

Come entro in sintonia con mio figlio?

PERCHÉ SUCCEDE

La sintonia non è una tecnica che si applica: è quello che resta dopo un certo numero di conversazioni andate bene. Nella mia pratica vedo che l'errore più comune non è sbagliare il gesto, è avere fretta. Si arriva con l'idea di recuperare mesi in una sera, e la fretta si sente: diventa insistenza, e l'insistenza chiude. La sintonia si costruisce nell'ordine inverso rispetto a come ce la immaginiamo, prima il tempo passato insieme su cose che interessano a lui, poi la conversazione che a te sta a cuore. Saltare il primo pezzo non fa risparmiare tempo: fa perdere anche il secondo.

COSA PUOI FARE

- 1. Dedicagli poco tempo ma tutti i giorni.** Un rapporto non migliora se lo alimenti solo quando serve. Meglio dieci minuti quotidiani che una domenica intera ogni tanto.
- 2. Parti da quello che interessa a lui.** Il gioco, la musica, la serie, lo sport: fatti spiegare, e fai domande da persona che non sa. Non è una scusa per arrivare ad altro, è il terreno su cui si costruisce.
- 3. Mettiti sul suo ritmo.** Se parla piano, non incalzarlo; se è agitato, non rallentarlo con la calma didattica. Adeguarsi al tempo dell'altro è metà del lavoro, e si fa in modo visibile, non di nascosto.
- 4. Riprendi le sue parole invece di tradurle nelle tue.** Se dice «è una rottura», non trasformarlo in «ti senti frustrato». Riformula con i suoi termini e chiedi se hai capito bene.
- 5. Se una cosa non funziona, cambiala.** Non esiste l'approccio giusto in assoluto: esiste quello che funziona con lui, in questo periodo. La flessibilità qui vale più della coerenza.

COSA EVITARE

Non copiare i suoi gesti sperando che non se ne accorga: se ne accorge, e nel momento in cui se ne accorge tutto il resto diventa sospetto. Ed evita di forzare la costanza fino a farla diventare assillo: se il momento quotidiano è saltato, salta, e si riprova domani senza farne un tema.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Se nonostante tutto la distanza aumenta, guarda se si sta stringendo un ritiro. Sei mesi è il criterio internazionale, ma per un genitore quel numero è una trappola: muoviti a un mese di rifiuto della scuola, oppure a tre mesi di uscite che si riducono con il sonno spostato sulla notte. Il segnale che cambia il quadro è quando smette di rifiutare le tue proposte e comincia a non registrarle, come se non fossero state fatte.

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. Mi occupo di ritiro sociale da anni, con i ragazzi e con le famiglie.