

GENITORI E FIGLI

Il manuale del genitore sciallo

INDICE

Capitolo 1

- DIVENTARE GENITORE
- TUTTI A CASA: 0-3: I PRIMI MESI DI VITA
 - ATTACCAMENTO
 - IL NUTRIMENTO DEL BAMBINO
 - FACCIAMO LA NANNA
 - DIAMO LE REGOLE: IL SENSO DEL LIMITE

Capitolo 2

- LA LATENZA:
 - GIOCO
 - SUONA LA CAMPANELLA
 - LE RELAZIONI TRA FRATELLI

Capitolo 3 Adolescenza

- pubertà
- SEPARAZIONE E NASCITA DELL'IDENTITA
- LE FRAGILITA' DI UN ADOLESCENTE

Capitolo 1 **Diventare Genitori**

Scegliere di diventare genitori da avvio ad un progetto che genera una serie di trasformazioni sia internamente all'individuo sia nella relazione di coppia.

Lasciare il ruolo di figlio per acquisire quello genitoriale comporta una rivisitazione della propria storia passata e della propria posizione sociale.

Spesso e a volte inconsapevolmente, sono i nostri modelli genitoriali, che abbiamo interiorizzato in famiglia, a influenzare il modo di divenire genitori. Esperienze genitoriali positive possono infatti rappresentare un buon modello di riferimento.

Diventare genitori non è un compito facile, sono molte infatti le emozioni in gioco. La nuova esperienza ci rende curiosi ma al tempo stesso proprio perché è nuova e dunque ignota ci può spaventare.

I futuri mamma e papà cominciano a predisporre lo spazio, sia fisico che mentale, per accogliere il figlio. La casa viene riorganizzata con l'arrivo della culla e i pensieri si riorganizzano intorno a fantasie su come sarà il futuro bambino: " a chi assomiglierà? Saremo dei bravi genitori? Come lo chiameremo?"...

Divenire genitori, inoltre, significa ridefinire il proprio legame di coppia. Non ci si vede più solo come marito e moglie ma anche come mamma e papà. All'interno del legame di coppia, appare utile condividere i propri modelli genitoriali così da giungere ad uno stile educativo condiviso.

Non esiste il manuale d'istruzioni per il perfetto genitore perché ogni relazione è unica come unico è il proprio figlio e l'amore che l'ha generato.

TUTTI A CASA: 0-3 anni,

Ed eccoci a casa!!!!

Di fronte a noi un perfetto sconosciuto che si esprime in una lingua a noi inizialmente incomprensibile.

Comincia da qui l'avventura di essere genitori.

Più passano i giorni e più imparerete a conoscervi. I primi mesi di vita sono mesi di grandi cambiamenti e i bisogni di vostro figlio quali il sonno, l'alimentazione e la sua crescita affettiva, saranno per voi le vostre prime preoccupazione.

Mamma e papà riorganizzano la propria quotidianità sulla base dei bisogni del bambino, imparando a dividersi i compiti legati alla crescita e a sostenersi nei momenti di stanchezza. Non scoraggiatevi se talvolta il vostro bambino non rispetta gli standard attesi. Può capitare, infatti, che in alcuni momenti egli appaia un ingordo o viceversa inappetente oppure un dormiglione o viceversa un insonne. Prendete una tisana e rilassatevi, perchè è tutto normale.

Ci vuole tempo per imparare a sintonizzarvi con i bisogni di vostro figlio. State conoscendo il vostro bambino che probabilmente è diverso da quello che avevate fantasticato durante la gravidanza, ha, infatti un suo temperamento con il quale vi dovrete confrontare. Non sempre il bambino immaginato, magari come bravo e tranquillo, corrisponde a quello che avete di fronte. E' inevitabile in questi casi provare un senso di inconsapevole delusione che si accompagna alla fine di un sogno.

Passato il trambusto iniziale, è giunto il momento di rinforzare i legami all'interno della famiglia. Mamma e papà siate una squadra. Il papà gioca infatti un ruolo centrale nel sostenere la propria compagna mostrandosi partecipe nel prendersi cura del proprio bambino. Bagnetti, biberon e sonellini non sono prerogative solo delle mamme.

La mamma, viceversa può aiutare il papà a stabilire una relazione con il figlio rinforzandolo nelle proprie abilità di padre. Facciamo un esempio: se il vostro compagno è bravo nel fare il bagnetto, assecondatelo e gratificatelo!!! Fidatevi, anche se il

risultato non sarà perfetto, ricordate per vincere bisogna essere una squadra.

ATTACCAMENTO

Ma entriamo nei dettagli parlando di attaccamento.

Fin dalla nascita il vostro bambino svilupperà un senso di attaccamento verso di voi che vi state prendendo cura di lui, in maniera amorevole e sensibile. Sperimenterete così una relazione intima che fornirà al vostro bambino un senso di sicurezza conseguente alla vostra capacità di accudirlo e di provvedere con risposte adeguate ai suoi bisogni.

La sensazione di benessere che emerge da queste esperienze, prevedibili e ripetitive, favorisce lo sviluppo di un sano attaccamento definito da J. Bowlby "base sicura". La sicurezza di cui il bambino fa esperienza gli permetterà di affrontare il mondo in modo ottimale realizzando appieno la propria personalità. Da un attaccamento sicuro con i propri genitori il bambino plasma le proprie capacità di esplorare l'ambiente circostante, di reagire in maniera flessibile alle frustrazioni, di regolare le emozioni.

Passiamo alla pratica: per conoscere un po' di più la qualità del vostro legame di attaccamento provate a rispondere alle seguenti domande:

- Come reagite quando vostro figlio vuole starvi vicino?
- Quali strategie utilizzate per consolare e rassicurare vostro figlio?
- Ritenete che la vostra relazione rappresenti un modello di base sicura per vostro figlio?
- Che cosa potete fare per migliorare la relazione e per aumentare l'intensità del legame di attaccamento?

Avete risposto? Non pensate di trovare in appendice la soluzione alle domande perché non esiste un modo unico di rispondere. Come si diceva, ogni relazione è unica come unici siete voi e i vostri figli. Ciò che conta è riuscire a sintonizzarsi affettivamente ed empaticamente con i bisogni di vostro figlio.

Ricordatevi, l'attaccamento resiste per gran parte della vita ed è alla base di ogni legame affettivo sia dell'amicizia sia dell'innamoramento.

IL NUTRIMENTO DEL BAMBINO

Il latte non basta! per nutrire il vostro bambino ancora una volta ciò che conta è la relazione.

Tra voi e il vostro bambino infatti si crea un dialogo silenzioso che non ha bisogno di parole, basta il linguaggio del corpo e dello sguardo. Mentre il bambino succhia il latte, fissa i suoi occhi nei vostri e spesso non li distoglie per tutta la poppata.

Gli occhi della mamma e del papà rappresentano il primo specchio in cui il bambino si riflette. Nelle vostre pupille il neonato intravede una sorta di riflesso di se stesso e grazie alle sensazioni che ne riceve incomincia a formare una prima immagine interiore di sé. E' proprio in questa iniziale ammirazione incondizionata, che comincia a formarsi dentro di lui una grande certezza ovvero quella di essere accettato amato e valorizzato.

Tra il bambino e chi lo nutre si instaura una comunicazione emotiva simile ad una danza. Il bambino partecipa alla danza con il suo temperamento più o meno facile, e i genitori rispondono modulandosi sui bisogni del bambino.

Nel corso delle poppate quotidiane il ritmo condiviso può essere perso e il bambino potrebbe rifiutare il nutrimento. Tuttavia, le ripetute esperienze positive vissute daranno la possibilità ad entrambi di superare e gestire questi momenti di crisi.

Una sufficiente sintonizzazione affettiva durante le esperienze di nutrimento favoriscono nel bambino la nascita del pensiero attraverso l'integrazione delle esperienze corporee di allattamento con quelle affettive di cura.

FACCIAMO LA NANNA

E' giunta l'ora di andare a letto. Cosa fare se vostro figlio ha deciso che non vuole proprio dormire? Qualche volta, infatti, l'ora della buona notte potrebbe trasformarsi in un braccio di ferro dove i genitori ne escono sconfitti.

Prima o poi per quasi tutti i bambini andare a letto la sera diventa un problema. Spegnerne la luce e separarsi dai genitori potrebbe alimentare nel bambino molti fantasmi. Potrebbe ad esempio non accettare di abbandonarsi al sonno per timore che, al suo risveglio, tutto intorno al lui svanisca nel nulla. Infatti, la sicurezza che la mamma e il papà ci siano anche dopo la notte, è un processo che matura nel tempo all'interno di una relazione di amore.

Se poi il bambino sta attraversando una fase di conflitti e tensioni all'interno del rapporto con i genitori, dove è possibile sperimentare sentimenti di gelosia o di rivalità, allora la separazione notturna può assumere fantasie minacciose di castigo e di abbandono. Ecco che il bambino protesta disperatamente "Non voglio fare la nanna!".

A volte fare addormentare il proprio bambino risulta molto impegnativo. Stanchi della giornata trascorsa al lavoro, vostro figlio vi richiede ulteriori attenzioni proprio perché per molto tempo non ha potuto starvi vicino. Il bambino infatti rivendica il naturale diritto di trascorrere il tempo con i propri genitori!!!

Detto questo, come possiamo facilitare il sonno del bambino contenendo le sue paure? Vi proponiamo qui alcuni accorgimenti pratici: se è il buio a spaventarlo è possibile lasciare una piccola lucina accesa; se a fare paura è il silenzio si può provare con la musica dolce di un carillon; utile, risulta lasciare al bambino il suo giocattolo preferito quale l'orsacchiotto, la copertina, la bambola. Abbracciato al suo compagno inseparabile infatti si sentirà più tranquillo mentre si addormenta. Questo amico del cuore potrà custodire il sonno del vostro bambino anche quando dormirà fuori casa.

Un ulteriore accorgimento che vi proponiamo è quello di accompagnare il sonno del vostro bambino con dei rituali, sempre gli stessi, come ad esempio la lettura di una favola, che diventa rassicurante e alla quale il bambino si lega proprio come all'orsacchiotto. Con i bambini piccoli possono essere più adatte le filastrocche e le ninna nanne, mentre via via che il bambino cresce i libretti e le favole.

Vi lasciamo con questa ulteriore riflessione: è importante acquisire una regolarità negli orari del sonno anche se vi possono eccezioni delle eccezioni alle regole quando vi siano dei buoni motivi per farlo.

DIAMO LE REGOLE: IL SENSO DEL LIMITE

Per “Senso del limite” intendiamo qui la capacità di autoregolarsi, ovvero la capacità di tollerare le inevitabili frustrazioni della vita, di procrastinare l'appagamento del desiderio e di accettare soluzioni alternative a quelle desiderate. Anche il senso del limite, come le altre capacità qui descritte, si apprende all'interno della relazione con i genitori. Fin dalla nascita, infatti, il bambino fa esperienza di momenti di frustrazione che lo aiuteranno a crescere. Non sempre ad esempio la madre può soddisfare immediatamente le richieste del bambino quando ha fame. Il piccolo reagisce all'attesa in modo disperato, con pianti e rabbia. Sotto la spinta di queste graduali e inevitabili frustrazioni il bambino inizia a differenziarsi e a percepire la madre come un'entità separata. Se le frustrazioni sono state graduali e perciò tollerabili, il bambino comincia a costruire la propria immagine corporea e il senso mentale di sé come individuo separato e competente.

Il senso del limite non termina con lo svezzamento ma continua con la crescita accompagnando il bambino in tutte le fasi evolutive compresa l'adolescenza. L'interiorizzazione di tale capacità è un requisito fondamentale per lo sviluppo di una personalità sana. Un individuo maturo infatti è un individuo che si sa autoregolare, che ben si adatta al contesto in cui vive, che sa tollerare le frustrazioni e negoziare le possibili soluzioni.

Con la crescita, vi troverete spesso a fare i conti con i capricci di vostro figlio e dunque a confrontarvi con il senso del limite a cui risponderete con dei “no” necessari per contenere i loro comportamenti.

Generalmente, per mettere in scena i loro capricci, i bambini prediligono i luoghi pubblici: la strada, il tram o i negozi. Si creano così situazioni ad alta tensione molto imbarazzanti per i genitori, dove le emozioni prevalenti saranno la vergogna o la rabbia e dove potreste sperimentare un senso di impotenza e inadeguatezza.

Come comportarsi per cercare di calmarlo? Stringerlo e contenerlo con fermezza, anche fisica, può dare i suoi risultati. Il

bambino, infatti, ha bisogno di trovare un genitore in grado di dare una risposta decisa. Il bambino ha bisogno di un genitore che qualche volta gli dica di **NO!** In modo inflessibile e coerente anche se questo lo fa soffrire in quel momento. I divieti e le regole devono essere flessibili e adeguati alle età del bambino e alle situazioni.

Le regole inoltre dovrebbero essere condivise da entrambi i genitori. Un bambino che riceve regole diverse dai suoi genitori diventa confuso e irrequieto. E' importante che voi genitori condividiate le stesse idee sui doveri dei piccoli per non inviargli messaggi contraddittori.

Non dimenticate poi che a tutti piace essere gratificati e dunque cari genitori non scordatevi di premiare i vostri figli con regali o carezze verbali come ad esempio "bravo, ti voglio bene!" quando si sono comportati adeguatamente.

CAPITOLO 2: LA LATENZA

È il periodo che va dai 6 ai 10 anni circa. In questa fase della crescita, il bambino si trova impegnato in molte attività che gli consentiranno di sviluppare altrettante competenze sia sul piano degli apprendimenti sia sul piano delle emozioni e delle relazioni.

Il bambino intreccia le prime importanti amicizie e vi impegnerà ad ascoltare l'elenco dei suoi "migliori amici". Sarà vostra cura facilitare e favorire i rapporti creando occasioni di socializzazione quali le uscite al parco, le feste di compleanno e gli inviti a casa.

In questa fase inoltre molte energie psichiche del vostro bambino saranno orientate all'acquisizione degli apprendimenti scolastici che richiederanno molta attenzione da parte vostra.

E' il periodo in cui i genitori si trovano a dover organizzare mille attività, non solo le proprie personali ma anche quelle dei figli: la scuola, i compiti, lo sport. Una buona divisione dei compiti all'interno della coppia può facilitare questo oneroso impegno. La divisione potrebbe essere fatta sulla base delle attitudini personali: ad esempio se il papà è più competente nella matematica potrebbe farsi carico lui di seguire il bambino nei calcoli.

La condivisione delle responsabilità permette di stemperare le fatiche organizzative della vita quotidiana.

Forza allora, a ciascuno il proprio compito!!. Ricordatevi che a questa età i bambini sviluppano autonomie crescenti, che possono da un lato contribuire a snellire il peso delle molte attività, dall'altro vanno sostenute ed incrementate. Il bambino infatti potrebbe contribuire alle molte attività gestendo piccoli mansioni: apparecchiare la tavola, riordinare la camera, organizzarsi i compiti con qualche amico.

Anche fare rete tra famiglie può rappresentare una valida risorsa. Ben venga quindi, se una sola mamma o un solo papà si offrono a turno di accompagnare più bambini a scuola o a fare sport!!

GIOCHIAMO

Quando il bambino cresce, bisogna prendere in maggiore considerazione l'aspetto del gioco. Il gioco rappresenta uno strumento ideale di apprendimento, sia sul piano cognitivo, sia sul piano emotivo e relazionale. Più che farlo giocare, come spesso si dice, voi genitori dovrete imparare a *divertirvi con i vostri bimbi*. In famiglia dovrebbe essere sempre previsto uno spazio di gioco insieme ai genitori. Basta anche mezz'ora al giorno, e un po' di ore durante il fine settimana. L'importante è che si tratti di tempo dedicato solo ai vostri bambini e a voi, al riparo da preoccupazioni e problemi.

Il gioco è sempre un'esperienza creativa in cui il bambino può esprimere l'intero potenziale della propria personalità.

Esistono diversi tipi di giochi, a seconda dell'età del bambino giochi individuali, giochi sociali e i giochi di regole. Il gioco è essenziale perché aiuta il bambino a capire la funzione delle regole. Senza regole, infatti, non si può giocare oppure non è divertente. Nel gioco il bambino allarga le proprie relazioni e diventa per questo una palestra di vita. Può sperimentare la frustrazione di perdere all'interno di una relazione di cura e di affetto.

Attraverso il gioco il bambino ci comunica i suoi sogni ad occhi aperti, le sue fantasie, i suoi desideri ma anche le sue paure più nascoste.

E che dire dei giocattoli?

I giocattoli preferiti dai bambini sono quelli che danno più spazio alla loro libertà creativa: oggetti molto semplici che consentono di inventare di volta in volta il loro gioco, seguendo l'ispirazione del momento. Si stancano subito, invece, dei giocattoli troppo complicati da congegni automatici e che fanno tutto da soli e tolgono il gusto di giocare. Al bambino bastano pochi giocattoli, se ne ha troppi rischiano di diventare oggetti di facile consumo usa e getta ai quali non riesce ad affezionarsi e che non stimolano la sua immaginazione

I giocattoli che piacciono ai bambini sono quelli di sempre: bambole e soldatini, strumenti musicali e teatrino di burattini, pongo e pennarelli, pentolini e costruzioni, automobiline, aerei e trenini

Ancora oggi è molto diffusa la tendenza a suddividere rigidamente i giocattoli in maschili e femminili dimenticando che ai bambini, almeno fino alla pubertà, piace provare tutte le parti nel gioco: la mamma e il papà, l'uomo e la donna, la principessa e il guerriero.

Il gioco è la cosa più seria che c'è!

LE RELAZIONI TRA FRATELLI

Relazioni speciali sono quelle con i fratelli che consentono di acquisire competenze sia relazionali, sia emotive e cognitive utili alla crescita. Nella relazione tra fratelli, infatti, il bambino apprende a tollerare la frustrazione, a condividere i beni, a competere per l'attenzione dei genitori, la complicità e la solidarietà.

Non sempre tali relazioni sono serene, spesso i fratelli litigano, a volte in modo rumoroso e assumendo atteggiamenti estremi come lottare, picchiarsi e urlare a più non posso.

Certo, bisogna avere l'autorità sufficiente per impedire ai bimbi di rendere la casa un ring, disturbando tutta la famiglia e magari anche i vicini. Il vostro compito non deve essere quello di impedirgli di litigare quanto quello di evitare che mettano a soqquadro la casa oltre che evitare di farsi del male.

Il rapporto tra fratelli passa anche attraverso litigi e scontri che in un certo senso riguardano solo loro. Potreste, dunque, invitare i vostri bambini a proseguire il litigi in camera loro, il che equivale ad un invito a calmarsi, senza intromettersi nelle loro faccende. Se i litigi dovessero essere frequenti e violenti sarà vostro compito intervenire, magari quando i bambini si saranno calmati. A quel punto parlate con loro, anche individualmente, e cercate di capire cosa sta succedendo. Le piccole zuffe lasciatele risolvere a loro.

SUONA LA CAMPANELLA

Il passaggio alla scuola elementare è un momento di grande cambiamento, forse uno dei più significativi. Per aiutarlo ad affrontare il cambiamento, si può iniziare a prepararlo qualche tempo prima. Verso la fine dell'anno precedente cominciate a spiegargli che cambierà scuola, che finalmente imparerà a leggere e a scrivere e che con questi strumenti potrà fare tutta una serie di cose belle ed entusiasmanti. Cercate di sottolineare gli aspetti positivi, invece di ricordargli tutto ciò che non potrà più fare, come giocare e dormire.

A volte i bambini possono incontrare delle difficoltà negli apprendimenti e nell'organizzazione dei compiti. Aiutarli è uno delle funzioni dei genitori, non c'è dubbio che sia impegnativo e faticoso, ma l'obiettivo è quello di renderli progressivamente autonomi. Affiancatevi a loro con curiosità così da comunicargli che lo studio è qualcosa di bello e interessante. Coraggio quindi! Mettetevi accanto a vostro figlio, lasciate che vi spieghi i termini della questione e in quale compito ha bisogno di aiuto. Una piccola avvertenza: seguitelo ma non fate al posto suo!

Alcuni bambini possono manifestare delle difficoltà di concentrazione e di apprendimento più marcate rispetto ai compagni di classe. In genere tali difficoltà vengono segnalate dalle insegnanti. In questi casi è bene rivolgersi ai servizi per l'età evolutiva affinché possano svolgere una valutazione più approfondita. Difficoltà di apprendimento, infatti, possono essere l'espressione di disagi sia sul piano affettivo e relazionale sia sul piano cognitivo.

Capitolo 3 **ADOLESCENZA (un alieno in casa!!!)**

PUBERTA

Arriva la pubertà e con essa lo sviluppo fisico. Il corpo di vostro figlio comincia a trasformarsi e ad assumere i caratteri sessuali adulti. Tutti questi cambiamenti hanno profondi riflessi psicologici.

Già nella fase puberale, infatti, si cominciano ad avvertire le prime avvisaglie di cambio di umore improvviso, chiusure a riccio, porte sbattute, parolacce che volano e regole sovvertite .

Oltre ai cambiamenti fisici e psichici, il sopraggiungere della pubertà comporta necessariamente una revisione del rapporto che voi genitori avete con vostro figlio. La relazione di dipendenza e di cura, infatti, deve lasciare lo spazio anche per un confronto tra voi adulti e vostro figlio, che è in cammino per la costruzione della propria autonomia.

Se ad esempio alcune regole prima erano imposte in quanto voi vi prendevate cura di vostro figlio, ora le stesse cominciano a dover essere negoziate perché è importante considerare oltre ai propri bisogni anche quelli di vostro figlio che potrebbero essere diversi dai vostri.

E' un'età di contrasti, da una parte c'è la tendenza a rimanere nel mondo ovattato dei bambini, dall'altra quella a esplorare l'universo degli adulti.

In questa fase il vostro ruolo dovrebbe essere quello di buoni **MODELLI DA IMITARE** da parte dei vostri figli, anche se non è semplice, perché i ragazzi sono attratti da tutto ciò che è esterno alla famiglia. Per i genitori è difficile conciliare la fermezza sulle regole e i valori, e al tempo stesso mostrarsi morbidi quando il ragazzo ha bisogno di affetto [Nardone, 2012]. E' importante lasciare uno spazio di sperimentazione affinché i vostri figli possano procedere nella costruzione della propria identità personale.

SEPARAZIONE E NASCITA DELL'IDENTITA'

Attenzione! Se non avete più la libertà di entrare nella camera di vostro figlio, il bagno viene chiuso a chiave e vi trovate di fronte un cartello di divieto di accesso, benvenuti nella fase adolescenziale.

I nostri cari bambini cambiano look, sfoggiano capigliature appariscenti, contestano il contestabile e non si accontentano più delle regole imposte ma le vogliono condividere e modificare. Sono assetati di libertà, rivendicano maggiore autonomia e hanno fretta di crescere e di sperimentarsi sebbene non abbiano ancora gli strumenti per farlo. Vi potreste sentire spiazzati e impreparati, pur essendoci passati per primi, infatti, la crisi adolescenziale di vostro figlio vi potrebbe mettere a dura prova.

I figli che crescono **ROMPONO** le consuete regole familiari (e non solo le regole!!!) per cercare di imporre le proprie. D'altra parte i genitori sono **RESTII** anche solo ad immaginare che i propri figli possano volare via [Giuffredi, Stanchieri, 2009].

La separazione dalle certezze del mondo infantile, è un processo che riguarda non solo i figli ma anche i genitori. Senza questo processo, a volte doloroso e complesso, tuttavia, non si può assistere alla nascita di una nuova identità.

Di fronte a questa fase evolutiva, è importante che i genitori riconoscano nei propri figli i cambiamenti e le trasformazioni. L'adolescente non vuole essere trattato come il bambino di un tempo. Il mancato riconoscimento di questi cambiamenti può scatenare in lui comportamenti di tristezza, rabbia, di isolamento ostinato e di rifiuto delle regole. L'adolescente, anche nei momenti più difficili, ha bisogno di sentirsi riconosciuto e valorizzato. Un sano investimento da parte vostra consentirà a vostro figlio di uscire dal bozzolo e spiegare le ali per spiccare il volo. Se voi genitori credete nei vostri figli, loro impareranno ad avere fiducia nelle proprie capacità e a **CREDERE IN SE STESSI**.

LE FRAGILITA' DI UN ADOLESCENTE

In questa fascia di età si possono intensificare alcune fragilità che possono essere evolutive ma che, se perdurano, non vanno sottovalutate.

Ansia, fobie scolari, pensieri ossessivi e disordini alimentari possono manifestarsi proprio in questa delicata fase della crescita. L'adolescente, infatti, di fronte ai tanti cambiamenti evolutivi (fisiologici, psicologici e affettivi relazionali) potrebbe trasferire nei sintomi o nei comportamenti disfunzionali la paura della crescita e quella di non essere all'altezza degli impegni da affrontare (scolastici, sportivi, relazionali).

D'altra parte, il desiderio di esplorare nuovi territori e la ricerca di appartenenza ad un gruppo, può spingere l'adolescente all'uso e all'abuso di sostanze così come a perdersi nella realtà rassicurante del mondo virtuale.

Ogni genitore di fronte ai cambiamenti del figlio può sentirsi in difficoltà o spaventato, soprattutto quando nonostante i tentativi di aiutarlo prova la feroce frustrazione dell'inefficacia dei suoi intenti. Le emozioni in gioco sono molto intense e possono impedire di trovare soluzioni adeguate, per questo, in simili situazioni, risulta importante saper chiedere aiuto.

E che dire della costante **CONNESSIONE AD INTERNET?** Oggi uno dei principali problemi avvertiti dai genitori riguarda proprio il mondo digitale. I genitori, infatti, si trovano spesso atterriti di fronte all'ampia gamma di rischi e pericoli della rete, nella maggior parte dei casi noti solo indirettamente.

L'adolescente è perennemente connesso sia attraverso i cellulari sia attraverso i social network e ciò rende i genitori confusi e disorientati rispetto a quale linea educativa assumere. È più giusto proibire (sequestrare il pc, porre restrizione di accesso, disdire l'abbonamento internet ecc.) oppure assecondare e chiudere gli occhi? Di certo nell'era del digitale, i ruoli familiari risultano invertiti, siete voi genitori, forse per la prima volta, a provare l'esperienza di

dover apprendere dai vostri figli. Potreste essere accusati di essere jurassici e non sufficientemente aggiornati con il progresso della società. Arroccarsi in posizioni diametralmente opposte, potrebbe generare un braccio di ferro dove si alimentano estenuanti discussioni e prese di posizione e dove voi genitori, meno preparati sull'argomento, ne uscireste sconfitti.

Forse una possibile via di uscita, sta proprio nell'apprendere il linguaggio dei figli, **APPASSIONARSI** e accostarsi con curiosità al loro mondo digitale. Provate a chiedere ai vostri figli di spiegarvi la loro realtà virtuale, potreste rimanere sorpresi nel vedere che vi suggeriscono la password per entrare.

BIBLIOGRAFIA

NARDONE G. (2012). *Aiutare i genitori ad aiutare i figli*. Ponte alle Grazie.

Giuffredi G.; Stanchieri L. (2009). *Adolescenti Istruzioni per l'uso*. Istituto Geografico De Agostini, Novara.