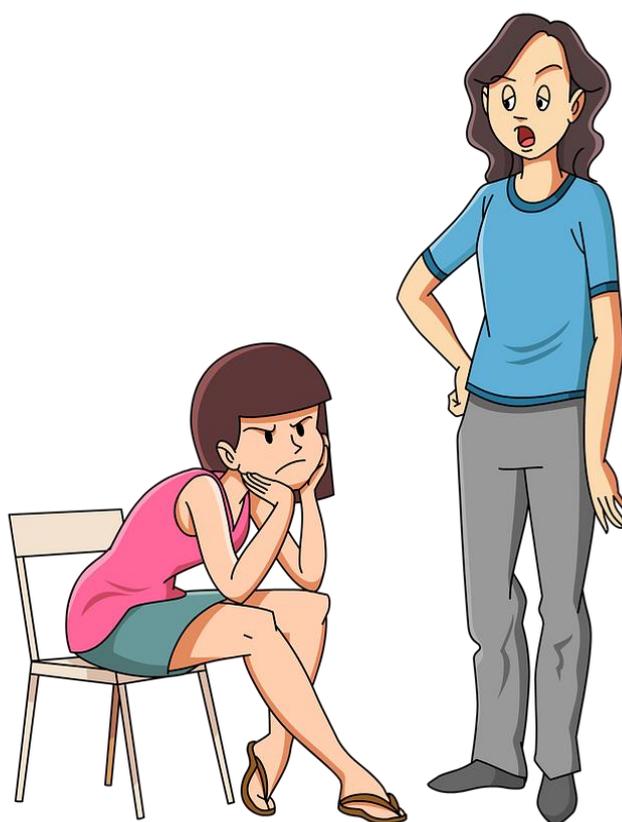


# GENITORI E ADOLESCENZA



**eBook informativo rivolto ai genitori di  
figli adolescenti.**

*Scritto dal Dr. Luca Rubino, Psicologo.*

# ADOLESCENZA E CAMBIAMENTO

## *TRASFORMARE I MOMENTI DI CRISI IN OPPORTUNITÀ DI CRESCITA*

L'adolescenza è un periodo di evoluzione e di cambiamento in cui la persona vive il passaggio dallo stato di bambino a quello di adulto. È una fase della vita in cui le incertezze e i dubbi legati allo sviluppo della propria identità, il disagio riguardo gli aspetti del proprio corpo, la conflittualità con i genitori e le tensioni con gli amici, possono costituire una condizione di transizione che in alcuni casi assume un peso eccessivo e ciò può provocare una sofferenza che se protratta nel tempo tende a minare la serenità del ragazzo e della famiglia.

Non è semplice riuscire a capire quando ci troviamo di fronte a comportamenti “normali” e quando invece può essere utile intervenire. Spesso il disagio adolescenziale è passeggero e i ragazzi hanno solo bisogno di tempo, in altre circostanze invece la situazione può giustificare un livello di preoccupazione elevato e, in questi casi, un primo passo importante può essere proprio quello di rivolgersi ad uno psicologo esperto per cercare di comprendere come affrontare il problema.

Durante l'adolescenza i momenti di crisi sono normali ed auspicabili. Il cambiamento in questa complessa fase di vita prevede inevitabilmente delle difficoltà e il disagio che si evidenzia non necessariamente è sinonimo di patologia.

Noi adulti possiamo sostenere la crescita dei ragazzi aiutandoli a rendere le crisi evolutive momenti di transizione verso un nuovo equilibrio e promuovendo nuove opportunità di sviluppo. Il tutto favorendo un clima familiare sereno, mostrando fiducia, valorizzando gli sforzi, assecondando le loro passioni e fornendo supporto nei momenti di difficoltà.

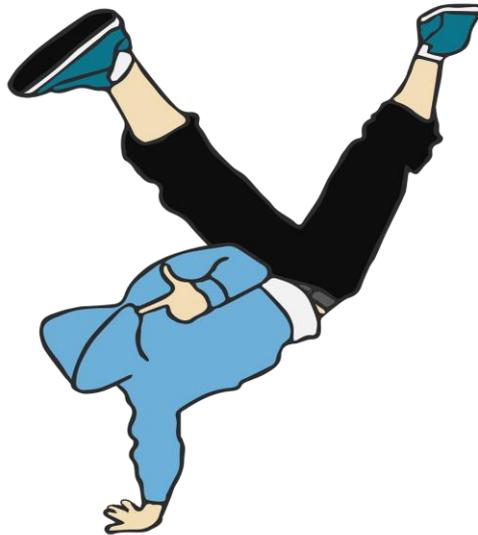
# ADOLESCENZA E RIBELLIONE

## *COME GESTIRE LA “RIBELLIONE” DI TUO FIGLIO.*

La ribellione è una componente naturale del processo di crescita e gli adolescenti possono essere molto bravi a mettere a dura prova la pazienza delle persone.

Alcuni infrangono palesemente le regole o addirittura la legge. Spesso si comportano in modo rischioso, usano droghe o alcol e fanno scelte sbagliate, trascurano totalmente la scuola e possono essere inclini a scoppi di rabbia e diventare aggressivi.

Anche gli adolescenti più equilibrati tendono a discutere e a sfidare gli adulti, si ribellano alle autorità ed esprimono in maniera inadeguata il loro punto di vista, e le loro convinzioni individuali.



## *LE MONTAGNE RUSSE*

Sono numerose le problematiche che può creare un adolescente e può risultare molto complicato per te riuscire a districarti tra le instabilità emotive e comportamentali di tuo figlio.

Arriva un momento in cui cominci a chiederti se è tutto normale oppure se il

comportamento è indice di un problema più grave; se è giusto intervenire con forza oppure se è meglio fare un passo indietro e lascia andare; se devi imporre più regole oppure devi dare più fiducia. Tutto questo può mettere in seria difficoltà qualunque genitore.

### ***ANCHE ESSERE ADOLESCENTE NON E' SEMPLICE***

Ebbene si! Essere un adolescente è complicato. Molti giovani infatti si sentono incompresi, possono essere confusi rispetto a chi sono e rispetto alle aspettative che i genitori hanno nei loro confronti. E' un momento della vita in cui i ragazzi hanno numerosi compiti evolutivi da affrontare.

L'adolescente in questo periodo sviluppa la propria identità e può cercare in tutti i modi di far riconoscere la propria individualità ai genitori e al gruppo dei pari.

Si trova ad oscillare tra la necessità di indipendenza e il bisogno di essere “accudito”, ha sempre più pressioni sociali da sopportare ed è in una fase in cui deve sviluppare i propri ideali e le proprie idee. Gli adolescenti acquisiscono costantemente nuove abilità e spesso tendono ad esercitarsi mettendo a dura prova i propri genitori.



## ***QUALCHE CONSIGLIO PER TE***

Certamente non esiste una ricetta che possa funzionare sempre e per tutti ma ci sono alcune cose che ti possono aiutare:

1) Cerca di trascorrere più tempo con tuo figlio: qualsiasi attività fatta insieme a lui può essere un buon pretesto per capire meglio quali sono i suoi pensieri e come mai si comporta in un certo modo.

2) Cura la comunicazione e mettiti in ascolto: comunica con lui non solo per rimproverarlo, per dare indicazioni o per imporre regole. Digli anche quando ha fatto un buon lavoro e mostragli che sei orgoglioso di lui. Fagli delle domande e ascolta con interesse sincero le sue risposte.

3) Sii coerente e calmo: se stabilisci delle regole e dai delle indicazioni cerca di farlo con calma e fermezza. Inoltre è importante che il tuo comportamento sia d'esempio.

4) Interessati a lui: ai ragazzi piace quando un adulto mostra interesse per loro, per le loro idee, opinioni, sogni, aspirazioni. Cerca di coinvolgerlo nelle scelte importanti, offrigli la possibilità di esprimere la sua opinione senza che abbia il timore di essere giudicato. Aiutalo a comprendere e a ricercare ciò che effettivamente gli piace. Sostieni le sue passioni.

5) Scegli le “battaglie” da combattere: cerca di focalizzarti solo su alcuni aspetti, con attenzione e con pazienza. E' importante pensare a cosa è veramente importante affrontare e cosa invece dobbiamo lasciar andare. Non puoi controllare tutto e non hai una pazienza illimitata.

## ***OGNI ADOLESCENTE È UNICO***

Poiché ogni adolescente è diverso dagli altri, non è possibile prevedere lo stesso atteggiamento nei confronti di tutti ragazzi.

Alcuni hanno bisogno di maggior “struttura” e più punti fermi; altri invece, per crescere serenamente, hanno bisogno di più libertà.

Ogni adolescente è unico e la ribellione può essere costruttiva, non solo negativa. Alcune delle lezioni più importanti che i ragazzi imparano nella vita sono la conseguenza dei comportamenti “ribelli” avuti durante l’adolescenza.



## **ADOLESCENZA E MOTIVAZIONE**

### ***COME STIMOLARE IL TUO ADOLESCENTE***

Hai un figlio adolescente e sei preoccupato per lui. Lo vedi completamente demotivato. Sta sempre con gli occhi incollati al telefono. Ti sembra incredibile il numero di ore che riesce a dormire, inoltre per fargli fare qualcosa glielo devi chiedere almeno tre volte prima che si attivi. Ti stai domandando cosa farà nella sua vita ed è frustrante vederlo così privo di stimoli.

Mi capita di sentire queste affermazioni da molti genitori!

Stiamo parlando di tuo figlio e faresti qualsiasi cosa pur di aiutarlo. Ti sei accorto che urla e implorazioni non funzionano, hai provato con l’approccio duro e con quello “amichevole” ma niente!

Quindi cos’altro puoi fare?

### ***SCOPRI COSA INTERESSA A TUO FIGLIO***

Cerca di capire cosa effettivamente appassiona tuo figlio. Il tuo primo pensiero potrebbe

essere nulla, gli amici, la play station e poco altro. In realtà l'adolescente è per sua natura predisposto ad investire notevoli risorse nelle attività che gli piacciono. Eppure la poco stimolante routine in cui è immerso con scuola, compiti e faccende varie, spesso assorbe ed esaurisce interamente le energie dei nostri ragazzi. Nonostante questo devo ancora incontrare un adolescente che non abbia mai avuto una passione per qualcosa: sport, musica, viaggi, ambiente, la possibilità di imparare qualcosa su una tematica e così via. Alcune difficoltà possono nascere dal fatto che spesso a nostro figlio piacciono cose che a noi genitori non interessano affatto. Tuttavia, anche se non condividi con lui le stesse passioni, a tuo figlio sarà molto utile se gli mostri che sei curioso e interessato a ciò a cui tiene. Per fare questo può essere sufficiente chiedere e poi ascoltare realmente quello che ci dice.



### ***AIUTALO AD ESPLORARE COSA GLI PIACE DAVVERO***

Magari ha bisogno del tuo sostegno per cimentarsi in qualche attività nuova. Vorrebbe fare un viaggio all'estero per imparare l'inglese oppure seguire un corso. Forse gli serve aiuto per organizzare un evento o un'attività di volontariato. Magari vuole visitare un museo o conoscere un posto, vuole imparare a ballare oppure gli piacerebbe recitare. Tale ricerca potrebbe condurre a risultati davvero sorprendenti. Di certo lo porterà a sperimentarsi e a fare

nuove esperienze.

### ***COINVOLGI TUO FIGLIO IN QUESTIONI SERIE E INTERESSANTI***

Parlagli delle problematiche che vivi come adulto. Coinvolgilo in discussioni su argomenti seri. Parla con lui di attualità e notizie, chiedi un suo parere e poi ascolta davvero. Agli adolescenti piace molto se un adulto è curioso di sapere cosa ne pensa su un determinato argomento. In questo modo stimoliamo il suo senso critico e riusciamo ad avvicinarci a lui e al suo modo di pensare.

### ***DAI DELLE REGOLE, MOTIVANDOLE***

È opportuno dare delle regole ma è utile anche spiegare a tuo figlio come mai determinate regole esistono. Spiegagli il motivo delle tue decisioni e sii coerente. Nel periodo adolescenziale i ragazzi sono portati a mettere in discussione qualsiasi cosa. Concedi a tuo figlio la possibilità di avere un confronto e consentigli di negoziare. So che può essere faticoso ma accetta il confronto e la discussione. Quando ti accorgi che il suo punto di vista è sensato e solido puoi anche “modificare il tiro”, anche se la decisione finale rimane sempre la tua.

### ***SIGNIFICATO E SCOPI NELLA VITA***

Nel momento in cui abbiamo degli scopi e delle passioni da seguire, la nostra vita ci appare più soddisfacente ed appagante. Questo vale per tutte le persone di qualsiasi età. Può succedere però che i ragazzi si sentano bloccati da regole, routine e attività imposte dagli altri e che non riescano a sprigionare in maniera efficace e creativa l'enorme quantità di energia e potenzialità di cui dispongono, dando così l'impressione di essere poco motivati e per nulla attivi. Possiamo aiutare molto i nostri ragazzi se assecondiamo di tanto in tanto il loro modo creativo di guardare il mondo e se, oltre alle attività monotone e noiose, gli forniamo anche

un motivo per “accendersi”, riusciremo in questo modo anche ad intravedere per loro un futuro ricco di opportunità e significato.

## **ALCUNI ACCENNI SUL FENOMENO DEL RITIRO SOCIALE (HIKIKOMORI)**

### ***HIKIKOMORI: IL RITIRO SOCIALE IN ADOLESCENZA. STACCARE LA SPINA NON È LA SOLUZIONE***

Sempre più spesso durante l’adolescenza e la giovane età adulta si possono riscontrare casi di ritiro sociale in cui i giovani tendono ad abbandonare la scuola, a lasciare il lavoro e a precludersi qualsiasi attività di socializzazione rinchiudendosi in casa.

In Giappone tale fenomeno è conosciuto con il termine Hikikomori che tradotto vuol dire “stare in disparte, isolarsi”. Descritta per la prima volta negli anni novanta dallo psichiatra Saito Tamaki, tale condizione determina nell’adolescente una propensione a porsi in una situazione di isolamento protratto nel tempo con lo scopo di ritirarsi dalla vita sociale.

Pur essendo un comportamento molto diffuso nella società nipponica (in cui si stimano oltre un milione di giovani coinvolti), il ritiro sociale sta avendo una diffusione sempre maggiore anche in Italia e più in generale in Occidente. E’ una condizione nuova per la nostra società, rappresenta una condotta adolescenziale inattesa e fino ad oggi piuttosto inusuale.

### ***LE CARATTERISTICHE DEL GIOVANE HIKIKOMORI***

Il giovane Hikikomori nella maggior parte dei casi è maschio, ha un’età che va dai 14 ai 30 anni ed è figlio unico. E’ un ragazzo che nel corso della propria vita arriva ad un certo punto a stabilire che per lui è meglio evitare le relazioni “reali”. Di fatto il giovane non

frequenta più gli amici, non incontra più persone dell'altro sesso e molte volte evita anche il contatto con i propri familiari. Tende ad invertire il giorno e la notte e, nella maggior parte dei casi, passa svariate ore connesso ad internet.



### ***LE CAUSE DEL FENOMENO***

In letteratura vengono descritte varie possibili cause tra cui: insicurezza e senso di inadeguatezza, vergogna rispetto al proprio corpo, scarsa motivazione, eccessive sollecitazioni competitive, fallimenti scolastici, episodi di bullismo, pressioni eccessive, difficoltà relazionali e bassa autostima; tuttavia è opportuno valutare ogni singolo caso per identificare in maniera adeguata i fattori che incidono sulla comparsa e sul mantenimento del disturbo.

### ***È GIUSTO “STACCARE LA SPINA”?***

In alcuni casi l'esagerato utilizzo della rete può essere visto come meccanismo che in parte mantiene il disturbo, tuttavia in molte circostanze si configura come una conseguenza adattiva che permette al giovane di rimanere in contatto con il mondo esterno. Può essere utile cercare di comprendere meglio in che modo il ragazzo utilizza internet e la realtà virtuale, in questo modo è possibile conoscere quali sono le sue passioni, le sue aspirazioni, quali componenti della personalità riesce ad esprimere sul web e con i videogames e quali invece risultano inibite all'interno dei contesti sociali “reali”. Staccare la spina dunque non è una soluzione

adeguata.

### ***QUALE AIUTO SI PUÒ FORNIRE?***

- Conoscere la realtà virtuale in cui il ragazzo è immerso potrebbe agevolare la riattivazione di una relazione con l'adulto altrimenti preclusa.
- Internet come strumento non andrebbe demonizzato, può risultare infatti un importante mezzo per tentare un primo contatto con il ragazzo.
- Risulta fondamentale riuscire a sospendere il giudizio rispetto ai comportamenti del giovane e cercare di comprendere quali sono le sue difficoltà e da dove hanno origine.
- Nel caso in cui si richieda l'aiuto di uno psicologo e il giovane non sia disposto a lasciare la sua stanza è possibile prevedere che sia il professionista ad andare dal ragazzo.
- In ogni caso è indispensabile il coinvolgimento e la collaborazione dei familiari.



**Grazie a tutti, Dott. Luca Rubino**