

Perché passa dall'allegria al muso in un attimo?

PERCHÉ SUCCEDERE

Gli sbalzi rapidi fanno parte dello sviluppo: un bambino contento può diventare un preadolescente scuro nel giro di un minuto, e il salto è più veloce della tua capacità di adattarti. Nella mia pratica vedo che quasi sempre non è successo niente in quel momento: è un carico accumulato altrove che si scarica dove è sicuro farlo, cioè a casa. Il che spiega perché il muso lo prende con te e non con i suoi amici.

COSA PUOI FARE

- 1. Non chiedere spiegazioni nel momento.** Mentre è ancora acceso, la domanda «che ti prende?» arriva come una richiesta di giustificarsi. Aspetta che scenda, che di solito è questione di minuti.
- 2. Nomina il fatto, non l'intenzione.** «Vedo che sei nero» descrive. «Che modi sono» accusa. La prima frase lascia aperta una porta, la seconda la chiude e aggiunge una discussione a quella che c'era già.
- 3. Lascia una via d'uscita e falla vedere.** «Se ti va ne parliamo dopo, altrimenti va bene lo stesso.» Sapere di non essere obbligato a parlare è spesso la condizione per parlare.
- 4. Torna dopo mezz'ora con qualcosa di concreto.** Un piatto, una commissione da fare insieme, una domanda piccola e laterale. Riapre il contatto senza costringerlo a tornare sull'episodio.
- 5. Tieni traccia dei quando, non dei perché.** Dopo scuola, dopo il telefono, la domenica sera, il giorno di quella materia. Il ritmo dice molto più della causa che ti racconterebbe, e ti indica dove guardare.

COSA EVITARE

Non rispondere sullo stesso registro: se alzi il tono anche tu, la giornata si chiude lì e nessuno dei due si ricorda più da dove era partita. Ed evita di pretendere le scuse per il modo mentre è ancora acceso, perché ottieni solo una scusa finta che non gli insegna niente.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Gli sbalzi sono normali. Diventa un'altra cosa quando il muso smette di essere un episodio e diventa il tono di fondo: irritabile quasi tutti i giorni, per gran parte della giornata, per due settimane di fila. Nei ragazzi la sofferenza dell'umore si presenta così molto più spesso che con il pianto. Guarda insieme se ha smesso di interessarsi anche a ciò che prima gli piaceva, se il rendimento cala senza ragione, se cambiano sonno o appetito.

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 umore e autostima nei ragazzi da anni, con i ragazzi e con le famiglie.