi. Oltre a questo, sempre nell'ottica di una presa in carico completa in risposta ai bisogni emergenti, si è successivamente istituito un servizio di Tutoring domiciliare per studenti con DSA, con un'équipe di Tutor dell'apprendimento formata ad hoc sul vasto tema dei Bisogni Educativi Speciali per lavorare su metodo di studio, potenziamento delle competenze risultate fragili, utilizzo dei software compensativi, organizzazione e pianificazione del lavoro, con l'obiettivo finale di rendere autonomi nello studio gli studenti in difficoltà, accrescendo il loro senso di autoefficacia.

Tutto questo si sposa con altri due presupposti che hanno da sempre caratterizzato l'esperienza di Anagramma: da un lato, quello di rispondere ai bisogni e alle necessità reali delle persone, fornendo a tutte (anche a quelle con minori possibilità economiche) la possibilità di occuparsi del proprio benessere; dall'altro, la "mission" di "avvicinarsi" alle persone, uscendo dallo spazio fisico delle "4 mura" dello studio per essere presenti e attivi sui territori limitrofi, in una fitta rete di collaborazioni e progettazioni. Nel corso degli anni, questa direzione è testimoniata da un crescente numero di collaborazioni e coprogettazioni, con progetti che vedono una partecipazione gratuita o a "costo calmierato" degli utenti finali.

Partendo dalle esperienze maturate negli anni, si è resa necessaria una riflessione sulla forma giuridica che meglio rispondesse a quanto accadeva nella realtà. Riflessione che ha portato a costituire l'Associazione nel 2019, come detto in apertura, che prendesse in pancia i progetti in essere (con la continuità dei professionisti in questi impegnati) e implementasse altre possibilità di collaborazioni e di coprogettazioni. La storia dell'Associazione, quindi, è strettamente legata ed è lo sviluppo di una storia "precedente" che vanta moltissimi progetti attivi sul territorio di pertinenza e di collaborazioni con diversi enti su più fronti.

ASSOCIAZIONE AGISCO

Agisco è l'associazione Genitori della scuola Media Eugenio Colorni.
È un gruppo di Genitori volontari che collabora con tutte le componenti scolastiche per promuovere l'inclusione, la socializzazione la crescita personale, etica ed educativa dei ragazzi e delle loro famiglie.
Attraverso la proposta e la realizzazione di eventi, progetti, corsi e servizi che stimolino la partecipazione di tutti, alunni, genitori e docenti, alla vita scolastica, intesa come una grande squadra che gioca unita per realizzare la miglior scuola possibile in cui poter crescere.

PREFAZIONE

A cura di Laura Parolin, Presidente dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia

Si è scritto tanto sui passaggi di vita, sulla crescita, sulle sfide che ogni percorso porta con sé, sulla confusione e sulla paura: preadolescenza e adolescenza rappresentano momenti apicali di trasformazioni e nuovi inizi. Prove da superare non solo per i ragazzi, che si trovano a gestire emozioni tanto forti quanto contrastanti, ma anche per i genitori.

I genitori sono chiamati a rapportarsi con persone che sembrano "nuove" rispetto ai propri figli e che forse un po' "nuove" lo sono davvero: il bisogno di autonomia, di autodeterminazione, di emancipazione, di mentalizzazione del proprio corpo che cambia sono solo alcune delle questioni da affrontare.

L'associazione Anagramma propone così una prospettiva pratica sui principali aspetti da conoscere per affrontare con pensiero critico e consapevole una fase così complessa della genitorialità, mettendo al centro la relazione, in continua evoluzione, tra figli e genitori.

In tale contesto, se da un lato la famiglia rappresenta il primo luogo di investimento di ognuno, la scuola è una altrettanto importante agenzia educativa deputata all'educazione, alla crescita e allo scambio con il mondo esterno. La natura extra-familiare di questo ambiente permette ai preadolescenti e agli adolescenti di esprimersi in un modo nuovo, sperimentando nuove parti di sé in continua formazione. Ciò porta, quindi, la scuola a ricevere i vissuti emotivi di cui i ragazzi non sempre fanno esperienza entro i confini familiari.

Per tali dinamiche e per la delicatezza che tutto ciò necessita, la presenza di uno psicologo all'interno del contesto scolastico può rappresentare un

prezioso aiuto. Lo psicologo scolastico rappresenta un supporto per insegnanti, alunni e famiglie occupandosi di diverse aree di intervento: sostegno alla genitorialità, valutazioni per le difficoltà di apprendimento, potenziamento della didattica inclusiva, attività di orientamento e supporto in caso di difficoltà emotivo-relazionali dei ragazzi. Può essere una risorsa in grado di stimolare nei ragazzi pensieri, legami, azioni, sia individualmente sia all'interno del gruppo dei pari, così da contenerli e indirizzarli in un percorso ricco e tortuoso come lo è l'adolescenza.

Il supporto psicologico alla genitorialità si concretizza in percorsi il cui focus è sullo sviluppo, da parte dei genitori, di una migliore capacità di comprendere i propri figli sia attraverso il un lavoro individuale sia all'interno di gruppi più ampi in cui è possibile condividere e mettere a fuoco le problematiche e le paure comuni caratterizzanti il rapporto con i figli adolescenti. Prima della pandemia da Covid-19 la condivisione dei propri vissuti e delle proprie difficoltà aveva la possibilità di avvenire spontaneamente tra i genitori nei vari contesti di aggregazione, che, però, nell'ultimo anno e mezzo sono venuti meno, lasciando il posto a un senso di solitudine e isolamento; per questo motivo, l'intervento psicologico diventa ancora più importante per offrire ai genitori delle occasioni di comprensione, condivisione e supporto. Incoraggiando e apprezzando questo tipo di iniziative, è auspicabile che le stesse possano trovare una strutturazione all'interno della psicologia nelle scuole, così da fornire ai ragazzi e alle loro famiglie la possibilità di percorsi e stabili continuativi.

Dietro alla famiglia e alla scuola ci sono genitori, figli, insegnanti e alunni che sono chiamati ad affrontare, direttamente e indirettamente, un passaggio carico di aspettative ed ostacoli che inevitabilmente smuove gli equilibri e destabilizza; l'Associazione Anagramma, così come i professionisti che

operano all'interno delle scuole, mettono quotidianamente in campo le proprie competenze con lo scopo di fornire strumenti utili alla comprensione e al contenimento di questi ragazzi che appaiono sempre più indecifrabili e invalicabili.

Non esiste la ricetta perfetta a cui fare riferimento per potersi sentire pronti al ruolo di genitore, ma è possibile migliorare le proprie materie prime così da adattarle con cura all'unicità di ogni figlio.

– INDICE–

INTRODUZIONE 2

CAPITOLO 1 – GLI INGREDIENTI E LE DOSI 5

CAPITOLO 2 – LA PREPARAZIONE 16

CAPITOLO 3 – Q.B QUANTO BASTA.....26

CAPITOLO 4 – INFORNARE 35

CAPITOLO 5 – L'ASSAGGIO..... 41

– INTRODUZIONE –

Ebbene sì!

Il momento tanto atteso (e forse un po' temuto) è arrivato:
la preadolescenza di mio figlio.

Mio figlio ormai è alle scuole medie e tutto sta cambiando, sta crescendo.
Certo qualche avvisaglia era arrivata già con la fine della scuola primaria...
ma adesso è sicuro: nulla sarà più come prima!

Come genitore sono pronto? Cosa devo fare?

Bella domanda!

Essere genitori non è semplice, è una **sfida continua** che richiede la messa in campo di **comportamenti specifici volti alla cura** del "nuovo venuto".
Ogni genitore prova a svolgere il proprio ruolo al meglio, attingendo in primis dalla **propria esperienza di figlio**, così come alle **proprie credenze** e ai **propri atteggiamenti**.
Questo comporta il fatto che, nella differenza individuale di ognuno, i nuovi genitori sono chiamati progressivamente, nella relazione con il proprio figlio e la propria figlia, a definire uno **stile genitoriale unico**.
Nel fare ciò ogni genitore cerca di individuare una sorta di stile ideale,

incarnando il ruolo del "buon genitore", al fine di riuscire a garantire uno sviluppo sano e adeguato al proprio figlio.

Ciò sottende che nei genitori vi sia una ferma convinzione che esista una sorta di "**ricetta**" a cui attenersi alla lettera per evitare di sbagliare. Purtroppo questa "chimera" non collima con la realtà: **non esiste una procedura standard a cui fare affidamento per poter adempiere al proprio compito**.

LE DOMANDE DA FARSI

- Cosa serve a mio figlio?
- Come sta cambiando?
- In che modo mi rapporto con lui/lei oggi?

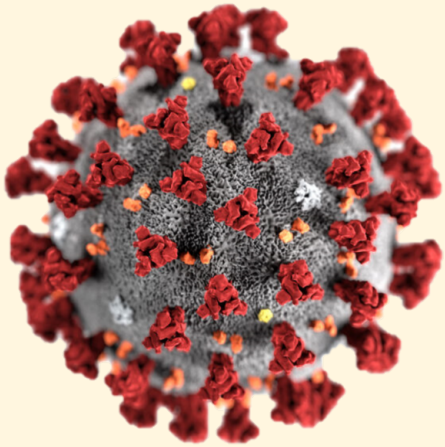
Ciò risulta particolarmente evidente nel momento in cui i figli, crescendo, cominciano a cambiare le carte in tavola. Il momento in cui ciò diviene estremamente chiaro e concreto è con l'**avvento della preadolescenza**.

Spesso i genitori, facendo i conti con i cambiamenti che stravolgono la vita dei figli nel corso degli anni delle scuole medie si sentono **spiazzati** e **impreparati**.

Dalle loro narrazioni emerge frequentemente la fatica nel destreggiarsi nel proprio compito genitoriale in quanto percepiscono che gli strumenti educativi, fino a qualche tempo prima funzionali e ormai rodati, non siano più adeguati.

E' necessario riconoscere però che, effettivamente, oggi i genitori si sentono spersi nel corso della crescita dei figli poichè, oltre a fare i conti con i cambiamenti dei figli, devono fare i conti con **una serie di cambiamenti**

culturali fondamentali che hanno caratterizzato gli ultimi decenni e che hanno modificato il modo in cui si manifesta l'adolescenza e i vissuti che caratterizzano tale fase del ciclo di vita.



Non da ultimo è necessario ricordare che, nel corso dell'ultimo anno e mezzo, le famiglie hanno dovuto fare i conti anche con un ulteriore stravolgimento epocale: la pandemia da **Covid 19**.

Tale periodo ha avuto numerose ricadute, ma in particolare i genitori con i quali ci siamo interfacciati ci hanno fatto menzione soprattutto di un significativo vissuto di **solitudine** e **isolamento**, connesso prima al distanziamento sociale che ha caratterizzato i primi mesi di questa emergenza, ma anche all'assenza di contesti di aggregazione.

Ciò ha comportato il fatto che, nel corso dei mesi, ai genitori è mancato un contesto relazionale che svolgesse uno spazio di confronto autentico tra pari nella quale ricercare sostegno sociale così come rispecchiamento nelle fatiche e nelle domande su di sè in quanto figura educativa.

La richiesta dunque che è stata fatta ad **Anagramma Psicologi** da parte dell'**Associazione Genitori della Scuola Colorni** è stata quella di garantire, seppure a distanza, dei momenti di scambio e confronto tra genitori di preadolescenti al fine di poter sopperire a tale mancanza.

Questo contributo vuole ripercorrere i contenuti affrontati nel corso dei diversi incontri proposti ai partecipanti, affinchè le riflessioni condivise possano rimanere a **futura memoria** e possano essere trasmesse ai genitori che nei prossimi anni, entrando nella scuola, animeranno l'Associazione.

– CAPITOLO 1 –

GLI INGREDIENTI E LE DOSI:

la genitorialità al tempo della preadolescenza

Chi è un preadolescente?

Non è semplice rispondere a questa domanda senza dare una risposta banale.

E' un bambino? E' un adolescente? Nè l'uno nè l'altro.

La preadolescenza si va a collocare tra l'età scolare (6–12 anni) e l'adolescenza (12–18 anni circa), ma ancora oggi fatica a trovare un proprio spazio ed una specificità (Migliarese, 2013).

Dunque è necessario porre **adeguata attenzione** ai preadoloscenti affinchè vengano riconosciuti nelle loro istanze e specificità.

Il primo aspetto da considerare è il seguente: quando inizia la preadolescenza?

L'avvio è da collocarsi in momenti estremamente diversificati da individuo a individuo in funzione dei cambiamenti puberali. In particolare nelle ragazze questo momento è ben definito dalla comparsa del primo ciclo mestruale (menarca) che può comparire tra gli otto e i tredici anni.

Per quanto riguarda i maschi invece non c'è un evento così ben definito, ma possiamo considerare come evento corrispondente al me–narca la prima emissione di liquido seminale (sperma) per polluzione notturna o a seguito di masturbazione, esperienza che può verificarsi tra i nove e i quattordici anni (Pellai & Tamborini, 2019).

Questo momento non è solo un momento fondamentale dal punto di vista dell'avvio della fase del ciclo di vita in questione, ma assume una valenza estremamente importante dal punto di vista dei **compiti di sviluppo** che caratterizzano questi anni.

LE DOMANDE DA FARSI

- Come sta vivendo i cambiamento corporei mio figlio/mia figlia?
- Che significato assumono per lui/lei?

Cosa sono i compiti di sviluppo?

Si tratta di sfide evolutive che caratterizzano tutto il ciclo di vita, ambiti in cui ogni persona è condotta ad impegnarsi in modo particolare al fine di raggiungere quelle competenze che gli consentono di superare la fase che sta vivendo e progressivamente accedere a quella successiva (Confalonieri & Gavazzi, 2002).

Nel periodo della preadolescenza, a fronte dei cambiamenti puberali che stravolgono l'immagine di Sè presenti in ogni individuo in via di sviluppo, in particolare i caratteri sessuali secondari e le gonadi che progressivamente raggiungono la loro maturità funzionale, i ragazzi e le ragazze cominciano ad abbandonare le vecchie definizioni di Sè infantili e ad uscire dalle antiche e rassicuranti appartenenze a ciò che è familiare per passare a nuove e possibili appartenenze (Migliarese, 2013).

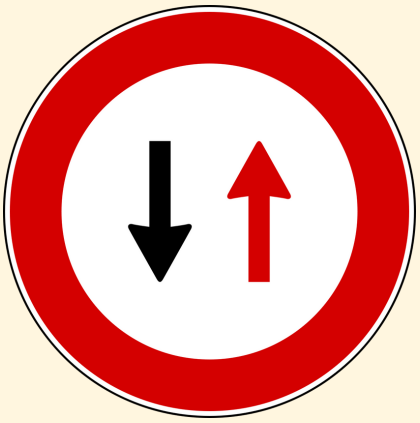
Dunque il preadolescente è chiamato a porsi domande rispetto alla propria appartenenza: cosa vuol dire essere maschio/femmina? Cosa vuol dire essere simile/diverso dagli altri?

Con il tempo, questo percorso dettato dallo sperimentarsi in nuove e varie appartenenze, porterà alla conoscenza di Sè e all'avvio dei "lavori"

adolescenziali e ai compiti di sviluppo successivi (Pietropolli Charmet, 1990; 1991), ovvero:

- Mentalizzazione del corpo genitalizzato;
- Separazione dai genitori interni (infantili) e Individuazione (riorganizzazione degli ideali del senso di identità);
- Nascita sociale (socializzazione di secondo grado, ovvero al di fuori del contesto familiare);
- Formazione di ideali e valori.

Dunque l'adolescenza poggia sulla preadolescenza per poter garantire la crescita dei ragazzi e delle ragazze, così come la preadolescenza si sostiene su fondamenta costruite nel corso degli anni precedenti.
Bisogna ricordarsi che la nostra esistenza è il risultato di un ininterrotto e sequenziale processo di "edificazione", simile alla costruzione di un palazzo a cui aggiungiamo via via nuovi piani, sulla base delle relazioni che viviamo.
Inoltre è bene ricordare che se la preadolescenza e l'adolescenza sono una vera e propria sfida per chi attraversa questo momento specifico della vita, tale periodo prevede che oltre ai figli cambino anche i genitori.
Anche gli adulti devono affrontare gli stessi compiti evolutivi, ma dal punto di vista delle strategie e degli schemi di comportamento, mettendosi in gioco e provando a stare al passo (Pellai & Tamborini, 2019).



I genitori dunque evidenziano alcuni aspetti di similitudine tra l'esperienza della preadolescenza dei figli con quella sperimentata in passato in prima persona, ma prevalentemente emergono aspetti di differenziazione.

Cosa è cambiato nel corso del tempo a livello familiare?
E' necessario considerare che, essendo mutato il modo di svolgere il ruolo genitoriale, di conseguenza anche l'adolescenza è cambiata nel corso degli ultimi decenni.

Le ricerche sottolineano che, a seguito delle trasformazioni sociali degli ultimi quarant'anni che hanno visto una importante emancipazione femminile e la promozione delle pari opportunità per entrambi i sessi, traguardo senza dubbio fondamentale ed essenziale, è fortemente mutato il ruolo femminile.
Al contempo, mutando il ruolo femminile, si è venuto a modificare anche il ruolo maschile che si è evoluto certo, ma non si sa ancora verso quale direzione. In particolare il ruolo paterno si è molto indebolito.
Questo perchè il "maschile" non ha dovuto lottare per guadagnarsi un ruolo diverso e da lui desiderato, ma prevalentemente si è adattato ai cambiamenti femminili.
Gli uomini non sono più deboli di una volta, ma pensano che le donne siano più brave di loro nel gestire gli affetti e i processi educativi dei propri figli. Le donne sono convinte delle stesse cose. Ciò ha comportato un vuoto di identità affettiva paterna ed una eccessiva femminilizzazione dell'educazione dei figli, oscillando più sul versante dell'accudimento emotivo che di quello normativo.
In realtà il ruolo paterno è fondamentale e consente quel contenimento affettivo necessario alla crescita dei figli (Andolfi & Mascellani, 2012)

I compiti evolutivi della coppia specifici di questo periodo riguardano il rafforzamento del **noi genitoriale**, in quanto l'adolescenza presenta delle sfide importanti per i genitori: dalla tematica educativa al diverso modo in cui rapportarsi con figli adolescenti che, se da un lato chiedono maggiore libertà e autonomia, dall'altro esprimono altrettanto bisogno di dipendenza e accudimento affettivo. (Andolfi & Mascellani, 2012)

I compiti di sviluppo fase-specifici che caratterizzano la preadolescenza e l'adolescenza rimangono invariati nel corso del tempo, ovvero risultano indipendenti dal contesto storico in cui un individuo vive, ma bisogna considerare che le trasformazioni socio-culturali possono influenzare in modo decisivo le modalità attraverso le quali i ragazzi li affrontano (Lancini et al., 2020). Dunque potremmo chiederci come sia cambiata la preadolescenza nel corso degli stravolgimenti sociali che hanno caratterizzato gli ultimi decenni e il passaggio generazionale.

Abbiamo posto questa domanda ad un gruppo di genitori, chiedendo loro di riflettere su cosa caratterizzi la preadolescenza dei figli a dispetto dell'esperienza vissuta in prima persona.

Se nella cura dei figli, che è oggi vista soprattutto in termini affettivi e protettivi, c'è un forte consenso sociale, sulla dimensione "etica" della responsabilità ci sono non pochi fraintendimenti. Eppure la responsabilità è inscritta nella relazione genitori–figli perchè tale relazione non è di tipo paritetico, ma gerarchico.

La cura responsabile è un compito comune di entrambi i genitori, ma possiamo simbolicamente collegare il polo affettivo alla funzione materna e il polo etico a quella paterna.

La funzione materna si esprime nel dono della vita, nel dare cura, protezione, affetto e contenimento.

La funzione paterna è invece collegabile al polo etico, al rispetto della giustizia e della lealtà nelle relazioni.

Ciò non significa che la funzione materna e paterna vengano suddivise tra padre e madre, ma piuttosto, soprattutto oggi vadano suddivise da entrambi i membri della coppia genitoriale.

I coniugi, diventando genitori, sono chiamati a dare origine e a sviluppare un patto genitoriale, in grado di connettersi, ma anche di distinguersi, dal patto coniugale.

Il legame genitoriale è segnato da due eventi critici: il primo è rappresentato dalla nascita e dai primi anni di vita del bambino nella nuova famiglia; il secondo è rappresentato dall'adolescenza dei figli, che è una sorta di rinascita sociale.

I compiti di sviluppo della relazione genitoriale assumeranno pertanto connotazioni diverse a seconda della fase di sviluppo che il figlio sta attraversando (Scabini & Iafrate, 2003).

QUALI SONO GLI INGREDIANTI BASE PER LA GENITORIALITA' CON FIGLI PREADOLESCENTI E ADOLESCENTI?

– FARINA –

E' TUTTA FARINA DEL TUO SACCO?"

→ LA MIA ESPERIENZA DI FIGLIO/A:

L'esperienza della genitorialità comporta il distacco dai propri genitori e dal proprio ruolo di figlio, ma al contempo spinge verso una identificazione con essi, che fonda, sia accolta che respinta, la propria identità di genitori. Per essere genitore parto, come linee guida, prima di tutto dalla mia esperienza di figlio.

– OLIO–

"FILA TUTTO LISCIO COME L'OLIO?"

Spesso i genitori dei preadolescenti sperimentano vissuti di apprensione rispetto alle fragilità che possono osservare nei propri figli.
Tali apprensioni sono connesse con alcune mortificazioni narcisistiche che portano a mettere in discussione il proprio operato di genitore fino a quel momento.
Alle prime "scosse" sopraggiunge la domanda: "Dove ho sbagliato?".

– ACQUA–

“LIMPIDA & NATURALE”

Nella relazione con i preadolescenti dobbiamo ricordarci di essere “trasparenti”, ovvero autentici. Essere autorevoli significa anche permettersi di mostrarsi in fallo, in errore.

Mostrare di avere capito dove si sbaglia è il modo migliore di fare comprendere a un ragazzo che ha davanti una persona vera e consapevole, realista e moralmente integra.

“AMALGAMARE”

L’acqua permette di impastare e amalgamare l’impasto. Allo stesso modo un genitore, ammettendo i propri limiti, riesce a risistemare le cose rimettendo insieme i pezzi, quando tutto sembra andare in frantumi.

– SALE–

“ESALTARE I SAPORI O CONSERVARE?”

La preadolescenza potrebbe portare con sè nuovi “sapori” relazionali.
Quanto esaltarli? Quanto limitarli?

“E’ SCIOCCO?”

Non lo riconosco più...ma è proprio mio figlio?
Nel dialetto toscano il termine "sciocco" significa insipido, senza sale, ovvero non saporito. E' importante comprendere e accettare le spinte al cambiamento e alla crescita, anche quando ci sembra di non capirne alcune modalità.

– LIEVITO–

LA LIEVITAZIONE: LASCIARE CRESCERE...
CI VUOLE TEMPO E LASCIARE
"CONTAMINARE"!

– CAPITOLO 2 –

LA PREPARAZIONE:

la chiarezza comunicativa

Quando si segue una **ricetta** per preparare un piatto è necessario attenersi ai passaggi previsti in maniera meticolosa. Per fare ciò è necessario spiegare con chiarezza i passaggi da seguire e le modalità con le quali "mescolare gli ingredienti".

Tutti noi, nel momento in cui ci mettiamo ai fornelli, poniamo massima fiducia nei libri di cucina che ci sono stati tramandati di generazione in generazione, agli appunti che ci ha passato la nostra collega o la zia che "come fa lei la torta di mele non la fa nessuno..." , oppure ai siti specializzati o ai tutorial su Youtube.

Lo stesso compito spetta al genitore che deve sapersi porre con i propri figli in una comunicazione che sia **chiara, comprensibile e spendibile**.

Ogni genitore cerca di comunicare al figlio nel modo migliore possibile i propri pensieri, le proprie aspettative e i propri desideri.

Spesso però ci capita di interfacciarci con genitori di preadolescenti e adolescenti che lamentano difficoltà comunicative con i propri figli:

"**Ci siamo sempre detti tutto...e ora? Niente! Silenzio stampa!**"

"**Pensavo mi dicesse tutto e poi? Quando ho scoperto questa cosa ci siamo ricreduti! Allora è proprio un bugiardo!**"

Eppure oggi le occasioni di scambio sono tante!

Abbiamo i gruppi whatsapp della famiglia dove inviamo foto rispetto a ciò che facciamo quando siamo fuori casa, mandiamo messaggi di aggiornamento istantaneo per avvisare su come è andata la verifica, l'interrogazione o la partita, i vocali per tranquillizzare la mamma e il papà al lavoro sull'andamento del pomeriggio da soli a casa e le app per mandare la posizione ed evitare che ai genitori venga la tachicardia quando usciamo di casa da soli o con gli amici.

Un cambiamento epocale se pensiamo che qualche anno fa quando un figlio usciva di casa non si sapeva nulla di lui sino a che non tornava nella sicurezza domestica.

Dunque bisogna sottolineare un **grande paradosso** del nostro tempo: viviamo in una società "post–moderna" che ha fatto della comunicazione, **costante e persistente**, l'ingrediente principale delle relazioni, eppure... le **difficoltà di comunicazione** tra genitori e figli sono un elemento critico.

Infatti, se fuori casa il cellulare diventa il mezzo per mantenere intatto il "cordone ombelicale" che collega ragazzi e adulti, tra le mura domestiche diviene un muro aggiuntivo che "scherma" la comunicazione e la rende criptato il mondo interiore dell'adolescente agli occhi del genitore.

Come ben sottolineato da Matteo Lancini (2020), bisogna ricordarsi che la preadolescenza avvia un processo di sperimentazione delle proprie competenze relazionali e corporee fuori dal controllo degli adulti. Inutile continuare a ripetere ai ragazzi e alle ragazze che invece di perdere tempo

con device e console sarebbe meglio studiassero di pù o frequentassero attività sportive, scoutistiche, oratoriali, ecc. **Sarebbe più utile chiedersi perchè non ascoltano.**

In questo tempo dunque in cui comunichiamo costantemente, ma fatichiamo a trovare una interlocuzione tra le generazione è necessario porsi alcune domande:

LE DOMANDE DA FARSI

- DI COSA PARLANO I GENITORI CON I FIGLI?
- DI COSA PARLANO I FIGLI CON I GENITORI?
- DI COSA NON SI RIESCE A PARLARE IN FAMIGLIA?

I genitori riportano che spesso provano a proporre alcuni temi nella conversazione con i figli. In particolare provano a raccontarsi, narrando le proprie passioni e le cose che piacciono. Inoltre spesso provano a proporre, nei momenti di convivialità (per esempio a tavola o guardando la televisione), dei confronti rispetto alle notizie dell'attualità che possono fornire alcuni argomenti da approfondire insieme, provando così a dare voce al pensiero dei ragazzi e delle ragazze.

Altro argomento su cui i genitori provano ad incentrare la conversazione è senza dubbio la scuola ("come è andata oggi?"; "cosa avete fatto a scuola?"; "come sta andando il tuo percorso scolastico?").

Da ultimo, ma non meno importante, un argomento che spesso viene messo in luce dai genitori nella conversazione con i figli è il tema dei pericoli che si possono trovare fuori casa, cercando di svolgere un ruolo di prevenzione.

Questi elementi trovano spesso risonanza nei figli che provano, a loro volta, a porre domande rispetto a quei temi e vissuti che li coinvolgono maggiormente.
Infatti loro stessi frequentemente pongono domande rispetto ai rischi che si possono incontrare fuori casa (fumo, droga, alcool, dipendenze), richiedono un parere rispetto a fatti di cronaca (Cosa ne pensi tu?), oppure rispetto a tematiche evolutive specifiche come la sessualità, l'aggressività e la morte.
I genitori però riportano alcune fatiche nell'assolvere questo compito. In particolare i genitori riportano una fatica significativa nel trattare alcuni argomenti, in quanto non sempre è così semplice ritagliare nella quotidianità frenetica alcuni spazi di condivisione, spesso poichè in famiglia sono presenti anche figli più piccoli che non sono ancora pronti a partecipare ad alcune conversazioni. Inoltre i genitori portano una fatica connessa al fatto di mostrarsi emotivamente controllati difronte ai figli, ovvero cercano di mostrarsi il più possibile sicuri, sereni e il meno possibile sofferenti.
Oltre ad interrogare i genitori, spesso i figli portano anche i loro interessi nella conversazione, come lo sport, parlano delle loro amicizie e provano a mettere al corrente gli adulti della loro vita online (cosa ho visto? cosa ho postato?).
Talvolta però i genitori riportano che spesso i figli si chiudono, scappano di fronte al confronto, specialmente non si parla di quello che succede a scuola.
L'immagine che i genitori spesso portano è quella di avere a che fare con un muro.
Al contempo i figli portano nella conversazione richieste (per esempio poter uscire da soli, prendere i mezzi senza i genitori, avere più tempo per i videogame, ecc).
Dunque sembra che i genitori e i figli, nella condivisione e nel confronto, in

realtà portino principalmente richieste: i genitori richiedono attenzione, di attenersi alle regole e di porre la dovuta attenzione all'apprendimento, mentre i figli richiedono una progressiva autonomia e una maggiore libertà. Questa dinamica sembra portare ad una incomunicabilità, linguaggi differenti che vedono numerose incomprensioni.

Bisogna ricordarsi che il dialogo è al centro delle relazioni in una famiglia. Uno dei modi in cui gli adolescenti esprimono la propria indipendenza è **assumendo un ruolo più attivo nella comunicazione**.
Questo si manifesta in molti modi diversi:

- L'adolescente vuole parlare solo in certi momenti;
- L'adolescente non vuole parlare affatto;
- L'adolescente si irrita se gli vengono rivolte delle domande;
- L'adolescente ha la sensazione di non essere ascoltato;
- L'adolescente si rifiuta di parlare perchè l'adulto "non capisce";
- L'adolescente vuole discutere anzichè ascoltare.

(Coleman, 2015)

Come ricorda Coleman (2015) spesso i genitori pensano che la comunicazione, come spesso avveniva in passato, sia **a senso unico**, ovvero dai genitori ai figli adolescenti. In realtà è bene ricordare che la comunicazione è **una strada bidirezionale**. Spesso gli adolescenti dicono che il genitore vuole solo parlare a loro, ma non ascolta il loro punto di vista. Tuttavia ascoltare e parlare vanno di pari passo. Se i genitori e i figli vogliono comunicare bene è bene che ci siano **eguali misure di ascolto e di parola**. Dunque se i genitori consentono ai figli di parlare loro ascolteranno. Non sempre però ci sarà comprensione reciproca o consenso.

Può, anzi deve, esserci una dose di **conflitto**.

Perchè deve? Perchè è solo attraverso il confronto, anche aspro e vivace, che si avviano quei processi di **ristrutturazione dei rapporti familiari** necessari per sostenere e promuovere la nuova fase del ciclo di vita familiare che comporterà la conquista dell'**autonomia** del figlio. Spesso si discute per questioni ordinarie, quotidiane che, pur apparendo di vitale importanza per l'adolescente, non arrivano ad intaccare il legame affettivo profondo (Confalonieri & Gavazzi).

"C'è un temporale in arrivo,
senti l'elettricità.
C'è un temporale in arrivo,
porta novità!"
(Jovanotti)

Ai genitori capita dunque spesso di discutere anche in modo molto acceso con i figli preadolescenti. Il conflitto è una dimensione sana, entro cui sviluppare la capacità di confrontarsi con le diversità altrui.

Il conflitto però risulterà **positivo se ha luogo attraverso la comunicazione**, ma se avviene in una situazione di chiusura è diverso (Coleman, 2015).

L'importante è sapersi riconciliare dopo una rottura, ritrovare la sintonia. (Pellai & Tamborini).

Cosa vuole dire "**risintonizzarsi**" con i propri figli?

"Per un ragazzo/a che sta affrontando il passaggio dall'infanzia alla preadolescenza, è importante sentire che l'altro percepisce le sue emozioni e il suo mondo interiore.

Questo permette un dialogo riflessivo, in cui si può concretamente creare integrazione, esprimere a parole e dare significato a quello che viviamo. Ciò che più serve a un bambino è essere visto. Ciò che serve a un preadolescente è essere "sentito" attraverso una **comunicazione spesso non verbale, fatta di sguardi e di intuito**." (Pellai & Tamborini).

LE DOMANDE DA FARSI

- COSA VUOLE COMUNICARE MIO FIGLIO CON IL SUO COMPORTAMENTO?
- COME MI FA SENTIRE IL SUO ATTEGGIAMENTO?

Questo processo è ben descritto da Tommaso Senise (1991), importante precursore dell'intervento psicologico con gli adolescenti in Italia, il quale afferma che ogni comunicazione tra due o più persone ha un'efficacia che spesso è proporzionata alla capacità degli interlocutori di sapersi mettere nei panni dell'altro. Questa capacità, chiamata **CAPACITA' IDENTIFICATORIA,** è dotazione dell'uomo ed è da tutti usata, ma il suo uso corretto è molto difficile.

Senise ritiene che quanto maggiore è questa capacità tanto maggiori sono le probabilità di una comunicazione efficace e di una conoscenza vera e profonda dell'altro. Dunque, afferma, quando vogliamo metterci nei panni di un adolescente (identificarci con lui) "non dobbiamo limitarci a capire i significati delle sue comunicazioni verbali, ma cerchiamo di capire cosa ci sia di non esplicito dietro alle parole, se ci sono uno scopo e origine del discorso, nascosti e non rivelati."

Dunque è bene ricordarsi che per comunicare in maniera adeguata con i propri figli non servono tante parole, ma piuttosto provare a riflettere rispetto a **come si sente** mio figlio nel momento in cui provo a comunicare con lui/lei e come si sentirà una volta ricevuta quella comunicazione.
Allo stesso tempo è necessario fare in modo che questa capacità venga acquisita dai ragazzi stessi: il genitore deve essere in grado di trasmettere informazioni che consentano di **capire i sentimenti degli altri e aiutino a riflettere sulle conseguenze dei comportamenti**, risultando così adeguato dal punto di vista empatico ed emotivo.

ATTENZIONE!

"Parlane con tuo padre..."
"Senti la mamma che dice"
"Non pensare nemmeno di dire una cosa del genere a tua madre"
"Non dirlo a papà, ok mamma?"

Vi suonano familiari queste frasi? Probabilmente sì. Spesso alcune comunicazioni nella famiglia faticano a circolare, rimangono tra alcuni membri e a tratti assumono sfumature di segretezza per altri. Bisogna ricordarsi una cosa molto importante: la presenza di supporto e di adeguata comunicazione nelle famiglie con adolescenti è un importante fattore protettivo rispetto ai rischi nella quale ci si può imbattere; ciò vale soprattutto per i figli i quali si rivolgono ad entrambi i genitori per trovare sostegno e incoraggiamento per il delicato processo di svincolo. Nella sua sfida verso la crescita ogni ragazzo/a cerca risorse sia nella relazione con il padre sia in quella con la madre così che entrambe le figure genitoriali possono svolgere per lui/lei una funzione di promozione della crescita.

ALCUNI CONSIGLI DA SEGUIRE

- **Scegli bene i tempi**: trovare il momento giusto nel quale intraprendere uno scambio comunicativo con i figli è fondamentale. Ora non vuole parlare? Riprova tra un paio d'ore...nel frattempo il pensiero avrà fatto breccia nel vissuto di tuo figlio e permetterà una comunicazione più "digerita".
- **Accordo/disaccordo**: è fondamentale ricordare che non bisogna sempre trovare un accordo con il proprio figlio. Ricorda che è importante accettare le differenze tra te e tuo figlio e ciò significa riconoscere che lui ha un punto di vista valido e degno di considerazione.
- **Cerca di non sembrare subito pronto a giudicare**: per un preadolescente e un adolescente il sentirsi giudicato può risultare particolarmente difficile. Per cui mettiti in discussione in prima persona.
- **Umorismo**: una buona dose di umorismo consente di ridurre la tensione intrinseca al conflitto. Tuo figlio la apprezzerà!
- **Parole dette senza pensare**: a volte capita che nella concitazione del momento si dicano alcune parole che possono turbare o ferire. Per cui vale la pena stare molto attenti ai rimandi che le nostre parole possono veicolare: essere beffati, derisi o sminuiti da parte del proprio genitore non è un elemento sul quale è facile passare sopra in maniera indolore per un ragazzo o una ragazza.
- **Essere disposti ad ascoltare**: questo è l'elemento più importante! Ricorda che la comunicazione è un processo a due vie! (Coleman, 2015)

Concludendo è bene ricordare che i genitori devono essere in grado di **stimolare la riflessione nei figli**, **chiarire le motivazioni delle scelte educative** che lo hanno portato a mettere in atto un determinato comportamento e ad assumere progressivamente le **responsabilità**.

Ciò risulta estremamente importante nel momento in cui si parla delle **scelte normative** da mettere in campo nel corso della crescita dei figli.

Se quando i figli erano piccoli era più semplice richiedere l'adesione alle scelte dei genitori, con la crescita e con l'avvento della preadolescenza è fondamentale tenere in mente che ciò risulta sempre più complesso.
I preadolescenti, con lo sviluppo cognitivo, sentono di **poter assumere posizioni differenti**.
Maggiori informazioni saranno fornite nel prossimo capitolo.

– CAPITOLO 3 –
Q.B. QUANTO BASTA

La libertà tra permissività e severità

Nelle ricette c'è sempre un ingrediente che prevede una dose Q.B., ovvero quanto basta.
Una quantità indefinita che spetta al singolo cuoco decidere in base ai propri gusti e alle proprie preferenze. Una libertà che può determinare il sapore che assumerà il piatto all'assaggio.

Allo stesso modo il genitore si trova a dover decidere quanta **libertà** può bastare al proprio figlio. In alcune famiglie viene privilegiato uno stile più improntato sulla **permissività**, in altri invece prevale la **severità** con prescrizioni che devono essere seguite alla lettera e con immediatezza dai figli.

Dunque quanta libertà devono lasciare i genitori al figlio?

Non è semplice rispondere a questa domanda in quanto ogni genitore si interroga su quanta libertà può lasciare ai propri figli preadolescenti. Questa viene progressivamente sollecitata dai ragazzi che chiedono di essere sempre più liberi di andare e sperimentare con una maggiore autonomia; dall'altra parte i genitori faticano ad abbandonare il ruolo di controllo e sicurezza che hanno avuto sino ad ora.

LE DOMANDE DA FARSI

- MIO FIGLIO/A CONOSCE LE REGOLE CHE VENGONO DECISE DA NOI GENITORI?
- MIO FIGLIO/A SI ATTIENE ALLE REGOLE CHE VENGONO DECISE DA NOI GENITORI?
- SE MIO FIGLIO DISOBBEDISCE PENSO ABBIA FATTO UN TORTO NEI MIEI CONFRONTI?
- SE MIO FIGLIO/A NON RISPETTA LE REGOLE COSA FACCIO?

Bisogna ricordare una cosa importante: per sapere come gestire questo "Quanto Basta?" bisogna ricordare che il clima educativo e familiare sperimentato durante gli anni precedenti l'adolescenza già ha messo le basi per quello che sarà il percorso di crescita.

Saper porre delle regole significa **saper porre dei limiti**.

Ciò è determinato dallo **stile genitoriale** dei genitori.

Solitamente si considerano alcuni stili più comuni nella popolazione genitoriale:

Ai due estremi tra il polo della **severità** e della **permissività** troviamo:

- Lo **stile autoritario** – questo stile prevede che i genitori pongano particolare attenzione all'imposizione di regole rigide a cui i figli devono obbedire senza discussione. Questo stile prevede spesso l'utilizzo di punizioni, anche fisiche talvolta.

- Lo **stile permissivo** – questo stile invece prevede una maggiore indulgenza e tolleranza. I genitori permissivi non ricorrono a punizioni e non impongono regole, ma piuttosto aspettano che siano i figli ad autoregolarsi.

Le ricerche sugli stili genitoriali però hanno dimostrato che c'è uno stile genitoriale che consente di ottenere risultati migliori per i ragazzi:

lo stile **AUTOREVOLE**.

Questo stile prevede sia la capacità di **essere fermo** quando necessario e allo stesso tempo **caldo e amorevole** (aspetto di cui parleremo nel prossimo capitolo).

Lo stile autorevole è in grado di **promuovere l'autonomia e l'indipendenza** a seconda dell'età e della maturità del figlio o della figlia adolescente.

Il modo in cui i genitori esercitano l'autorevolezza genitoriale avrà un impatto fondamentale sulle relazioni familiari durante gli anni dell'adolescenza. Eppure essere capaci di farlo bene è una sfida.
Alcuni genitori si arrendono troppo presto, mentre altri provano a mantenere la loro autorevolezza troppo a lungo (Coleman, 2015).

Per quale motivo?

Pietropolli Charmet (2000), nel suo celebre libro "I nuovi Adolescenti – Padri e Madri di fronte a una sfida", afferma che spesso i genitori, con l'avvento della preadolescenza, percepiscono come minaccia il desiderio di autonomia dei figli e il clima di segretezza e clandestinità nella quale il figlio inizia ad immergersi. A questa minaccia i genitori possono rispondere in due diverse modalità:
– I genitori provano a mettere in atto condotte di recupero del potere e del controllo con un atteggiamento estremamente restrittivo. Ciò significa che con l'avvento dell'adolescenza alcuni genitori rispondano alle nuove istanze di autonomia dei figli con un aumento delle restrizioni e del controllo.
– Oppure i genitori, per evitare una eccessiva mortificazione narcisistica (ovvero ad una percezione di inadeguatezza rispetto al proprio ruolo educativo talmente profonda da poter intaccare anche il proprio Sé), tendono a negare l'importanza degli avvenimenti che si affacciano nella vita del proprio figlio, per esempio tendono a derubricare eventi di disubbedienza importanti, oppure a dismettersi dal proprio ruolo genitoriale eccessivamente in anticipo ("oramai è grande può cavarsela da solo").

Negli ultimi decenni forse la seconda ipotesi è quella che viene a verificarsi più spesso a fronte di una serie di cambiamenti culturali e sociali.
Sembra che il grande dubbio dei genitori oggi sia il seguente: per essere un buon genitore bisogna essere anche un "genitore buono"?
In particolare la figura del "genitore–amico", oggi così diffusa, è un modo per evitare l'aspetto etico della relazione, svilendo in questo modo la responsabilità della cura, che viene banalizzata in atteggiamenti a ogni costo accondiscendenti (Scabini & Iafrate, 2003).

(Immagine tratta dalla sitcom "Una mamma per amica")

Pietropolli Charmet (2000) ha descritto bene questo cambiamento epocale nella famiglia di oggi: dalla famiglia etica di ieri si è oggi passati alla famiglia affettiva.
Cosa significa?
Significa che i genitori, a differenza del passato, tendono maggiormente a trasmettere ai figli amore anziché regole e principi astratti e aspirino a farsi obbedire per amore e non per paura delle punizioni.

.

La paura e la difficoltà ad essere autorevoli comportano il **non porre regole**, vincoli che vengono a mancare in **assenza di principi e valori certi da trasmettere e proporre**.

Questo comporta che nell'atmosfera familiare vengano così a presentarsi in maniera molto vaga le regole e i divieti (Confalonieri & Gavazzi, 2002).

Ciò si ripercuote sul fatto che oggi gli adolescenti possano essere considerati sregolati, ovvero non trasgrediscono le regole nel senso di disubbidienza, ma proprio **non le conoscono, non ne hanno consapevolezza e quindi non possono disubbidire.**

Piuttosto il loro comportamento viene orientato da criteri che non hanno nulla a che fare con regolamenti precostituiti.

Ciò **impedisce l'esperienza della trasgressione**, l'esperienza dell'opposizione a ciò che è significativo per i genitori e che si cerca di infrangere per iniziare ad allontanarsi da "casa" (Confalonieri & Gavazzi, 2002).

Bisogna dunque ricordarsi che le regole sono fondamentali nella crescita: se non ci sono regole non c'è struttura e l'adolescente ha bisogno di strutture che gli diano senso di sicurezza e di contenimento in famiglia (Coleman, 2015).

Mariani (2012) utilizza un'immagine efficace per rendere l'idea della funzione genitoriale:

"L'adolescente è come un fiume in piena, ha bisogno di argini per non straripare: un argine è il papà da una parte, l'altro argine è la mamma".

Dunque il ruolo della genitorialità sottolinea che il genitore rappresenta colui che ha generato o che comunque ha la responsabilità di accompagnare il proprio figlio nel percorso di crescita (Mariani, 2012) e questo accompagnamento in fase adolescenziale prevede da una parte il **lasciar "scorrere"** e dall'altra il **"contenere"** questo torrente in piena.
E' dunque importante che i genitori abbiamo la possibilità di concordare un **approccio comune** e che questo sia reso chiaro ai figli.

ALCUNI CONSIGLI

- **DEFINIRE** LE REGOLE IN MANIERA CHIARA;
- ACCERTARSI CHE SIANO STATE **COMPRESE** E **INTERIORIZZATE**;
- **COGENITORIALITA'** E **COERENZA** (sia nel tempo da parte del singolo genitore, sia nella coppia genitoriale);
- POCHE PAROLE, PIU' ENFASI ALL'**ESEMPIO**;
- ACCETTARE LA POSSIBILITA' DI **CONCORDARE** CON I FIGLI LE REGOLE FAMILIARI;
- TOLLERARE E **COMPRENDERE** LA TRASGRESSIONE;
- QUALORA NECESSARIO **SANZIONARE***, **NON PUNIRE**.

COSA VUOLE DIRE "SANZIONARE"?

Spesso molti genitori, quando le regole non vengono rispettate o il proprio figlio/figlia adolescente agisce in maniera sbagliata, mettono in atto delle punizioni, un po' come quando erano bambini.

Per esempio: Non hai studiato? Niente cellulare per 3 giorni. E' corretto?

La punizione è una scelta volta a proporre un rinforzo negativo, ovvero fornire una esperienza spiacevole (spesso per sottrazione di uno stimolo positivo, come il cellulare, il computer, la tv, non poter andare dagli amici, tolgo la paghetta, ecc...) per evitare che un comportamento sbagliato si ripeta.
Ciò che rende questo tipo di scelta genitoriale poco funzionale è che il tipo di intervento educativo è poco attinente l'età del ragazzo/ragazza.
Questa modalità tende infatti ad infantilizzare i figli, quando invece talvolta il bisogno evolutivo che abbiamo messo in luce in questo capitolo richiede piuttosto che venga messa in campo una sanzione con un senso ed una finalità educativa, ovvero maggiormente orientata alla crescita, alla comprensione e in ottica riparatoria.
Quindi, nel momento in cui dobbiamo pensare ad una sanzione per i nostri ragazzi dobbiamo sempre chiederci: "che senso ha per lui/lei?", "cosa potrebbe insegnare e trasmettere?".
Il fine ultimo dunque è incoraggiare comportamenti maturi nei propri figli, lavorando maggiormente sullo sviluppo della maturità individuale, anzichè sulla paura delle conseguenze di un determinato comportamento scorretto.

Concludendo dunque è fondamentale, per la crescita dai propri figli adolescenti avere dei genitori autorevoli, che sappiano modulare "Q.B.", ovvero quanto basta, la fermezza ed il calore affettivo (oggetto del prossimo capitolo). Bisogna quindi sempre ricordare che è necessario avere una **consapevolezza delle scelte educative** che si sceglie di mettere in campo e che i nostri figli non ci vorranno meno bene se si sentiranno dire dei sani "NO" funzionali al percorso di crescita.

Certo non è semplice fare questo tipo di scelte familiari quando poi si deve sempre fare il confronto con le culture familiari degli altri che in qualche modo possono essere differenti dalla nostra: talvolta possiamo sentirci estremamente rigidi e coercitivi, o al contrario eccessivamente permissivi.

L'importante è però, coerentemente con il proprio stile genitoriale, avere sempre in mente un pensiero educativo e trasmetterlo in maniera chiara e condivisibile ai propri figli.

LE REGOLE ESSENZIALI SECONDO I GENITORI

1. Non dire bugie
2. Non si installa giochi su smatphone e rispettare i tempi definiti.
3. Rispetto nei confronti degli adulti
4. Usare un linguaggio adatto in funzione dell'interlocutore e del luogo.
5. Prima si finiscono i compiti poi il resto.
6. Tenere in ordine
7. Orario di andare a dormire/uso di strumenti digitali
8. Comunicare quello che si sperimenta fuori casa. Rapporto trasparente. Avvisare prima di fare delle cose in autonomia.
9. Andare a letto in pace dopo contrasti e svegliarsi riappacificarsi.
10. Partecipare alla vita domestica e comunitaria. Mettersi al servizio.
11. Orario di rientro a casa/puntualità
12. Lealtà e correttezza nei rapporti. Ammettere i propri errori.

1. Perchè? perchè bisogna essere onesti e non perdere la credibilità
2. Perchè? meno distrazioni e più gioco con relazioni reali
3. Perchè? se vuoi rispetto devi rispettare
4. Perchè? E' una questione di rispetto, prima bisogna entrare in confidenza prima di superare il limite.
5. Perchè? ci sono delle priorità e responsabilità, prima il dovere e poi il piacere.
6. Perchè? Perchè se no tocca a qualcun altro.
7. Perchè? E' importante prendersi cura di sè
8. Perchè? Per una questione di sicurezza, controllo, ma anche trasparenza.
9. Perchè? E' importante saper chiedere scusa.
10. Perchè? Imparare in famiglia ad assumere un proprio ruolo di autonomia.
11. Perchè? Porre un limite al tempo extradomestico. Ma anche per nostra rassicurazione. Reciproco rispetto.
12. Perchè? Per sviluppare l'onestà intellettuale.

– CAPITOLO 4 – INFORNARE:

Il calore affettivo

Come emerso nei capitoli precedenti, è bene ricordare che, per garantire un percorso di crescita caratterizzato da benessere e per abbassare i fattori di rischio che potrebbero risultare fonte di disagio per i ragazzi e le ragazze, è necessario sia considerare l'**aspetto etico–normativo**, sia l'**aspetto affettivo**, oggetto di questo capitolo.

Se nel capitolo precedente si è data particolare enfasi al ruolo del continuum tra "permissività e severità", in questo caso è necessario prendere in considerazione un elemento importante: il **supporto.**

Con questo termine intendiamo quel comportamento genitoriale che induce nel figlio la senzazione di **sentirsi a proprio agio** nell'interazione con i genitori e che promuove la **rappresentazione interna** di essere accettato.

Uno stile di parenting caratterizzato da costrutti come:

- **il calore**;
- **la sensibilità**;
- **la responsività**;
- **l'accettazione.**

Se ciò risultava abbastanza semplice con figli piccoli, con dei preadolescenti e adolescenti comincia a diventare più complesso, in quanto il rapporto genitori–figli risulta caratterizzato da una forte "ambitendenza".

Cosa si intende? Si intende che il rapporto con i figli diviene particolarmente

ambivalente in quanto il legame prevede movimenti di uscite volontarie (evolutive ed emancipative) alternati a momenti in cui, contemporaneamente, viene richiesta la garanzia di un rientro nella sicurezza delle mura affettive domestiche (Confalonieri & Gavazzi, 2002).

Alcuni autori hanno descritto questo movimento come un "**Movimento ad elastico**": il figlio oscilla tra il piacere euforico legato alla scoperta dell'autonomia e dell'esplorazione e il vissuto depressivo della consapevolezza che nasce dalla percezione di essere progressivamente sempre più separato rispetto ai propri oggetti d'amore.

Questo aspetto è descritto molto bene dai genitori:

A VOI LA PAROLA:

– "Mamma mi aiuti a studiare?"... il giorno dopo: "Lasciami stare so fare da solo!";

– "Non puoi guardare il mio cellulare, la privacy!" ... poco dopo: "Guarda cosa ho visto su Instagram? Hai visto cosa ho postato?"

Certo, talvolta questa continua oscillazione vicini–lontani può risultare particolarmente destabilizzante.

Forse però con una ulteriore immagine può risultare chiaro il compito che

spetta ai genitori in questa fase del ciclo di vita dei figli:
i ragazzi sono come delle barche che, in questo momento della vita, anelano prendere il largo in mare, escono dal porto e sperimentano differenti rotte; se però la burrasca di alza è fondamentale garantire loro un rientro sicuro nel porto, affinchè le onde alte non mettano in pericolo la loro incolumità.

Dunque il genitore è chiamato ad essere come un faro che guida la navigazione sempre più lontana da casa da parte dei propri figli.
Certo, facile a dirsi! Però come fare quando i ragazzi si chiudono dietro uno schermo o, ancora più comune, nella loro camera, chiudendo per bene la porta affinchè nessuno possa irrompere? Come è possibile garantire quel calore affettivo e quella vicinanza in grado di sostenere la loro crescita?
Anche in questo caso l'adulto deve essere in grado di tollerare la separazione fisica e psichica che l'adolescente frappone tra sè e il genitore in quanto funzionale al percorso emancipativo e separativo, ma allo stesso tempo è necessario che il figlio sia consapevole che, oltre la porta, ci sia sempre la disponibilità di accorrere in soccorso, senza giudizi e senza "te l'avevo detto".

Come dosare il calore affettivo?

Per rispondere a questa domanda abbiamo pensato di inventare un paradosso: "**il paradosso del forno e del freezer**".
Solitamente, quando dobbiamo mettere in forno un cibo per effettuare la cottura, dobbiamo aver ben presente il calore necessario.
La stessa cosa vale per la crescita di un adolescente: serve una "cottura al punto giusto".

Solitamente, se mettiamo un impasto in un forno troppo caldo, rischieremo di bruciare il contenuto della teglia. Al contrario, se la temperatura non sarà adeguata, il nostro cibo non riuscirà a cuocere adeguatamente.
Diversamente dal funzionamento dell'elettrodomestico che è presente in tutte le nostre case, il calore affettivo in adolescenza prevede il funzionamento opposto:

– Troppo poco calore affettivo può bruciare.
– Un eccesso di calore affettivo può congelare, come il freezer;

Cosa si intende?

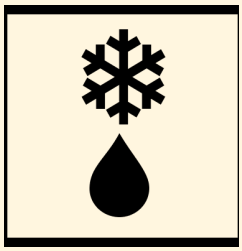
Si intende che, se l'adolescente non sente che i propri genitori sono fonte di affetto sufficiente a garantire quella protezione di cui ancora necessita , il rischio di fare i conti con esperienze rischiose in solitudine, senza un supporto adeguato, sia maggiore e possa portare a "bruciare" tappe che ancora non si è pronti ad affrontate in autonomia.

Al contrario, se i genitori continuano a garantire una eccessiva quantità di calore affettivo, richiedendo vicinanza ed eccessiva intromissione nelle questioni private del figlio il rischio di un blocco dello sviluppo aumenta in quanto il ragazzo non riesce ad aderire ad una immagine di sé in crescita e in cambiamento.

Mantenendo la metafora del forno, come immagine raffigurando il "calore affettivo" necessario nella relazione tra genitori e figli preadolescenti e adolescenti, dobbiamo prendere in considerazione due elementi fondamentali nel definire due funzioni: il TIMER e la "TIPOLOGIA DI COTTURA", ovvero il ruolo della COMPANIONSHIP e del SOSTEGNO.

– Con **Companionship** si intende la quantità e qualità del tempo condiviso da genitori e figli. E' vero: nel corso degli ultimi decenni il tempo trascorso assieme tra adulti e ragazzi è sempre meno, in quanto la giornata lavorativa dei genitori è sempre più lunga e, parallelamente, la quotidianità dei preadolescenti e degli adolescenti è sempre più piena di impegni (scuola, sport, musica, teatro, scout, oratorio, ripetizioni, e chi più ne ha più ne metta...). Forse allora vale la pena domandarsi se il poco tempo a disposizione della relazione filio–parentale è un tempo sufficientemente di qualità.

– Con **Sostegno** invece si intende la consapevolezza di "poter contare sul genitore o, in altre parole, se il legame è sufficientemente affidabile.
Dunque è necessario considerare se la "modalità di cottura" è adeguata ai bisogni dei figli in crescita.



UN CONSIGLIO

Riprendendo quanto già detto nel corso di questo contributo, è necessario ricordare che i cambiamenti sul ruolo genitoriale hanno comportato il passaggio dalla famiglia normativa alla famiglia affettiva.

Ciò che non abbiamo ancora detto è che questo ha contribuito a cambiare anche l'esperienza soggettiva sperimentata dagli adolescenti i quali, nel corso del tempo della crescita, hanno avuto modo di fare meno **esperienza del dolore e della frustrazione durante l'infanzia e, di conseguenza, la quantità di dolore mentale tollerabile dal figlio risulta minore.**

I preadolescenti e gli adolescenti dunque arrivano a fare i conti con questa tipologia di esperienze spiacevoli tardi rispetto al passato e, alle prime avvisaglie di dolore, vedono ancora una importante presenza dei genitori che si sostituiscono a loro cercando di "estinguere" il prima possibile ogni tipologia di fatica ed esperienza di fallimento.

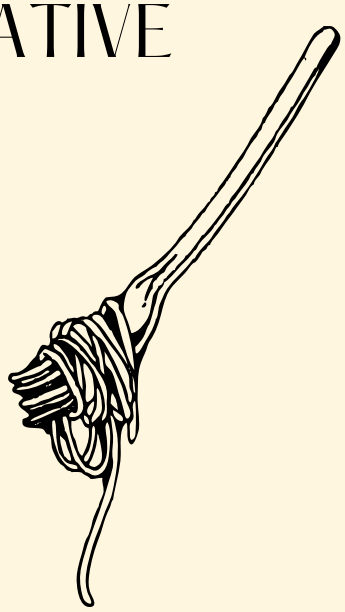
I genitori dunque confondono il calore affettivo con l'eccessiva protezione: alle prime "fiamme" i genitori intervengono immediatamente con una funzione di "estintore" della sofferenza.

Bisogna invece ricordarsi che IL DOLORE (ENTRO CERTI LIMITI) E' UN ELEMENTO CHE FAVORISCE LA CRESCITA:

I RAGAZZI DEVONO SENTIRE CHE POSSONO MANEGGIARLO.

Cosa possono fare i genitori? Invece che intervenire subito in soccorso è più importante il ruolo del RICONOSCIMENTO: "Ci siamo passati anche noi...non abbiamo soluzioni "precotte" da proporti, ma siamo qui con te!"

– CAPITOLO 5 –
L'ASSAGGIO
IL RUOLO DELLE ASPETTATIVE



Quando si cucina è fondamentale assaggiare, cogliere i sapori per capire se il risultato è in linea con quanto ci si aspettava o è differente.
Cosa c'entra tutto ciò con la genitorialità?
Ogni genitore, nel momento in cui nasce un figlio, deve fare i conti con le aspettative che riversa sul nuovo venuto e accettare che il bambino sia **altro da sé**.
Questo vissuto, con l'avvento della preadolescenza, risulta particolarmente intenso, in quanto il processo di individuazione che ogni ragazzo e ogni ragazza tende progressivamente ad avviare comporterà la fatica nel riconoscere nel proprio figlio il bambino che si pensava di conoscere completamente sino ad oggi.
E così, in questa fase di cambiamento, i genitori, davanti ai mutamenti talvolta repentini dei figli, possono proporre al ragazzo standard comportamentali più elevati rispetto alla sua età, aspettandosi una condotta più matura, oppure possono infantilizzarlo, comportandosi come se nulla fosse cambiato.
Quindi se nostro figlio, piatto che abbiamo cucinato con molta attenzione, sembra non essere proprio come ci immaginiamo significa che abbiamo sbagliato qualcosa? Assolutamente no!
Forse potremo gustare con più stupore il sapore autentico di una vita nuova che risalta nella sua unicità.

PUNTO DI PARTENZA:

Una percezione positiva del genitore verso il figlio contribuisce a strutturare una **relazione di reciproca fiducia e un clima di serenità** in ambito familiare. Ciò rafforza nel figlio una percezione positiva di sé contribuendo alla realizzazione di successi personali e sociali.
A volte però si tende a confondere la percezione positiva con le aspettative che si riversano sul proprio figlio, ovvero le proiezioni inconsce che mettiamo in gioco nella relazione filio–parentale.

LE DOMANDE DA FARSI

- COSA DESIDERO PER MIO FIGLIO/A?
- COSA MI ASPETTO DA MIO FIGLIO/A?
- CHE ASPETTATIVE HO VERSO IL MIO RUOLO GENITORIALE?
- COSA FACCIO QUANDO PENSO CHE MIO FIGLIO/FIGLIA NON SIA ALL'ALTEZZA DELLE MIE ASPETTATIVE? PERCHE'?

Spesso i genitori nel rispondere a queste domande portano argomentazioni sicuramente molto valide: desidero che si senta realizzato in futuro, che scelga la scuola giusta, che abbia gli strumenti necessari per affrontare la vita, che vada bene a scuola in modo tale che in futuro possa avere più possibilità, che sappia fare scelte consapevoli e aperte, e molto altro ancora.

Il denominatore comune però è sempre uno, descritto alla perfezione da questa frase di una mamma:

"**Desidero più di tutto la sua felicità in generale: non importa cosa farà, ma basta che lo faccia con felicità e soddisfazione.**"

La FELICITA'.

Questo elemento certo non è disprezzabile, anzi è nobile il fatto che il genitore si prodighi in primo luogo affinchè il figlio si prima di tutto "felice".
Però questo elemento merita un approfondimento.
Oggi è necessario considerare che, alla base della scelta di diventare genitore, è presente il pensiero che tale cambiamento sia un completamento della propria realizzazione personale.
Tale realizzazione prevede però una clausola, ovvero mettere al mondo un bambino che sia prima di tutto FELICE (Lancini, Cirillo, Scodeggio, Zanella, 2020).

Ma cosa significa oggi essere felice? Dobbiamo considerare che oggi la nostra società vede le sue fondamenta sul campo narcisistico: la contemporaneità nella quale nascono e crescono i nuovi adolescenti spinge verso la realizzazione di sé a ogni costo, alla competizione, al raggiungimento di traguardi e successi straordinari (Lancini, Cirillo, Scodeggio, Zanella, 2020).

Dunque ci si aspetta che, il nuovo nato, inteso come seconda nascita adolescenziale, si prodighi al fine di eccellere e distinguersi per le sue qualità.

Un bel peso da portare sulle spalle!

Dunque dobbiamo guardare ai nostri figli con uno sguardo solo sul qui e ora senza fare il minimo accenno alle prospettive di crescita? Certo che no!
Però forse vale la pena fare una distinzione tra il ruolo delle aspettative e delle attese, anche solo da un punto di vista etimologico.
Se ci pensiamo, quando una donna vive la condizione della gravidanza si usano due termini differenti, spesso ritenuti sinonimi:

– "“**ASPETTO** UN BAMBINO”

– “SONO IN DOLCE **ATTESA**”

Il termine "aspettare" deriva da "aspĕctare", composto da ad– e spicere, che significa “guardare verso”. Chi aspetta scruta l’orizzonte ponendosi in una situazione difensiva **come se temesse l’arrivo del nemico**.
"Attĕndĕre" invece significa “rivolgere l’animo a…”. Si tratta di una parola composta da ad— “verso” e tĕndĕre: il suo significato primario è quello di rivolgere l’attenzione a qualcosa, quindi dedicarsi. Chi attende dunque si trova proteso verso il prossimo, come se intendesse **accoglierlo**.
Dunque la differenza sostanziale è dettata dal fatto che le aspettative celano una forte funzione difensiva che vede come protagonisti i bisogni personali che l'adulto proietta sul figlio, mentre le attese prendono in considerazione l'alterità in una posizione di accoglienza.

Senise a riguardo afferma che le aspettative (da lui chiamate "investimenti di natura narcisistica") si configurano come **oggetto-testimonianza delle abilità materne-paterne**.
Ciò significa che le qualità del figlio non vengono effettivamente riconosciute nella loro interezza, ma solo parzialmente in quanto esito delle buone capacità genitoriali messe in campo nel corso della crescita.
Cosa comporta ciò? Comporta che, se le aspettative del genitore sono eccessivamente presenti nel corso tempo della crescita, il figlio percepirà la sua "inadeguatezza" come una minaccia per la perdita d'amore, in quanto teme che il genitore non si senta amato.

"Se non sono all'altezza delle tue aspettative penserai che non ti voglio abbastanza bene?"

La tendenza dunque è quella di adeguarsi alle aspettative genitoriali proprio per evitare questo tipo di situazione affettivamente spiacevole.
Con l'arrivo dell'adolescenza, periodo in cui comincia ad affiorare il percorso di soggettivazione e diventano più pressanti la ricerca e la spinta a dare voce alle proprie verità affettive, può diventare difficile per i ragazzi districarsi tra ciò che viene indicato e autenticamente promosso dal Sé e ciò che viene spinto e sponsorizzato dalle attese genitoriali.
L'adolescente si trova così a sperimentare il DILEMMA DELLA DELUSIONE, caratterizzato da una profonda paura di deludere e fare soffrire i genitori.
Per evitare tale scenario quindi può prendere due strade differenti:
- COSTRUIRE UN FALSO SE'
- La non corrispondenza tra le proprie aspettative e la realtà possono generare quote molto intense di dolore per il ragazzo, ma anche per tutti i membri della famiglia affettiva.

Ciò può provocare conseguenze significative che possono impattare sul benessere dei ragazzi e delle ragazze e sul loro percorso di sviluppo.
Quali?

Se io genitore non sono in grado di riconoscere la differenza tra il mio sguardo e l'unicità ed alterità di mio figlio/figlia posso essere fonte di sofferenze in quanto mio figlio non si sentirà adeguatamente riconosciuto.
Allo stesso tempo se io figlio non riesco a vedere, né a pensare, alcuni aspetti della mia persona in quanto inaccessibili per non creare discrepanze rispetto alle aspettative dei genitori potrò sperimentare una sofferenza identitaria profonda che sentirò il bisogno di mettere a tacere o farò parlare tramite agiti sintomatici.

– BIBLIOGRAFIA –

Andolfi M.,Mascellani A. (2012), "Psicopatologia della relazione di coppia nell'Italia contemporanea", in "La relazione di coppia oggi, una sfida per la famiglia", Edizioni Erikson, Trento.

Coleman J. (2015), "Perchè non mi parli? Il conglitto tra genitori e figli adolescenti.", Raffello Cortina Editore, Milano.

Confalonieri E., Grazzani Gavazzi I. (2002), "Adolescenza e compiti di sviluppo", Edizioni Unicopli, Milano.

Lancini M. (2020), "Cosa serve ai nostri ragazzi", Utet, Milano.

Lancini M., Cirillo L., Scodeggio T., Zanella T., (2020), "L'adolescente. Psicopatologia e psicoterapia evolutiva", Raffaello Cortina Editore, Milano.

Mariani, V. (2012). Adolescenti. Maneggiare con cura. Manuale per educare in famiglia. Ancora, Milano.

Migliarese M. C. (2013), "La sfida della preadolescenza: la conquista dell'identità di genere", in "LA PREADOLESCENZA: Passaggio evolutivo da scoprire e da proteggere" di Mazzucchelli F., Franco Angeli Edizioni, Milano.

Pellai A., Tamborini B. (2019), "L'età dello tsunami. Come sopravvivere a un figlio pre-adolescente", DeA Planeta Libri srl, Milano.

Pietropolli Charmet G. (1990), "La consultazione psicoanalitiva con l'adolescente in crisi". In Pietropolli Charmet G. (a cura di) , "L'adolescente nella società senza padri", Unicopli, Milano, pp. 11-46.

Pietropolli Charmet G. (1991), "Culture affettive in adolescenza", Librerie Cuem, Milano.

Pietropolli Charmet G. (2000), "I nuovi Adolescenti – Padri e Madri di fronte a una sfida", Raffello Cortina Editore, Milano.

Scabini E., Iafrate R. (2003), Psicologia dei legami familiari, il Mulino, Bologna.

Senise T. (1991), "L'adolescente come paziente. Intervento medico e psicologico" (a cura di)., Franco Angeli, Milano.