



Tante le preoccupazioni, le paure, le tensioni. Le feste un'occasione per affrontarle insieme

## Arriva Natale, coi figli che crescono...

L'importanza del condividere, anche coi ragazzi grandi

Quando arriva Natale è facile in famiglia farsi prendere dalla tenerezza e dalla novità che genera l'arrivo di una nuova vita. I bambini, con tutta la loro carica di vitalità, rendono speciali le feste e insaporiscono ogni momento familiare. Quando però i figli crescono tutto appare monotono e scontato, quasi vecchio. Eppure l'adolescenza rappresenta, simbolicamente, una nuova nascita.

Anche l'adolescente come il neonato si deve "separare" e separare bene; la sua ricerca di autonomia è faticosa, piena di cadute, capitomboli e ferite, non solo fisiche. A differenza del neonato però non sempre questo "camminare in piedi e da solo" è incoraggiato e sostenuto, anzi a volte in famiglia è vissuto come uno sgarbo e una lacerazione per tutti.

L'adolescente attraversa un periodo di crescita fisica vorticoso, non sta più nei suoi panni, cambia pelle e sotto i nostri occhi diventa una persona diversa: un cambiamento accompagnato da grande fatica, dalle critiche e da mancati apprezzamenti altrui.

Una metamorfosi ben raccontata dalla favola del "brutto anatroccolo", con la differenza che i nostri figli alla nascita sono tutti bellissimi e niente affatto preparati a un futuro di incertezza. Del resto il nostro è un tempo in cui la bruttezza rappresenta il peccato peggiore, e la bellezza non è un privilegio ma un diritto/ dovere per tutti, in particolare per i giovani, ancor di più se di sesso femminile.

Come genitori facciamo fatica ad accettare i cambiamenti, sembra di essere appena usciti dalle fatiche dell'infanzia, presi da mille impegni e non molto pronti a rimetterci in gioco, eppure ancora siamo chiamati un'altra volta a "dare la vita".

Per restare legati al paragone, così come i neonati sono in parte frutto della gravidanza e della nostra azione educativa così anche i "problemi" dell'adolescenza e le successive scelte vengono da lonta-



no, sono presenti già nell'infanzia, ma è nell'adolescenza che vengono a maturazione. Perciò anche e soprattutto nella fase 6-10 anni, relativamente silente e tranquilla, è necessario seminare e seminare bene.

C'è posto nella nostra vita e nelle nostre comunità per questi ragazzi, per i loro dubbi, paure attese, speranze? Per la loro confusione, allegria, spavalderia? C'è posto nelle nostre scuole per la loro ricerca, la loro frustrazione, il loro dolore?

Quando erano piccoli noi abbiamo deciso per loro tante cose: il battesimo, la scuola, a volte lo sport, le ore di televisione, con chi trascorrere il tempo libero e ora cosa dobbiamo o possiamo fare, per aiutarli a nascere nuovamente alla vita?

I genitori vegliano sul sonno dei loro bambini e quando questi diventano adolescenti tornano a perdere il sonno, perché li aspettano alzati, reduci dalle partite o dai divertimenti con gli amici. Sempre meno presenti nei loro luoghi di vita, eppure ancora così preziosi, non più in prima fila ma in retroguardia.

Dare la vita quando i figli crescono è aiutare i figli a trovare il senso della loro vita, a scegliere a quali aspetti della loro quotidianità dare priorità: lo studio? il vestiti? gli amici? lo sport? la parrocchia? la ragazza/il ragazzo?

Ascoltare i figli nella loro ricerca di gioia e di benessere può portare a molte scoperte,

su chi sono loro e su chi siamo noi.

Anche quando sono nati, la coppia ha dovuto ristrutturarsi, è diventata famiglia. Anche adesso c'è una chiamata al cambiamento. Diventa necessario capire le reali domande-desideri dei figli, ben oltre il bisogno di cose (diamo loro troppa importanza, così come il mondo intorno a noi copre con il consumare e l'aver i nostri bisogni profondi, dando per risultato una società spesso violenta e molto depressa).

Sembra una banalità, ma trovare il tempo per condividere gli interessi dei figli e insieme invitarli a fare qualche esperienza nuova diminuisce la conflittualità e fa sentire bene tutto il nucleo familiare. C'è chi si può permettere viaggi costosi, ma può bastare la passeggiata per mercatini, la ricerca di un disco vintage, la visita a un museo o la gara di motocross. Chiaramente non si può pensare di fare coi figli grandi o quasi grandi le cose che si facevano o si fanno coi piccoli, e la stagione dei rimpianti non è utile. Forse può servire la stagione dei ricordi, ma non per rimpiangere un passato che è passato, ed è giusto che sia così, ma per ricordare che se si è stati bene una volta, allora si può rifare.

Tra i sogni nel cassetto dei figli ci sono: diventare famosi, viaggiare, realizzarsi. Sogni belli e possibili se gli adulti aiutano passo dopo passo a costruire il futuro, incorag-

giando e sostenendo, senza soffocare con la paura e l'ansia, senza perdere la fiducia di fronte agli inevitabili sbagli ed errori.

I ragazzi raccontano che le parole che fanno "stare bene" sono: sicurezza, forza, protezione, allegria, ascolto, fiducia, importanza per gli altri. Numerose le paure e le preoccupazioni: la scuola, i litigi tra amici e in famiglia, il proprio corpo, le situazioni difficili della vita (separazione, morte, malattia), eventi e problemi che spesso gli adulti sottovalutano. Bisognerebbe, anche come comunità cristiana, essere molto attenti ai momenti di dolore e di sconforto che attraversano i ragazzi, senza minimizzare, disponibili anche ad accogliere le loro lacrime.

Come insegnante mi è capitato di condividere il dolore dei miei studenti per la perdita improvvisa di un loro compagno di classe (un evento ahimè non così raro), di consolarli e aiutarli nell'elaborazione di un primo terribile lutto. È importante evitare di lasciarli soli, senza schivare le loro domande, che spesso sono anche le nostre, e tuttavia continuare a dire loro che la vita è bella e prima o poi, dopo il temporale, torna il sole. Anche gli adulti hanno le loro paure e l'elenco sarebbe lunghissimo e forse non adatto al Natale: giova però ricordare che molti studi scientifici hanno evidenziato come il mangiare assieme intorno alla tavola, almeno una volta al giorno, costituisca un potente fattore protettivo verso l'uso di sostanze e sia un naturale antidepressivo. Quale migliore occasione allora per fare sì che il Natale, laico o religioso che sia, possa, anche se con fatica, riuscire ad essere anche per adolescenti annoiati, un tempo di condivisione di cibi materiali e di valori immateriali. A patto come adulti di rinunciare almeno in questi giorni al nervosismo, alle ripicche, ai ricatti e di tenere fuori dalla porta il più possibile aggressività e rancori.

Margherita Campanini



### La ribellione durante l'adolescenza

Buongiorno dottoressa, sono la mamma di una ragazza di 15 anni e ho delle difficoltà che mi portano a chiederle un parere. Mia figlia è stata sin da bambina piuttosto ribelle, ha sempre voluto dire la sua e abbiamo avuto diversi scontri anche quando era piccola. Adesso che l'adolescenza è entrata nella nostra vita, trovo ancora più difficile comunicare con lei. Sono in crisi perché non riesco a trovare il modo giusto per stare con lei: se mi avvicino mi aggredisce verbalmente, se provo a domandare come sta mi invita a farmi i fatti miei e a pensare alla mia vita, se la lascio stare lei rivendica attenzioni.

Ma come si fa a vivere in una situazione del genere? Se non intervengo e mi faccio da parte come lei vorrebbe, finisco col sentirmi in colpa. Inoltre non so nemmeno se posso fidarmi e lasciare che faccia da sola senza me e suo padre. Branco nel buio.

Una mamma

Inizio col ringraziarla per la fiducia nei miei confronti e mentre le confido che non esiste un "modo giusto" per stare accanto a un figlio adolescente invito sia lei che il papà a pensare all'adolescente come ad un semilavorato. Per arrivare al prodotto finito, quell'adolescente che avete in casa e che non sa chi è o chi vuol diventare, avrà sicuramente bisogno di avere accanto a sé persone che gli restituiscano fiducia e che apprezzino il suo sforzo quotidiano di trovare la sua collocazione nel mondo. Quale sarà il risultato? Chi lo sa! Ciò che importa è avere rispetto del tempo che gli serve per arrivare a trovare se stesso. E voi nel frattempo gli offrirete degli esempi di vita quotidiana.

Succede spesso che fra genitori e figli preadolescenti e adolescenti ci siano delle difficoltà di comunicazione. In questi casi il suggerimento che posso offrire è quello di focalizzare l'attenzione sull'unica cosa che può essere d'aiuto quando le situazioni sono portate al limite: individuare nella relazione chi è l'adulto.

Quando il genitore restituisce a se stesso il ruolo di adulto, questo può aiutarlo ad "incontrare" i figli abbandonando quelle resistenze e quei pregiudizi che spesso contribuiscono a compromettere la loro relazione. Avere ben chiaro in testa chi è l'adulto e chi l'adolescente ha lo scopo di ridare il giusto significato e il giusto peso ad alcune situazioni senza arrivare allo scontro.

Bisogna essere consapevoli che tanta strada dovrà essere fatta affinché un rapporto caratterizzato dalla conflittualità da molto tempo possa essere sempre di più caratterizzato da rispetto e fiducia. Potrà essere stimolante fare l'esperienza di un rapporto non esclusivamente conflittuale: solitamente si recupera fiducia sulle proprie competenze genitoriali con conseguenze positive sui figli e sulla famiglia tutta.

Un'opportunità di crescita da non sottovalutare, offerta dall'adolescenza a tutti i membri della famiglia, è quella di approfittare di questo momento per lavorare sulla propria vita interiore.

Erika Vitranò  
Psicologa

Una domanda, 5 cent

## IL MANIFESTO DEL BUON CONFLITTO — WWW.CPPP.IT

### 1 • Non confondere il conflitto con la violenza

Il conflitto lo usi per affrontare l'ostacolo, la violenza per eliminare chi ti ostacola

### 2 • Utilizza il conflitto come antidoto alla violenza

Se impari a saper gestire i momenti di crisi e di contrarietà non avrai motivo di ricorrere alla violenza contro gli altri o te stesso.

### 3 • Non cercare il colpevole

È la forma più arcaica e primitiva di affron-

tare il conflitto che rischia di portarti unicamente al rancore e alla vergogna.

### 4 • Impara a so-stare nel conflitto

È meglio che cercare subito la soluzione. Il conflitto nasconde tante informazioni che puoi esplorare. Il conflitto provoca tante emozioni che puoi saper riconoscere e rispettare.

### 5 • Impara a comunicare e ascoltare

anche in presenza di contrasti, leggi il conflitto non come minaccia ma come occasio-

ne di cambiamento. Così puoi sviluppare la tua competenza conflittuale.

### 6 • Usa la domanda maieutica

Rappresenta una forma molto efficace di comunicazione: crea interesse reciproco e ti permette di cogliere i punti di vista altrui.

### 7 • Prenditi cura dei tuoi tasti dolenti, saranno tuoi alleati!

Nei conflitti avrai capito che emergono le tue emozioni e i tuoi dolori infantili. Prenditene cura, così sviluppi la necessaria capacità di capire te stesso e gli altri.

### 8 • Educa bene

Dove c'è violenza c'è anche cattiva educazione. Educare bene è la base della vita come il cibo, riguarda tutti, anche te. Impegnati per avere scuole di qualità e perché i genitori non siano lasciati soli nella crescita dei figli.

### 9 • Aiuta i bambini a litigare bene

Nei litigi infantili evita di cercare il colpevole o imporre la soluzione. Sostieni i bambini a comunicare e a darsi le reciproche versioni dei fatti. In questo modo faciliti la loro ricerca di accordi possibili.