

Come lo aiuto a capire quello che prova?

PERCHÉ SUCCEDE

Un ragazzo che resta a lungo senza gli altri perde il contatto anche con sé stesso: le emozioni, senza nessuno con cui misurarsi, si accumulano e perdono i contorni. Capire un'emozione non si trasmette come un'informazione, quindi non puoi farglielo capire tu. Puoi fare quello che si fa con i bambini quando imparano, e che a quell'età nessuno pensa più di dover fare: prestargli le parole.

COSA PUOI FARE

- 1. Offri una parola quando apre lui.** Mai come apertura, mai come esercizio serale. Non «sei arrabbiato?», ma «mi sembra che ti abbia fatto rabbia»: se ti corregge, la parola giusta l'ha trovata da solo.
- 2. Nomina le tue per primo, senza consegnargliele.** «Oggi sono nervoso, non c'entri tu», e poi fai altro: se aspetti che ti consoli, lo metti nel ruolo di chi deve reggere il genitore.
- 3. Lasciagli un quaderno, una volta sola.** Sulla scrivania, con una riga: «è tuo, se ti serve». Non si legge e non si chiede se lo ha usato. Scrivere quello che si prova aiuta alcune persone, con effetti reali ma modesti.
- 4. Il respiro fallo tu, non prescriverlo.** Ad alcuni ragazzi qualche minuto di attenzione al respiro serve, con effetti piccoli e non per tutti; «dovresti meditare» gli arriva come «sei malato», vederti farlo in un angolo della casa no.

COSA EVITARE

Non dare un nome alle sue emozioni come se fosse un verdetto: il «mi sembra» lascia a lui il ruolo di chi sa che cosa ha dentro. E non usare un tono di giudizio, perché la prima cosa che impara da te non è la parola, è il tono.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Se smette di interessargli anche ciò che era suo e il modo in cui parla di sé diventa fisso, «sono un fallito» invece di «che disastro oggi», per due settimane quasi tutti i giorni, le parole prestate non bastano più: è un umore da guardare.

Se in quello che hai letto riconosci tuo figlio, parliamone. Scrivimi a ivan@ivanferrero.it e raccontami in due righe cosa sta succedendo: ti rispondo io. Un primo colloquio serve a capire insieme se serve un percorso e di che tipo, senza impegnarti a niente. Lavoro da anni con i genitori e, se occorre, direttamente con i ragazzi.

Ivan Ferrero

Psicologo psicoterapeuta · ivan@ivanferrero.it

Collana *Genitori senza stress*
Tutte le schede su ivanferrero.it