



# L'ADOLESCENZA

DI LUCREZIA GIORDANO

È la fase più delicata nella vita di un figlio, ma gestirla si può!

**C**i hanno parlato dei “terrible two” perché sembrava brutto prospettarci anche i terribili tre, quattro, cinque e via dicendo. Ma di certo nessuno avrebbe potuto raccontarci che, arrivati all’adolescenza dei nostri ragazzi, avremmo sperimentato il massimo della fatica come genitori. L’adolescenza è probabilmente la fase più critica della vita di un figlio e, di conseguenza, anche per mamma e papà non è certo una passeggiata affrontarla. Ma una strada da percorrere c’è sempre.



## TRA IERI E OGGI

Sfatiamo un mito: l’adolescenza non è cambiata. Secondo Tata Roberta Cavallo, infatti, a essere diversa da prima è l’infanzia. Ed è questo l’anello di congiunzione su cui occorre fare presa. Gli adulti di ieri, probabilmente, non sono riusciti a costruire con noi, genitori di oggi, una relazione sana. Ci ritroviamo, così, a essere adulti fragili e insicuri, spesso incapaci di autodisciplinarci e pertanto incapaci di dare disciplina ai nostri figli. E allora che si fa? Innanzitutto ricorda com’eri. A volte sembra un tempo lontano, ma ci siamo passati tutti: anche tu hai avuto 12-15-17 anni. Ripensa a quello che provavi e a come ti sentivi per riuscire a essere maggiormente empatica con gli stati d’animo di tuo figlio. Scommettiamo che (almeno in parte) funzionerà?

## LASCIALO ANDARE

È difficile da dire, figuriamoci da accettare. Ma è così: i figli non sono nostri. Nel periodo adolescenziale, i ragazzi iniziano a costruire la propria individualità, il proprio carattere, la propria personalità. È necessario riconoscerlo, per dar loro modo di crescere senza conflitti. Se un ragazzo si vede negata la propria individualità e i propri diritti, anche quello di scegliere per sé, inevitabilmente entrerà in conflitto. Il ruolo della mamma, quindi, in questa delicata fase della vita, si modifica radicalmente: non deve e non può più essere il centro della vita del proprio figlio, ma deve ridisegnare i propri confini e i propri compiti sulla base delle nuove reali esigenze dei figli. Insomma, lascialo crescere, osservando da lontano il suo volo e restando sempre pronta ad afferrarlo quando tenterà.

*I consigli dell'esperta*

**Roberta Cavallo**

Tata Roberta Cavallo, family-coach del programma tv *Quattro Mamme*, è l’attrice più letta in Italia negli ultimi anni per quanto riguarda il settore infanzia.

## LE ATTIVITÀ GIUSTE PER L'ETÀ

Adolescenti stanchi, annoiati e perennemente disattenti? Fai in modo che si sganci dal divano e dallo smartphone, proponendo queste alternative.

• **Attività extrascolastiche:** molte scuole organizzano campus estivi, senza contare che tra qualche settimana ricomincerà la scuola. Frequentare corsi extrascolastici gli permetterà di tenersi impegnato e frequentare i suoi pari in un fruttuoso momento di incontro e confronto. Si anche alle attività sportive.

• Per quanto utili e importanti, alle attività extrascolastiche si possono preferire impegni di stampo diverso ma ugualmente valevoli, anzi, forse più importanti in questa fase della vita: coinvolgo in **attività di volontariato** con bambini, anziani, disabili, oppure nei gattili e canili, proponigli di frequentare il gruppo scout, lascia che si impegni con la pro loco del paese o nel circolo di quartiere.

• Non è possibile, per i minorenni, lavorare. È però cosa buona insegnare ai ragazzi lo **spirito di sacrificio** e il valore del denaro. Come? Proponendogli di aiutarci a casa nelle faccende domestiche, di occuparsi di portare la spesa agli anziani, di fare babysitting o di occuparsi del giardino. In cambio i genitori si impegneranno a dargli un contributo economico in vista di un obiettivo da raggiungere: comprare lo scooter o le scarpe costose che desidera.