

Come alleno la maturità emotiva nei giorni senza crisi?

PERCHÉ SUCCEDE

Perché è nei giorni normali, quando non c'è nessuna crisi, che si costruisce la riserva che userai quando la crisi arriva. Ogni giorno in una casa con un figlio grande offre occasioni piccole, una battuta da lasciar cadere, un commento da trattenere, un «come stai» detto davvero e non come saluto, e ognuna è un allenamento che non costa niente e che nessuno nota, tranne lui. La maturità emotiva non è un tratto del carattere ma una pratica, fatta di giorni ordinari più che di grandi occasioni.

COSA PUOI FARE

- 1. Datti tre obiettivi, scritti come li diresti tu.** Per esempio: aspetto che finisca di parlare prima di rispondere; gli dico una volta a settimana una cosa che apprezzo di lui, senza aggiungere un «ma»; non riapro la discussione sul lavoro a tavola.
- 2. Scrivili nella prima pagina del diario,** e rileggili fra un mese.
- 3. La sera annota dove li hai tenuti e dove li hai mancati.** Qualche minuto, non di più: una riga basta, accanto alle tre domande di sempre.
- 4. Aggiungi qualche minuto da seduto.** Cinque minuti a occhi chiusi, cercando nel corpo quello che senti, ti aiutano a essere presente mentre lo senti, e non solo la sera, a cose fatte.
- 5. Conta la costanza, non la perfezione.** Non serve farlo bene, serve farlo quasi tutti i giorni.

COSA EVITARE

Non darti obiettivi su di lui, «deve smettere di...»: gli obiettivi sono tuoi, perché sono gli unici che dipendono da te. E non buttare tutto alla prima sera mancata, perché un obiettivo mancato si annota, non si sconta.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Nei giorni senza crisi si vede meglio anche lui. Se la normalità non arriva mai, e per due settimane lo trovi scontroso quasi ogni giorno, senza più interesse per le cose che gli piacevano e con sonno o appetito cambiati, non è un periodo storto: è il momento di parlarne.

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