

Starbene

UNDER 16

# NON MI PARLA PIÙ

Con l'adolescenza, i ragazzi diventano taciturni e i genitori fanno fatica a capire cosa pensano e provano i loro figli. Come rompere quel silenzio

di Silvia Calvi



86

**D**ite la verità, non ci avete mai pensato? In una puntata di *Black Mirror* (la serie televisiva inglese che riflette sulle possibili derive future delle moderne tecnologie), si realizza il sogno segreto di molti genitori: far impiantare un microchip nel cervello dei figli in modo che, senza che loro se ne accorgano, possano controllarli h24 via tablet. E sapere sempre dove si trovano, in compagnia di chi e cosa stanno facendo.

## LUI CAMBIA, TU NO

Potrebbe essere questa la soluzione alla fatica di riuscire a mantenere un dialogo con quei ragazzini insofferenti in cui, all'improvviso, si trasformano i nostri teneri bambini? No: per scambiarsi le parole, occorre, semplicemente, modificare tutto.

Argomenti, linguaggio, strategie. Lo spiega bene nel libro *Quello che i ragazzi non dicono* (Sperling & Kupfer, 16,90 €) **Nan Coosemans**, coach e formatrice di origine olandese che vive in Italia e che, nel 2010, ha fondato Younite ([youniteonline.com/it](http://youniteonline.com/it)) un'associazione che organizza workshop e campus per gli adolescenti e le famiglie. «Tra noi e i nostri figli c'è una differenza di base che complica tutto: loro crescono e cambiano in continuazione, noi ovviamente no», commenta la Coosemans. «È questo il principale motivo dell'improvvisa fatica che facciamo nel capirli o nel parlare con loro. Detto questo, siamo noi adulti a doverci rimboccare le maniche, ma senza ansia di controllarli». Ecco, allora, secondo l'esperta, come fare.

## Le regole del buon dialogo

### 1 LAVORA SULLE TUE PAURE

Non è vero che i ragazzi non vogliono parlare con mamma e papà. Lo farebbero ma, nella maggior parte dei casi, si sentono incalzati da troppe domande e avvertono l'ansia, le preoccupazioni continue per la scuola, i voti, le compagnie, i confronti con quelli più bravi e così via. Cercare di tenere a bada queste emozioni è il primo passo per favorire in casa un clima più sereno, disteso, aperto. Così la voglia di parlare è favorita.

### 2 CONTROLLA LE PAROLE

Quando tuo figlio prende un bel voto, cosa gli dici? «Bravo, sono orgogliosa di te!» oppure: «Bravo, quando lavori tanto il risultato arriva!», Spostare l'attenzione sul suo merito è vincente. Perché, anche se non ci pensiamo, le nostre parole hanno conseguenze sulla psiche dei ragazzi. Nel primo caso, stiamo sottolineando quante e quali aspettative abbiamo su nostro figlio, quindi lo facciamo sentire sotto pressione. Nel secondo, facciamo leva sulla autostima, lo incoraggiamo ad avere un atteggiamento positivo di fronte alle sfide.

### 3 STOP ALLA FRASE: «COM'È ANDATA?»

Quando i ragazzi rientrano a casa, in genere, non hanno molta voglia di parlare. E invece, puntuale, ecco la domanda: «Com'è andata a scuola?». Rifletti: se hanno qualcosa da dire, lo faranno. Ma occorre dargli tempo. Invece di incalzarli, osservali. Il loro comportamento, l'espressione del viso, la postura, ti dicono più di tante parole. Poi, la sera, quando sono a letto, salutali e prova a fare due chiacchiere: «Qual è stata la cosa migliore che ti è successa oggi?», in genere funziona.

### 4 PUNTA SULLE IMMAGINI

Se vuoi mettere in guardia i tuoi figli dai pericoli di fumo, droga e alcol, non fare lunghi discorsi, ma manda loro un video che mostri i danni provocati dalle dipendenze. Oppure guardalo insieme a loro. Funziona meglio di tante parole. E può essere lo spunto per un confronto.

### 5 NON CHIEDERE

I genitori si fanno domande sulla sessualità dei figli («avrà già avuto rapporti?»). Pochi, però, riescono a parlarne. Il consiglio? Affrontare questi temi, fin da quando sono piccoli. Altrimenti, se i figli sono già adolescenti, cercare un libro sul tema da lasciare sul loro comodino. Lo leggeranno con curiosità e, magari, offrirà lo spunto per parlare un po'.