

Come riprogetto gli spazi di casa perché aiutino mio figlio?

PERCHÉ SUCCEDE

In casa tuo figlio fa ogni giorno lo stesso percorso, dall'ingresso alla camera, e a ogni passo prende la strada che costa meno fatica. Se nessuno ha progettato quel percorso, segue la pendenza naturale, cioè la cosa più comoda, che raramente è quella che vorresti. Non è cattiva volontà: è una strada già spianata dalla parte sbagliata.

COSA PUOI FARE

- 1. Seguilo con gli occhi, dall'ingresso alla camera.** Dove finisce lo zaino, che cosa trova sul tavolo quando arriva con fame, com'è la scrivania. Ogni risposta ti dice dove oggi la casa spinge dalla parte sbagliata senza che nessuno l'abbia deciso.
- 2. Dai una funzione a ogni stanza, o almeno a ogni angolo.** Qui si mangia, qui si studia, qui si dorme. Dove le funzioni si mescolano deve scegliere ogni volta, e sceglie la più facile.
- 3. Metti la scelta buona a un gesto di distanza.** Chiediti che cosa deve essere già pronto, visibile e a portata di mano perché quella funzione parta da sola.
- 4. Sposta, non vietare.** Quello che rende troppo facile la cosa da evitare non sparisce: va dove serve un passaggio in più per arrivarci. Scomodo, non nascosto.
- 5. Decidi con chi disegnarlo.** Se è piccolo, il percorso lo disegni tu e lui lo vive. Se è già alle medie, lo disegnate insieme: quello che ha deciso lui lo rispetta molto di più.

COSA EVITARE

Non aggiungere regole a un percorso che spinge dalla parte opposta: ogni sera perderesti una gara contro la pendenza. E non rivoluzionare la casa in un fine settimana: il metodo si fa stanza per stanza.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Gli spazi cambiano le abitudini, non l'umore. Se hai ridisegnato la strada e non cambia niente perché a mancare non è la comodità ma la voglia, guarda lui: da due settimane non gli interessa più nemmeno ciò che prima gli piaceva, è irritabile quasi ogni giorno, dorme o mangia in modo diverso. Lì il problema non è la casa.

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