

Come tengo duro io quando sono stanco e cedere costerebbe meno?

PERCHÉ SUCCEDERE

Una regola non dura se non duri tu. Tenere il punto alla terza settimana, la sera in cui sei stanco, non è una questione di rigidità: è la fiducia di riuscirci senza urlare. Gli psicologi la chiamano autoefficacia, la convinzione di essere capaci di una certa cosa, e cresce ogni volta che quella cosa la fai.

COSA PUOI FARE

- 1. Comincia da regole piccole e vincibili, per te prima che per lui.** Scegli cose su cui sai di poter tenere: ogni regola tenuta per tre settimane ti rende più capace di tenere la prossima.
- 2. Fai valere la regola per tutti.** Un unico posto per tutti i telefoni di casa, la cena senza schermi per tutti. La regola che vale per uno lo fa sentire punito; quella che vale per tutti è una cosa normale, e non la reggi da solo.
- 3. Prendete l'impegno davanti agli altri.** Un patto detto a tavola, davanti ai fratelli o ai nonni, pesa più di uno detto a quattr'occhi, anche per te.
- 4. Trova altre famiglie che provano lo stesso.** Se è piccolo, basta una merenda in cui i telefoni degli adulti stanno in un cestino all'ingresso. Se è già alle medie, scoprire che la regola vale anche a casa di un amico la trasforma nel modo in cui si fa.

COSA EVITARE

Non scegliere come prima regola la più difficile: se la perdi, perdi anche la fiducia per la seconda. E non confondere tenere il punto con la rigidità: si tiene con calma, senza alzare la voce.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Se tenere duro è diventato impossibile perché ogni regola diventa uno scontro, guarda anche lui. Il segnale non è la fatica di una sera, è la perdita di piacere: da due settimane non gli interessa più ciò che gli piaceva, è irritabile quasi ogni giorno, lascia amici o sport. Lì la tua fermezza non è il punto.

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