

Quando e dove è meglio parlargli di una nuova regola?

PERCHÉ SUCCEDE

Quello che arriva per primo prepara il modo in cui verrà letto tutto il resto. Una regola proposta mentre gli togli il telefono di mano, con la voce già alta, non arriverà mai: arrivano prima il tuo tono e la sua rabbia. Il momento e il luogo sono una cornice, e spesso la più trascurata.

COSA PUOI FARE

- 1. Scegli un momento di calma.** Mai subito dopo uno scontro, quando ogni proposta suona come una punizione. Se è piccolo, durante un gioco condiviso, prima che sia stanco.
- 2. Scegli un luogo neutro.** La cucina, una passeggiata, la macchina. Mai la sua camera, che è il suo territorio.
- 3. Mettetevi fianco a fianco.** Camminando o in auto nessuno deve guardare l'altro negli occhi, e per un ragazzo alle medie è il modo più facile di ascoltare.
- 4. Scegli la cornice del guadagno.** «Da oggi niente telefono a letto» e «da oggi la tua camera torna il posto dove dormi bene» sono la stessa regola: la prima toglie, la seconda restituisce, ed è vera quanto l'altra.
- 5. Adatta la cornice all'età.** Se è piccolo, la regola è una cosa da grandi che adesso può fare anche lui. Se è già alle medie, è una prova di fiducia: «te lo propongo perché mi fido che tu riesca a gestirlo».

COSA EVITARE

Non proporre la regola nel momento in cui il problema succede: è quando ti viene in mente, ed è il momento peggiore per farla arrivare. E non scegliere parole di sottrazione quando ne hai di guadagno per dire la stessa cosa.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Se un momento calmo non lo trovi mai perché non ce ne sono più, guarda lui. Nei ragazzi l'umore che cede si vede più come irritabilità che come tristezza: se da due settimane è teso quasi ogni giorno, non gli interessa più ciò che gli piaceva e parla di sé con giudizi fissi, il problema non è la regola.

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