

Come do una forma alle sue giornate senza imporgliela?

PERCHÉ SUCCEDE

Nel ritiro le giornate si fondono una nell'altra, e questa mancanza di forma non è un dettaglio ma uno dei motori: senza punti fermi non c'è niente da aspettare, niente che segni che qualcosa è cambiato. Un po' di prevedibilità calma, perché toglie all'incertezza una parte della sua forza. Ma un orario scritto da te lui lo legge come un programma da reparto, o come un elenco di cose a cui dire di no.

COSA PUOI FARE

- 1. Trova il punto fermo che c'è già.** Un'ora in cui esce a mangiare, un momento in cui passa in cucina: il primo punto fermo non si inventa, si riconosce.
- 2. Tienilo fermo qualunque cosa faccia.** Se compare a cena, la cena resta alla stessa ora, con il suo posto apparecchiato anche quando non viene, e nessun commento in un caso e nell'altro.
- 3. Comincia dal sonno, senza imporre orari.** Chi vive di notte vive nelle ore in cui il mondo è vuoto. Un pasto a un'ora stabile, la luce la mattina, una casa che alle undici si spegne: ogni mezz'ora recuperata verso il giorno allarga il perimetro.
- 4. Due o tre punti al massimo, scelti con lui.** «C'è una cosa della giornata che ti andrebbe di tenere fissa?» Se non risponde, tieni ferma per sette giorni quella che hai visto esistere.

COSA EVITARE

Non trasformare la routine in uno scambio: «se ti alzi prima ti ridò la connessione» fa della rete, della stanza o del cibo una moneta e sposta il conflitto su di te. La prevedibilità che calma è quella di una casa, non di un regolamento.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Se da circa tre mesi le uscite si riducono e il giorno e la notte si sono invertiti, o se non va a scuola da un mese, non è più una giornata che ha perso la forma: è un ritiro che si consolida. I sei mesi degli studi, per un genitore, sono una trappola: non aspettare che passi.

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