Erika Panchieri

La smetti di rispondere?



Le **SVOLTAGUIDE**
per genitori che
le hanno provate tutte

Erickson

Quante volte vi siete trovati di fronte a risposte dei vostri figli e figlie preadolescenti che vi hanno lasciato senza parole per la rabbia e l'aggressività di espressione? Sicuramente avrete già provato a evitare il conflitto, a mostrarvi alleati, a limitare le regole o, al contrario, a inasprirle, ad alzare l'asticella del controllo, a vietare la tecnologia, a usare premi e punizioni, a convincere «con le buone»...

Pagina dopo pagina, questo libro vi aiuta a capire dov'è davvero il problema e soprattutto a scegliere quanto e come intervenire.

Troverete domande guida, esempi di dialogo e strumenti pronti all'uso per ridurre le tensioni e migliorare empatia e fiducia nel vostro rapporto.
Perché quando si ha la sensazione di averle provate tutte, ciò che serve davvero non è un altro consiglio generico, ma **una guida capace di cambiare veramente le cose.**

«Se le avete provate tutte, provate a leggere questa guida: è una vera svolta!»

€ 16,50

9 788859 046851

www.erickson.it

INDICE

Presentazione p. 7

Introduzione p. 9

1. Non me ne frega niente di quello che dici! /
   Ce l'ha con me, lo fa apposta! p. 23

2. Perché devo fare come dici tu? Figuriamoci! /
   Non fa proprio mai quello che gli chiedo! p. 47

3. Sono amici miei, che ti importa? /
   Ma che amici frequenta? p. 69

4. È il mio mondo, che nessuno me lo tocchi! /
   Ha sempre gli occhi incollati su uno schermo! p. 93

5. Non ne posso più di studiare! Basta! /
   Non gli importa niente del suo futuro! p. 117

6. Basta, più me lo chiede e meno lo faccio.
   Io faccio come mi pare! /
   Vuole sfidarmi... mi provoca...
   non ha nessun rispetto per me! p. 139

Bibliografia p. 161

Questionari p. 163

Introduzione

Eccoci, sta per esplodere!

Se avete deciso di leggere questo libro, probabilmente avete un figlio preadolescente e alcune difficoltà nel gestire la sua rabbia e la sua opposizione. Che si tratti di regole o limiti, della gestione della tecnologia o dei momenti di studio, una delle frasi che, dopo averle provate tutte, vi siete ritrovati a dire più spesso è: «La smetti di rispondere?». Sicuramente non è la frase migliore né la più efficace da pronunciare, ma quando la frustrazione, la stanchezza e magari anche un po' di senso di colpa prendono il sopravvento, gli argini crollano e il fiume tracima. Ed ecco che anche il genitore si disregola e perde, almeno per un momento, la capacità di gestire le proprie reazioni.

Ormai la sensazione vi è ben chiara: non solo cominciate a capire quando vostro figlio sta per esplodere, reagendo con rabbia alla richiesta che gli avete fatto o a ciò che gli avete proposto, ma spesso riuscite persino ad anticiparlo nella vostra mente. In un certo senso, è come se sapeste già, ancora prima di dire o fare qualcosa, che **con ogni probabilità si scatenerà una tempesta emotiva e temete di non avere gli strumenti per affrontarla**.

Sicuramente siete pieni di domande: «Sarà normale questa reazione? Cosa sto sbagliando? È colpa mia?».

In questo volume non riusciremo a rispondere a tutte le domande, soprattutto perché faremo riflessioni di carattere generale, senza poter fare riferimento a situazioni o casi

specifici. Condivideremo, però, strumenti e chiavi di lettura per comprendere che cosa fa parte del tipico percorso di crescita di un preadolescente e quando, invece, le difficoltà possono diventare più complesse, cercando di capire anche perché. Arriveremo a considerare le situazioni di maggiore disregolazione emotiva, per capire che cosa può essere utile fare nella pratica e che cosa, invece, può essere più vantaggioso evitare.
Sarà anche un viaggio che proporrà al genitore alcuni **momenti di autoriflessione**, nella consapevolezza che non sempre il suo solo impegno potrà fare la differenza, ma che rappresenta comunque un importante punto di partenza. Tenendo sempre presente quanto possa essere difficile e sfidante essere genitori, ci muoveremo all'interno di una cornice di comprensione ed empatia, **senza giudizi e senza ricette miracolose**.

Cosa sta succedendo?

Il primo passo da compiere, dopo averle provate tutte ed essere arrivati sfiniti, è fermarsi e capire. O almeno provarci. Ogni fase di vita di vostro figlio ha avuto caratteristiche precise: i primi passi e le prime parole, imparare a leggere e a scrivere, togliere le rotelle dalla bicicletta e imparare a vestirsi da solo. Potremmo andare avanti con molti esempi, ma il principio rimane lo stesso: più o meno, e con una certa variabilità legata al singolo bambino, a un certo punto ci aspettavamo che accadessero determinate cose. Questo permetteva di capire se lo sviluppo stava procedendo in modo atteso o se c'era qualcosa di cui preoccuparsi. Certo, questo non significa che prima della preadolescenza non ci fossero stati momenti critici, dubbi o fatiche, anche sul piano

1

Non me ne frega niente di quello che dici!

Ce l'ha con me, lo fa apposta!

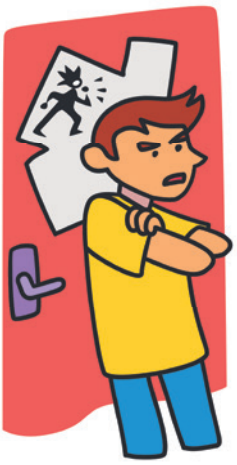
Il conflitto

Le diverse visioni del problema



Ogni volta che gli dico qualcosa, proprio non mi ascolta! È come parlare a un muro... eppure ho provato in tutti i modi e, se va bene, quello che ottengo è un bel litigio! Lui a muso duro e io che perdo la pazienza. Il più delle volte però mi fa quasi paura... sembra sempre sul punto di esplodere. Non ne posso più!

Non c'è verso, se ne arriva sempre con domande, frasi fatte... non mi va di parlare a volte. Non riesce proprio a farselo entrare in testa! Siamo diversi, non lo capisce... mi viene una rabbia che proprio non riesco a trattenere... esco di testa!



Le avete già provate tutte?

- Avete già provato a evitare il conflitto? A lasciar perdere, convinti che tanto non troverete mai un accordo, che con vostro figlio ogni occasione è persa?

- Avete già attraversato momenti in cui vi siete ripromessi di mantenere un tono calmo, accondiscendente per poi ritrovarvi travolti da una forte sensazione di perdita di controllo (e a quel punto la rabbia è diventata anche vostra)?

- Avete già provato a mettervi su un piano paritario rinunciando a richieste, confronti e regole animati dal tentativo di creare un'atmosfera di totale accordo e supporto, insomma... da veri amici?

Se avete provato a evitare il conflitto, è il conflitto che è venuto a cercare voi. Inevitabile e inesorabile come le onde sulla battigia in riva al mare. A volte leggero, a volte impetuoso.
Un ottimo obiettivo è quello di autoregolarsi durante uno scambio comunicativo con il proprio figlio: dovrebbe essere la regola, caratteristica fissa sulla carta d'identità di un adulto. Non sempre, però, si riesce a mantenere questo profilo o ad essere convincenti e quindi a fare centro rispetto allo scopo che ci si era prefissati per quella conversazione. Il tutto è ancora più complicato quando si alzano i toni e la

disregolazione emotiva la fa da padrone: toni accesi, urla e parole tutt'altro che gentili diventano la regola. E non si sa più cosa fare.
Di solito, l'ultima carta che viene giocata (ma per alcuni genitori è invece proprio la prima partendo dall'idea che sia un assetto vincente) è quella in cui si prova a evitare che si arrivi al forte discontrollo secondo il principio: «Il conflitto tra noi non esiste perché siamo uguali... io sono amico di mio figlio, perché mai non dovrebbe pensarla come me o, peggio che mai, venirmi contro?!». Può funzionare sul breve termine, forse nel singolo episodio, ma sul lungo termine crea confusione tra i ruoli, non permette al preadolescente di affrancarsi dal genitore.
Dovremmo aver chiaro tutti che figlio e genitori sono due ruoli diversi, asimmetrici che cambiano nella loro espressione pratica al cambiare della fase di vita del figlio (o almeno dovrebbero!). Litigare può far parte del gioco, ma le carte in tavola cambiano se si alza il tiro dello scontro.

Al netto di questo, il conflitto è un ingrediente essenziale, non per forza negativo... anzi, può essere occasione di espressione di diversità e opportunità di sana evoluzione per tutti!



Cosa ci dice la teoria

La partita con i figli, qualunque età essi abbiano, ce la giochiamo nella relazione. E la relazione prende forma dall'incontro di due parti: compito del genitore, in quanto adulto, è quindi (non solo conoscere se stesso, avere chiari gli obiettivi educativi, mantenersi il più possibile coerente, ecc.) sapere chi ha di fronte. E ancor prima di essere esperto di Massimiliano o Caterina nello specifico, è bene che sappia come «funziona» un essere umano di quell'età, per avere cognizione, a grandi linee, di cosa aspettarsi e cosa no, di cosa preoccuparsi e di cosa no, avere una sorta di mappa, magari un po' sbiadita, che fornisce qualche coordinata affidabile.
Quando il genitore si trova di fronte un preadolescente, è bene si ricordi che, nonostante sembri ogni tanto uno sconosciuto rispetto al bambino che c'era in casa fino a cinque minuti prima, in realtà **quel bambino è ancora lì dentro** ma sta intraprendendo la strada verso l'adolescenza prima e l'adultità poi.
È un percorso irto di difficoltà e di sfide per lui e per il genitore che necessita di equipaggiamento.
Proviamo a vedere, in generale, come ci aspettiamo un preadolescente tipico così da inquadrare i momenti di conflitto in una cornice dotata di senso che possa guidare il genitore nell'adottare la modalità più efficace per affrontarli.
Un figlio che ha tra gli 11 e i 14 anni (range anagrafico puramente indicativo) inizia a premere l'acceleratore su tutta una serie di **cambiamenti** che lo porteranno a diventare un adulto. Questa fase ha delle caratteristiche peculiari, una su tutte: «Ma dov'è finito il mio bambino?».
Inizia tutto così, non rintracciando più alcuni ingredienti della relazione creata fino a quel momento con il piccolo di casa. Meno coccole, meno confidenze, meno risate, più chiusura, più silenzi... più conflitto.

Capiamo insieme dove sta il problema

È, quindi, evidente come l'amicizia sia un argomento tanto delicato quanto importante nella vita di un preadolescente e come tale va trattata. Già di per sé può comportare delle criticità ma diviene un terreno di scontro particolarmente duro con il genitore in alcune occasioni che, di norma, sono quelle che vedono il genitore preoccupato alle prese con tentativi di soluzione poco efficaci di fronte a difficoltà del figlio. Vediamo alcune possibili situazioni.

1. Al genitore non piacciono gli amici del figlio?

La rabbia che può emergere nel confronto genitore-figlio in merito alle amicizie può essere amplificata dal fatto che al padre o alla madre non piacciano le persone frequentate dal figlio preadolescente.
In realtà, può non essere tanto il mancato gradimento il punto critico (a meno che non venga presentato come esito di un'incapacità del figlio di scegliersi gli amici, il che sarebbe denigratorio e potrebbe scatenare una reazione rabbiosa di fronte a questa critica percepita come ingiusta), quanto le modalità con cui viene espresso.
Se non si tratta di situazioni dichiaratamente pericolose, di fronte alle quali si decide di intervenire a gamba tesa e

tempestivamente, se il genitore ritiene utile condividere la propria opinione o eventuali criticità rispetto agli amici del figlio,

è bene che scelga un modo non giudicante e aperto al dialogo e al confronto rispettoso.



Altrimenti si rischia che il figlio inasprisca l'opposizione e la chiusura, quando invece **mantenere un corridoio comunicativo** è utilissimo.
Se invece è il genitore a macerarsi nella rabbia, nella preoccupazione e nell'irritazione dovuta, semplicemente, a vedere il figlio con amici diversi da quelli che avrebbe scelto per lui, è l'adulto che deve interrogarsi su di sé e su cosa gli smuova dentro quella situazione.

2. Si fa influenzare troppo dagli amici?

Sappiamo che l'appartenenza al gruppo è importante per ogni essere umano, ha radici antiche ed è legata alla sopravvivenza. Per un preadolescente è altrettanto vero,

ma il focus principale è sulla sopravvivenza che potremmo definire «emotiva».

A questa età appartenere a un gruppo è una condizione importante per esistere.

È il gruppo dei pari a fornire informazioni su di sé e, di conseguenza, esserne esclusi è qualcosa che si vuole assolutamente evitare. Il ragazzo più fragile e insicuro potrebbe, quindi, temere di fare la mossa sbagliata e, per evitare che accada, accodarsi automaticamente al pensiero e alle azioni del gruppo, così come alle proposte che gli vengono fatte. Il tutto senza esercitare spirito critico, ma assumendo una posizione passiva che non consente l'espressione del disaccordo, di un'opinione diversa o la possibilità di dire di no.

Saper dire di no senza il timore di compromettere la relazione o di essere esclusi può, di fatto, essere considerata una vera e propria competenza, che si poggia sul pensiero critico e sulla sicurezza in se stessi.

Chiaramente, saper **comunicare in modo assertivo** può aiutare e, su questo, il genitore può fornire spunti ed essere d'esempio: «No, fare questa cosa non mi interessa... però possiamo fare quest'altra o andare da Tizio, che potrebbe essere interessato e farti compagnia».



Cosa fare

- Dare il buon esempio attraverso l'utilizzo del cellulare (non si usa a tavola, quando si è insieme, dopo una certa ora, ecc.), dei videogiochi, della TV, ecc.
- Discutere insieme per comprendere le esigenze del figlio prima di prendere decisioni su modalità e tempistiche di utilizzo dei device.
- Conoscere i dispositivi e il loro funzionamento per vigilare al meglio sul loro utilizzo da parte del figlio.
- Conoscere i tempi e le modalità d'uso più adatti alle diverse fasce d'età e ai vari strumenti tecnologici, così da compiere scelte consapevoli.
- Stabilire regole chiare prevedendo anche una graduale autonomia in linea con la crescita e la maturità del figlio (mantenendo una certa supervisione).

Cosa non fare

- Non esercitare un controllo pressante e senza averne comunicato in precedenza tempi e modi.
- Non vietare categoricamente l'utilizzo del device a priori, per presa di posizione.
- Non autorizzare un utilizzo libero e totalmente «discontrollato» dei dispositivi.
- Non concedere libero accesso alla tecnologia, dando per scontato che venga utilizzata in modo consapevole.
- Non dimostrarsi incoerenti, assumendo posizioni talvolta contrastanti sulla base più delle proprie esigenze personali che dei bisogni del figlio.

Proviamo insieme



Come è possibile, quindi, accompagnare a un uso consapevole della tecnologia il proprio figlio preadolescente?
Il primo passo è quello di stabilire e condividere limiti e regole di utilizzo: quando e dove si possono usare tablet, videogiochi, ecc. e cosa si può scaricare. Meglio se le regole vengono discusse insieme e infine condivise. Non è tanto importante dare un tempo massimo di utilizzo, se è difficile da monitorare, ma anche solo **individuare e concordare luoghi e momenti «tecnologia-free»** (durante i compiti, i pasti, le attività familiari e in camera da letto la sera).
Sistemato il quando, dobbiamo pensare al cosa: sicuramente controllando la tipologia di attività, ma anche parlando insieme di quelle che sono le sue preferenze. Chiedete ogni tanto di farvi vedere qualcosa di divertente che hanno visto o fatto, oppure fate un passaggio di un videogioco insieme. Il canale comunicativo aperto è protettivo: il figlio si sentirà più a suo agio nel raccontare dubbi e preoccupazioni e il genitore avrà un maggiore controllo.
Quest'ultimo non deve essere totale e pressante, ma **va conservata una buona quota di supervisione**: anche qui si condividerà il fatto che il genitore ha accesso ai device e la possibilità di controllarne l'utilizzo, chiarendo bene che l'obiettivo non è intromettersi in questioni personali, ma preservare la sicurezza. Chiaramente, questo aspetto andrà gradualmente riducendosi con l'età, verso una maggiore autonomia (le regole di utilizzo subiranno, quindi, di tanto in tanto, qualche modifica).

Checklist



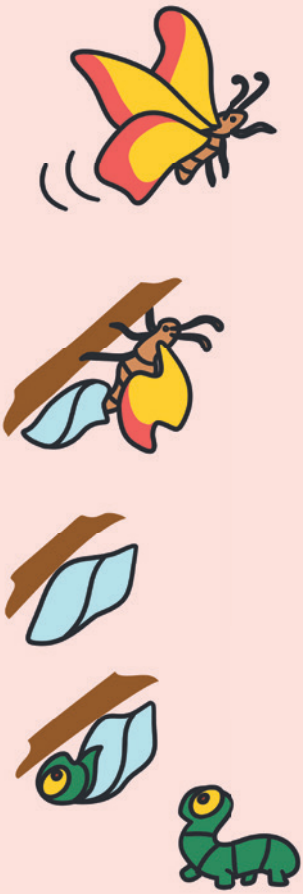
La checklist che segue può essere d'aiuto al genitore non come strumento di misurazione ma come sintesi di ciò che risulta essere utile nella relazione con un figlio preadolescente. In questo caso ci focalizziamo sulla scuola e sullo studio e sul vostro modo concreto di averci a che fare. Per ogni affermazione, indicate se descrive qualcosa che riuscite già a fare nella maggior parte delle situazioni (Sì), se invece è qualcosa che fate ancora fatica a mettere in campo (No) oppure se è un aspetto sul quale state lavorando (Ci sto lavorando).
Sarebbe maggiormente utile se la checklist fosse utilizzata da entrambi i genitori data l'importanza di una buona coerenza e coesione educativa.

	Sì	Ci sto lavorando	No
Evito confronti o prediche catastrofiche per motivarlo perché so che non servono o al massimo incrementano le preoccupazioni legate alla scuola.			
Lascio che sperimenti delusione e frustrazione, nonché le conseguenze delle sue azioni, senza provare a sostituirmi per evitargliele: so che, nella giusta misura, sono occasioni di apprendimento.			
Di fronte a un momento critico (voto negativo, intemperanza comportamentale) cerco con tranquillità di comprenderne i motivi.			

	Sì	Ci sto lavorando	No
Tollero il conflitto e la rabbia di mio figlio e mantengo calma e fermezza nelle posizioni.			
Comprendo come all'età di mio figlio ci possa essere maggiore interesse per l'ambito sociale e lo svago più che per la scuola.			
Concordo regole sui tempi di studio e nelle fasi di lavoro, a meno che non venga chiesto supporto dal ragazzo, lascio graduali e ragionati margini di autonomia.			
So benissimo, e lo trasmetto a mio figlio, che la persona non coincide con la sua prestazione (chi sbaglia non è sbagliato).			
Gratifico i tentativi, gli sforzi e l'impegno anche quando minimi senza focalizzarmi troppo sul risultato.			
Lascio che sia mio figlio a comunicarmi i suoi voti quando rientra a casa, senza controllare il registro elettronico in tempo reale.			
Mantengo un buon livello di scambio e collaborazione con la scuola così da fare squadra nei momenti critici.			

Cosa ci dice la teoria

Del fatto che il conflitto, lo scontro e il tentativo di orientare le decisioni dei genitori, assumendo il potere, possano essere parte delle caratteristiche tipiche del preadolescente abbiamo già detto e ormai ci è chiaro. Può accadere, però, che ci siano alcune variabili che complicano le cose, un po' come già visto nei capitoli precedenti per ciascun argomento che diventava poi possibile terreno di scontro e fucina di disregolazione emotiva. Nel caso della provocazione e dell'oppositività, va tenuto in considerazione anche il fatto che queste modalità possano configurarsi come caratteristiche principali del funzionamento del ragazzo. Quando accade e i genitori, per meglio comprendere e approcciarsi alla situazione, chiedono l'aiuto di un esperto, si può arrivare a stabilire se ci si trova di fronte a un **Disturbo Oppositivo Provocatorio** (DOP).



Il DOP è un disturbo comportamentale che fa parte dei «Disturbi da comportamento dirompente, del controllo degli impulsi e della condotta» (DSM-5; APA, 2014) ed è caratterizzato da umore arrabbiato/irritabile e comportamento polemico/provocatorio e di sfida.
In sintesi, si osserva tipicamente un comportamento ostile che comprende, ad esempio, **frequenti litigi con gli adulti, collera, accuse agli altri, rabbia e atteggiamento vendicativo**. Chiaramente, perché si possa parlare di DOP

vero e proprio, è necessario che siano soddisfatti precisi criteri diagnostici e che tali caratteristiche comportino ricadute sulla qualità di vita, anche relazionale, in base alla loro intensità e frequenza.
Indipendentemente dall'eventuale presenza di un'etichetta diagnostica, ciò che a noi interessa è tenere qui conto di tutti quei ragazzi che presentano un funzionamento di questo tipo, perché stare di fronte al loro atteggiamento sfidante e provocatorio e mantenere una relazione serena può essere complicato. È importante capire, quindi, come ci si può muovere al meglio (nel caso di un DOP conclamato, sarà l'esperto che segue la famiglia a definire le indicazioni più adatte al caso specifico).

Se volete una fotografia dell'approccio che avete di fronte a sfide, atteggiamento oppositivo e provocazioni di vostro figlio, troverete in fondo al libro il Questionario 6 (non è una valutazione, né uno strumento clinico!) da cui partire per comprendere cosa funziona e cosa può diventare un obiettivo di miglioramento.

Questionario 6

Io e la sfida: oltre la provocazione

Caro genitore,
qui sotto troverai un questionario che ti aiuterà a riflettere sul tuo modo di vivere la sfida e le provocazioni di tuo figlio e focalizzare alcuni aspetti da migliorare.
Se viene compilato da entrambi i genitori, ciascuno può procedere in autonomia e poi si potrà farne occasione di scambio e confronto.

		Mai	Qualche volta	Sempre
1.	Riesco a «vedere» mio figlio dietro le provocazioni e gli atteggiamenti di sfida.	☐	☐	☐
2.	Comprendo che dietro a determinati comportamenti ci sia una spinta all'autonomia e la ricerca di controllo, non mancanza di affetto.	☐	☐	☐
3.	Tengo a mente che dietro a un momento di disregolazione emotiva c'è un momento di fatica di mio figlio.	☐	☐	☐
4.	Riconosco i segnali del mio corpo che indicano che sto per perdere la calma e reagire alla sfida in maniera poco funzionale.	☐	☐	☐
5.	Riesco a percepire quando è il momento di uscire dal conflitto e dalla sfida rimandando la conversazione a un secondo momento.	☐	☐	☐

		Mai	Qualche volta	Sempre
6.	Anche quando l'atteggiamento sfidante di mio figlio mi fa sentire incapace e privo di strumenti riesco poi a riconsiderare obiettivamente la situazione senza colpevolizzarmi.	☐	☐	☐
7.	Riesco a non farmi condizionare troppo dal giudizio degli altri quando mio figlio mi provoca o mi sfida in pubblico.	☐	☐	☐
8.	Cerco di fare squadra con gli altri adulti di riferimento (altra figura genitoriale, docenti, allenatori sportivi, ecc.).	☐	☐	☐
9.	Riesco a godermi i momenti di cooperazione e condivisione con mio figlio senza lasciarmi condizionare troppo dai precedenti episodi di scontro.	☐	☐	☐
10.	Comprendo come la sfida e la provocazione non siano da prendere sul personale ma il tentativo di mantenere il controllo.	☐	☐	☐
11.	Riesco a comprendere quando sono di fronte a una provocazione, attendo e rifletto prima di rispondere al fine di non iniziare una escalation.	☐	☐	☐
12.	Sono favorevole alla possibilità di chiedere una consulenza a un esperto qualora mi sentissi molto in difficoltà di fronte a provocazione, opposizione e atteggiamento sfidante di mio figlio, così da comprendere meglio lui oltre che me.	☐	☐	☐