

"Come sopravvivere ad un figlio preadolescente". 5 consigli per i genitori per superare indenni l'età dello tsunami



Alberto Pellai e Barbara Tamborini sono due autori che molti genitori in Italia conoscono. In tanti hanno letto e cercato di seguire i loro consigli raccolti in molti manuali sull'età evolutiva. Oltre a scrivere, insieme vivono anche: sono marito e moglie e hanno quattro figli. La loro casa, vicino a Milano, è sempre aperta agli amici dei figli, e come regola una volta a settimana qualcuno si ferma a mangiare, mentre un paio di volte al mese la taverna si riempie di sacchi a pelo per i pigiama party.

A sentirli parlare sembra di rivedere un telefilm americano, tipo Genitori in Blue Jeans. Ed è facile anche immaginare le discussioni in casa: non si alza la voce e si ascolta molto. Le regole ci sono, a volte anche appese al frigorifero, così che nessuno se le scordi. Così vien voglia di leggere il loro libro che in meno di due mesi ha già avuto 6 ristampe e venduto 28mila copie. Per scoprire i loro segreti, per diventare genitori un po' più coraggiosi. "L'età dello tsunami. Come sopravvivere a un figlio pre-adolescente" edito da DeAgostini è il primo libro interamente dedicato alla pre-adolescenza e insegna che è un passaggio fondamentale, che è meglio conoscere per affrontarlo nel modo giusto da genitori, perché non è solo una questione di pazienza.

"I genitori di oggi – dice Alberto Pellai – hanno un'ansia fortissima per l'incolumità fisica dei loro figli, ma non per la loro incolumità psichica". Con Barbara Tamborini, Alberto Pellai ha raccontato quali sono le strategie giuste per affrontare questo periodo difficile con i figli.

Quanto bisogno hanno i genitori di oggi di essere guidati o consigliati nel rapporto con i loro figli?

Riuscire ad analizzare i propri comportamenti è sicuramente d'aiuto. I genitori che riescono a stare nel modo corretto nelle dinamiche educative sono quelli che più si mettono in discussione che vogliono imparare dai loro errori senza sentirsi minacciati. Non sempre si è in grado di accettare un consiglio o una critica, soprattutto da altri genitori o amici. Non è facile, a volte si rimane spiazzati, o si passa sul fronte competitivo. Mentre spesso ascoltare un punto di vista diverso dal nostro, può aprirci una strada per riflettere sui nostri comportamenti.

C'è qualche differenza tra noi e i nostri genitori in questo? Cosa è cambiato?

Un elemento di differenza è la dimensione dell'obbedienza, l'esercitare il timore. Ora il problema è inverso e apre la strada alla contestazione. Si parla molto con i figli, a volte si danno anche più spiegazioni del dovuto,

ci vuole molto equilibrio. Alcuni genitori vengono messi duramente alla prova. Quello che non dobbiamo dimenticare è che il gioco di potere inizia da bambini, e soprattutto nella preadolescenza è importante che ci sia il giusto bilancio tra concessioni e regole. Il genitore deve essere quello che tiene salda la fune perché sa cosa è giusto e cosa è bene fare. Poi permetterà al figlio di tirare la corda fino a dove è consentito.

Che rapporto avete con gli altri genitori che frequentate nella vita di tutti i giorni. Vi fermano per chiedere consigli. Su quali problematiche soprattutto?

L'essere ben inseriti nella comunità dei genitori è molto importante. Diamo consigli e soprattutto li accettiamo: dal confronto ci sono occasioni di crescita. Essere molto curiosi, attenti e ricettivi è una risorsa fondamentale. I nostri figli – scherzando – dicono che siamo responsabili del malessere universale perché capita che le nostre regole vengano copiate anche nelle case dei loro amici. Faccio un esempio. Noi usiamo molto i cartelloni: quando abbiamo un problema pratico, prima di perdere il controllo, facciamo un cartellone da appendere in casa. L'ultimo che ho fatto riguarda le giacche e i pigiama lasciati in giro: ho fatto un cartellone, e ogni volta che qualcuno sgarra faccio una crocetta. Alla decima scatta la punizione. Da quando l'ho fatto in casa la situazione è subito migliorata. Anche per i compiti in casa abbiamo applicato lo stesso metodo: è importante focalizzare gli obiettivi.

Essendo anche una coppia nella vita, avete mai avuto indecisioni nello scrivere quelle che per voi sono regole giuste da seguire con i figli?

Tantissime, infinite discussioni. Oggettivamente nel decidere e reagire ognuno mette la sua storia di vita. Noi abbiamo regole generali, poi in base alle diverse esperienze cerchiamo un punto d'incontro. È comunque molto stimolante, ci aiuta a trovare una via di mezzo, un equilibrio. Il fatto di avere personalità diverse è sano e normale. È un'occasione terapeutica se volgiamo. L'essere genitore è un'occasione di crescita.

Se poteste dare un consiglio solo ai genitori, quale sarebbe?

Quello che vorremmo consigliare è di essere presenti, di interessarsi alle cose che fanno i loro figli, conoscere amici e impegni. È importante che i figli sentano la fermezza del genitore ma che provino piacevolezza nello stare in famiglia. La famiglia deve essere un posto bello e sicuro dove stare. I figli devono sentire la nostra presenza incoraggiante: e se anche sbaglio come genitore, se a volte sono nervoso, in ogni caso ci sono. Non si tratta di essere perfetti, ma di esserci.

- **1. Imparare ad abbassare i toni**



Imparate a non alzare la voce, e al prossimo conflitto partite da qui. La prima alterazione che la rabbia provoca durante una discussione è sul tono della voce. L'ira in automatico fa sì che le persone, invece di parlarsi, si urlino addosso. Stabilite allora alcune regole sul volume da usare, che devono diventare operative dalla prossima volta in cui vi confronterete su questioni che vi coinvolgono molto. Come genitori, decidete che non si potrà proseguire una conversazione o una discussione se qualcuno sta urlando e riconoscete questo diritto anche a vostro figlio che sarà autorizzato a dirvi: "Papà stai urlando, è contro la nostra regola. Mi devi parlare senza urlare e io ti risponderò allo stesso modo".

- **2. Se vostro figlio è arrabbiato, voi restate calmi**



Un ragazzo in preda alla rabbia non sta ragionando, perciò ha bisogno di un adulto autorevole che gli dimostri cosa vuol dire rimanere nel qui e ora, mantenere il controllo della situazione, anche se si è in preda a un'emozione molto forte. Se di fronte alla sua ira perdete l'equilibrio più di lui, urlate, lo picchiate, gli fracassate il cellulare, lo minacciate, accentuerete solo il suo stato di attivazione emotiva. L'obiettivo

dell'intervento educativo è l'esatto contrario: rimettete in contatto il cervello che pensa a una strategia per superare il momento di difficoltà.

- **3. Quando comincia a guardarvi con occhi diversi**



Molte mamme vanno in crisi di fronte alle critiche o alle proteste violente delle proprie creature. Molti padri si sentono rifiutati, o addirittura provocati, da frasi pronunciate con la deliberata intenzione di far male. Dal punto di vista del ragazzo questo serve a capire fino a dove può spingersi prima che l'adulto lo blocchi e anche testare la capacità dei grandi di rimanere sul ring della loro crescita. Per questo è fondamentale rimanere tranquilli e compatti, non sentirci sbagliati e inadeguati quando lo sguardo dei figli preadolescenti sembra supercritico. Ciò che vogliono fare non è distruggerci o farci male, ma cominciare a mettere tra noi e loro una distanza grazie alla quale potranno ciò che davvero vogliono essere e non solo quello che speriamo diventino.

- **4. Se ci chiede di fare qualcosa non adatto alla sua età**



Atteniamoci alle regole, mostrandogli che non le abbiamo inventate noi. Se un videogioco ha l'etichetta PEGI18 non è adeguato a un preadolescente e non siamo noi a dirlo ma il produttore stesso. Se un 12enne chiede di aprire un profilo Facebook ricordiamogli che l'età minima è 13 anni. Insomma se una regola già esiste sfruttiamola a nostro vantaggio. Se vuole un cellulare, ricordiamogli chi è l'intestatario del contratto: il genitore che dovrà avere comunque accesso al cellulare, quindi nessuna password.

- **5. Se troviamo nelle chat messaggi volgari e prese in giro**



Aiutiamolo a immaginare come si sentirebbe lui se si trovasse al posto della persona sbeffeggiata. Con calma e senza alzare la voce, invitiamolo a chiedersi se nella vita reale trovandosi vicino a persone per le quali nutre stima e fiducia direbbe o farebbe mai quello che ha detto o fatto on line. La prima volta che succede, evitiamo di fare scenate e di drammatizzare. Spesso i ragazzi fanno cose maldestre perché nessuno ha mai dato loro istruzioni chiare e regole precise rispetto a cosa sia giusto fare e cosa no.

