

Quali modi di fare il genitore funzionano davvero?

PERCHÉ SUCCEDE

Dipende da dove sei partito, e su questo la ricerca è precisa. Una grande rassegna sui genitori di bambini fino agli 11 anni ha confrontato solo regole chiare e conseguenze coerenti con regole più lavoro sulla relazione: se il problema non c'è ancora le regole bastano, se i comportamenti difficili sono già esplosi servono tutte e due (Leijten e colleghi, 2018). Per le medie non c'è la stessa certezza, ma la logica regge.

COSA PUOI FARE

- 1. Capisci da dove parti.** Un figlio sereno, che va d'accordo con tutti e a scuola va bene, con un'abitudine da cambiare non ha un problema di comportamento. Uno che da mesi risponde male, rompe le cose e trasforma ogni richiesta in uno scontro, sì.
- 2. Se è un'abitudine, resta semplice.** Una regola ben formata, una routine sempre uguale, un calendario. Aggiungere colloqui sul perché e su come sta rischia di trasformare una cosa semplice in un caso.
- 3. Se le cose si sono complicate, metti la relazione prima della regola.** Tempo dedicato e senza scopo: una cosa che gli piace, fatta insieme, ogni settimana.
- 4. Non usare quel tempo per parlargli di quello che non va.** Deve sentire che ti interessa lui, non il suo comportamento. Altrimenti ogni nuova regola gli sembra l'ennesimo tentativo di controllarlo.

COSA EVITARE

Non pensare che basti sistemare la casa e scrivere bene una regola quando la relazione si è incrinata: lì la regola da sola è un cerotto. E non complicare il caso semplice: con un bambino sereno, quasi sempre la cosa più utile è non farne un problema.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

C'è un terzo caso. Se il comportamento dirompente dura da mesi, interferisce con la scuola, con gli amici e con la vita in casa, o qualche volta ti fa paura, non è più un problema di abitudini e non si risolve da soli: è il momento di una valutazione. Chiedere non è fallire, è non restare con un pezzo solo.

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