

# ADOLESCENZA: tempesta o occasione?

*Costruire una relazione solida e una  
comunicazione efficace con i figli  
adolescenti*

*Dott.ssa Fabiana Pina – Counselor psicopedagogico e  
Parent counselor a Metodo Daniele Novara*



risponde così



Se anche vostro figlio  
comunica così...

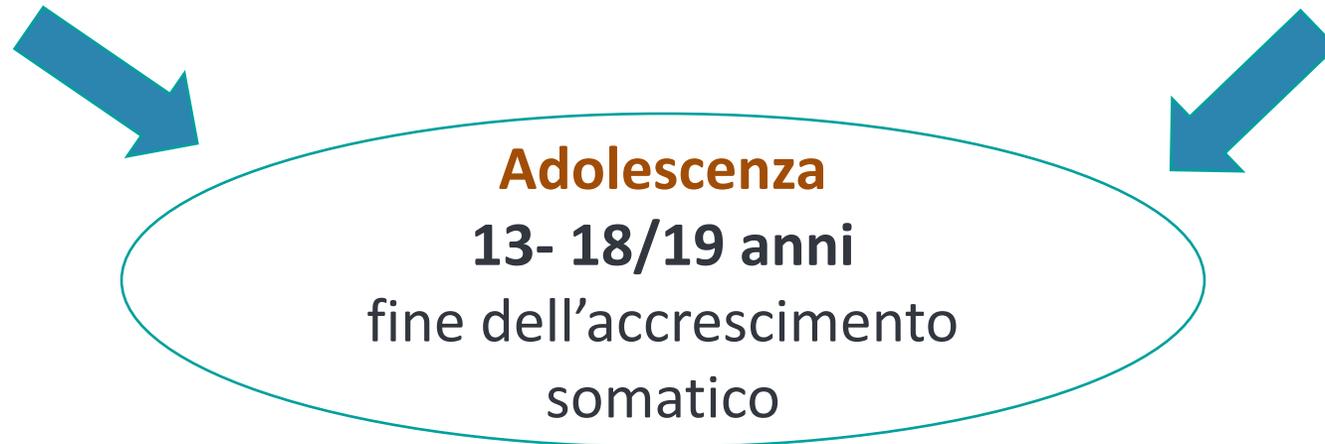
...tranquilli è  
solo  
adolescenza!

# DOVE SIAMO?

## L'adolescenza nella psicologia evolutiva

**Pre-Adolescenza** o pubertà

11-13 anni



**Post-adolescenza**

19-25 anni

fine della formazione che si può protrarre anche oltre i 25 anni

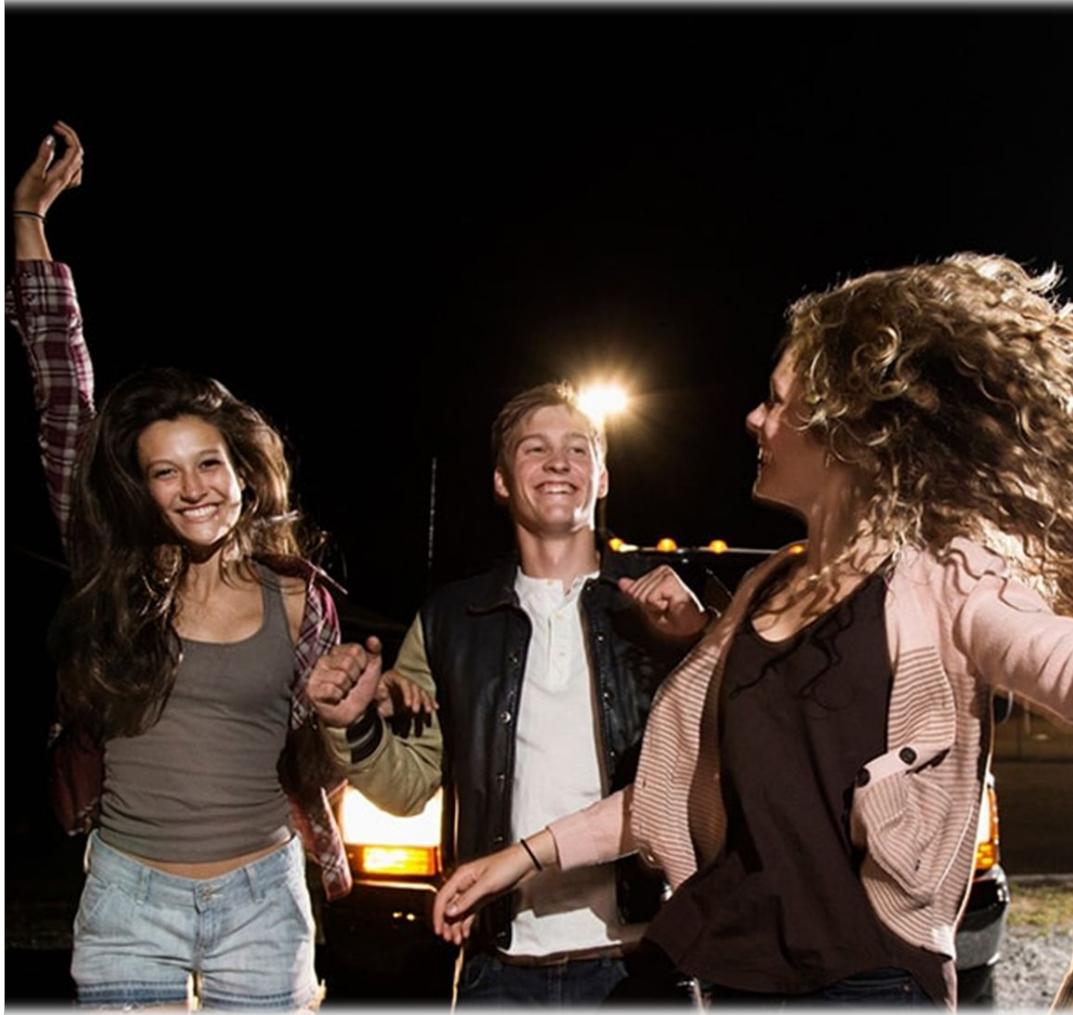


# Alcune testimonianze che parlano di adolescenza...





[clideo.com](http://clideo.com)



## I bisogni di sempre degli adolescenti:

- vogliono allontanarsi sempre più dal *nido materno*
- sono instabili sul piano emotivo
- si riconoscono più tra di loro che con gli adulti



**Eppure qualcosa sta  
cambiando...**



# Dalla famiglia normativa alla famiglia affettiva...



- **Bambino:** piccolo selvaggio da raddrizzare.
- **L'adulto incute paura.** Punizioni corporali e pedagogia autoritaria funzionale all'educazione ad un modello comune di adulto/a "per bene".
- **Padre:** simbolo della legge.
- Sfondo pedagogico: "tu devi obbedire". Emozione prevalente nei figli: **la colpa per paura di essere cattivo.**



- **Bambino:** competente, relazionale, potenziale da far fiorire ed esprimere. Infanzia idealizzata
- **Genitori affettivi,** empatici, potenziatori dei talenti speciali dei propri figli. Difficoltà a dare limiti e somministrare dosi di frustrazione.
- **Padre accuditivo** (istruito dalla madre)
- Sfondo pedagogico: "tu devi capire". Emozione prevalente la **vergogna.**

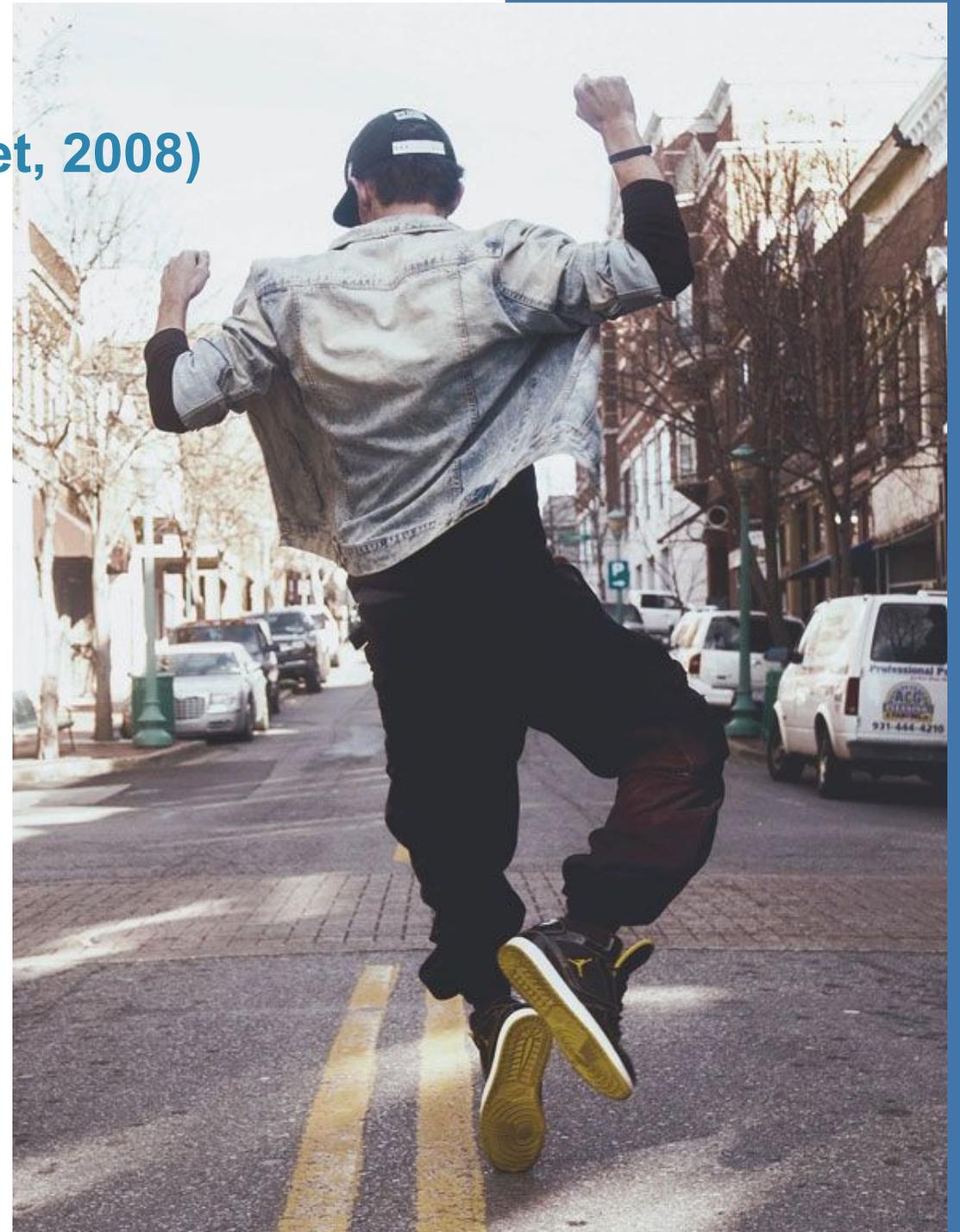


**Facciamo il  
punto sui  
nostri  
ragazzi...**

# Fragile e spavaldo (Charmet, 2008)

L'adolescenza sembra assumere nella nostra società caratteri difformi rispetto alla narrazione tradizionale.

La **fragilità** non è da intendersi nel senso patologico del termine, ma per sottolineare l'ambigua situazione in cui si trova l'adolescente che **non è più sostenuto da leggi morali, ma schiacciato da ingiunzioni che gli prescrivono di essere bello, prestante e accattivante**. Al contempo l'adolescente si dimostra spavaldo. Spavaldo perché non riconosce nessun ruolo sociale all'adulto e alcun significato simbolico.



# L'adolescente di oggi...

- Viene da un'infanzia dorata e fatica a lasciarla;
- Considera i genitori propri alleati e non rivali;
- Teme la noia;
- E' sensibile e creativo;
- E' "sempre in contatto";
- Lavora sul proprio corpo in modo nuovo;
- Ha paura di essere brutto e non accettato;
- Ha paura di sbagliare o non gli importa nulla se sbaglia;



- È informato;
- È spavaldo ma fragile emotivamente;
- È facile alla vergogna e ha paura del giudizio degli altri;
- E' impermeabile al giudizio degli altri e si sente onnipotente;
- E' instabile;
- E' confuso rispetto alla propria identità di genere;
- E' spaventato e a volte aggressivo per nascondere la paura;
- Spesso arrabbiato;

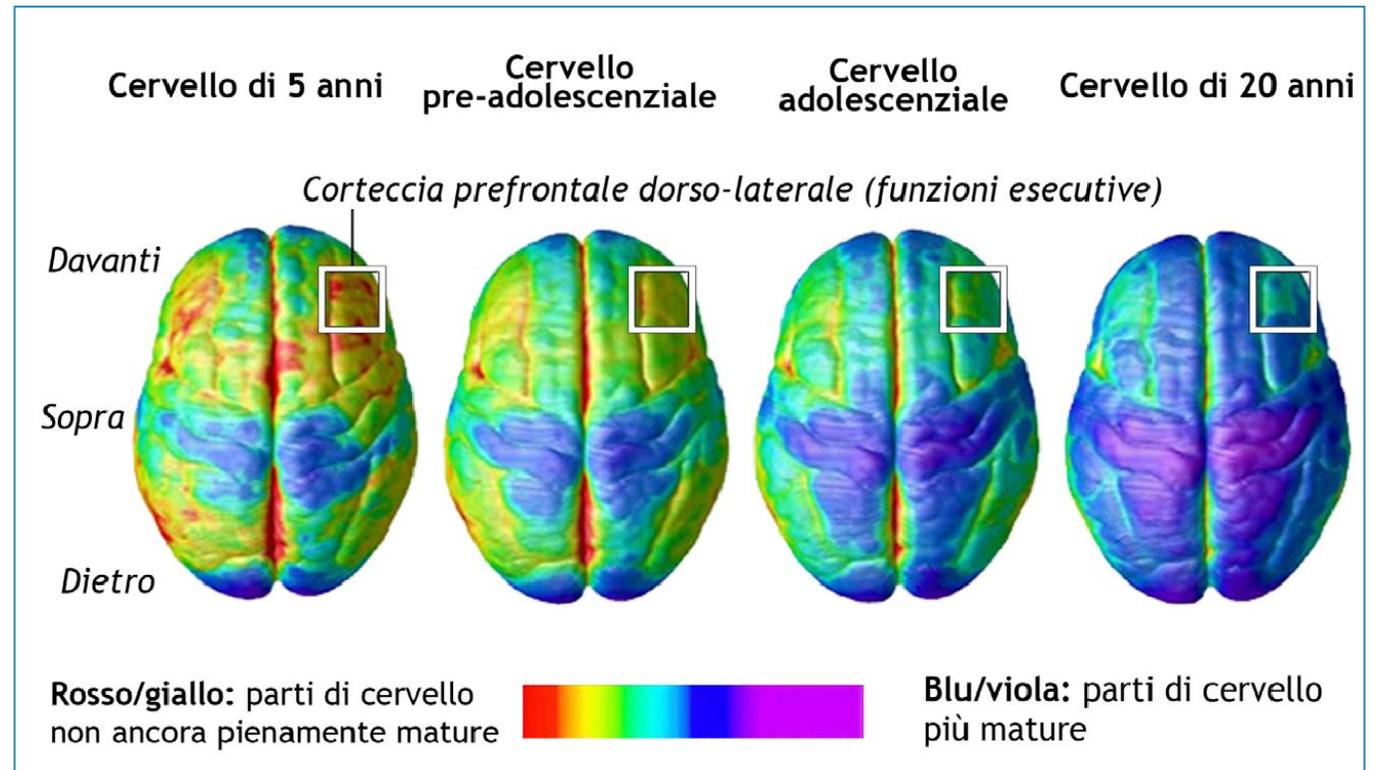
Da G.Pietropolli Charmet, Fragile e spavaldo. Ritratto dell'adolescente di oggi, Laterza, 2008

# Cosa dicono le neuroscienze

Qualità come la **capacità di giudizio, di pianificazione, d'attesa, di mettersi nei panni degli altri, sembrano aliene agli adolescenti.**

Le neuroscienze ci spiegano che le aree cerebrali frontali sono le ultime a formarsi e a completare la loro maturazione.

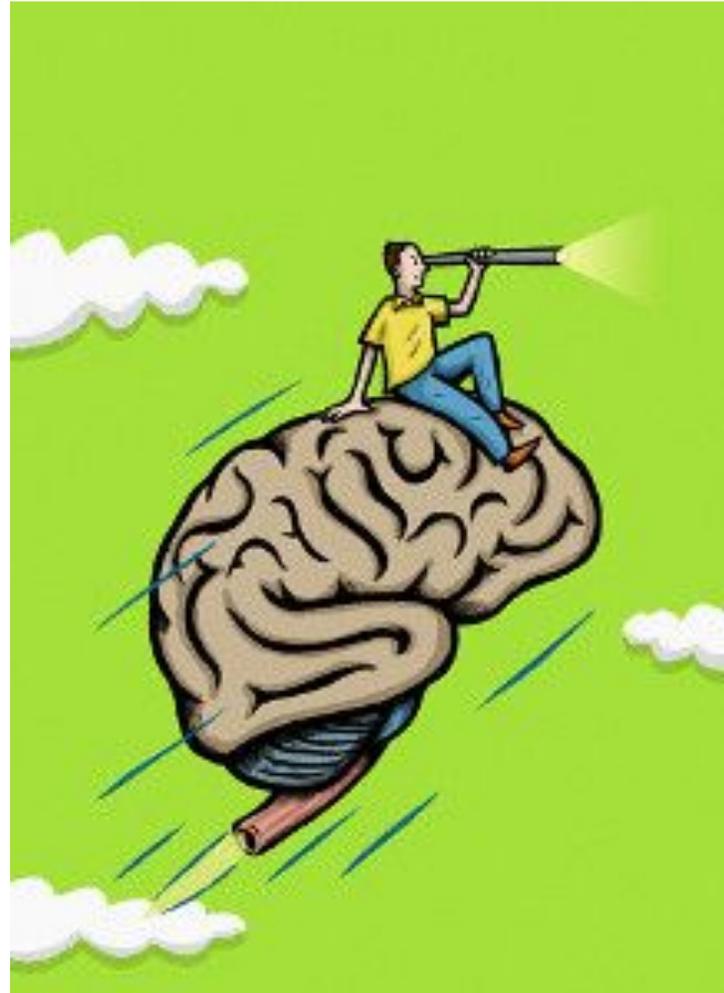
Infatti durante tutta l'adolescenza il lobo frontale continua il proprio processo di maturazione, incrementando progressivamente le connessioni con le altre aree cerebrali e questo processo continua fino ai trent'anni.



# “ANNI DEL DISALLINEAMENTO” (Giedd)

Aree che si sviluppano per prime  
(**sistema limbico - amigdala**):

- Emotività
- Risposte comportamentali istintive se sottoposti a stimoli emotivi, es. paura, rabbia ecc.
- Ricerca di stimoli e rinforzi dopaminergici



Aree che si sviluppano successivamente (**corteccia prefrontale**), pieno sviluppo ad inizio età adulta:

- regolazione emozionale
- funzioni esecutive e di pianificazione
- individuazione delle priorità
- organizzazione del pensiero e capacità di giudizio
- controllo degli impulsi
- valutazione delle conseguenze delle proprie azioni



**COME COMUNICARE EFFICACEMENTE CON GLI  
ADOLESCENTI?**

# Atteggiamenti ineludibili



- **Imparare ad autopercepirsi** (per cogliere difese, rigidità, meccanismi di proiezione, ecc.)
- **Diventare adulti riflessivi** (in grado di riflettere sul proprio ruolo e sulla propria pratica)
- **Imparare a cogliere le proprie inadeguatezze e i propri limiti**
- **Imparare ad autointerrogarsi**
- **Imparare a chiedere aiuto!**



## Occorre evitare l'equivoco del dialogo con i figli ad ogni costo...

- In adolescenza non serve aumentare le parole, semmai è più utile **ridurle**;
- Non possiamo trattenere la crescita dei ragazzi con le parole e la **vicinanza confidenziale**.

- **Meglio comunicazioni di servizio e organizzative.**
- **Mettere paletti chiari e sufficientemente negoziati.**  
Sospendere battibecchi, commenti, urla, punizioni, insistenze, discussioni.

La comunicazione ha una **funzione educativa**. Ci sono questioni che un figlio non porta facilmente ad un genitore. Per questo diventa importante fare squadra con gli altri principali attori educativi (scuola, società sportive, oratorio, centri di aggregazione giovanile...).





**Il processo di allontanamento e di separazione dai genitori crea silenzi e conflittualità come forme di sviluppo evolutivo.**



**...occorre mantenere una giusta distanza  
educativa...**

# Quali passi per favorire una relazione e un dialogo sereni?

- Anzitutto pensare a **principi organizzativi** piuttosto a che cosa dire o spiegare ai ragazzi (no agli spiegoni, al «tu devi capire»).
- Educare è organizzare bene **procedure e regole negoziate.**

(D. Novara)





**I ragazzi vogliono i loro spazi, ma anche che i genitori facciano da argine.**

# La convergenza educativa sul codice paterno in adolescenza... (D. Novara)

## CODICE PATERNO

- Compiacenza
- Gratificazione
- Soddisfare i bisogni
- Proteggere
- Garantire l'accudimento

- Dare responsabilità
- Stimolare alla conquista della vita
- Dare regole
- Porre limiti
- Suscitare coraggio

## CODICE MATERNO

# Il ruolo della comunicazione non verbale



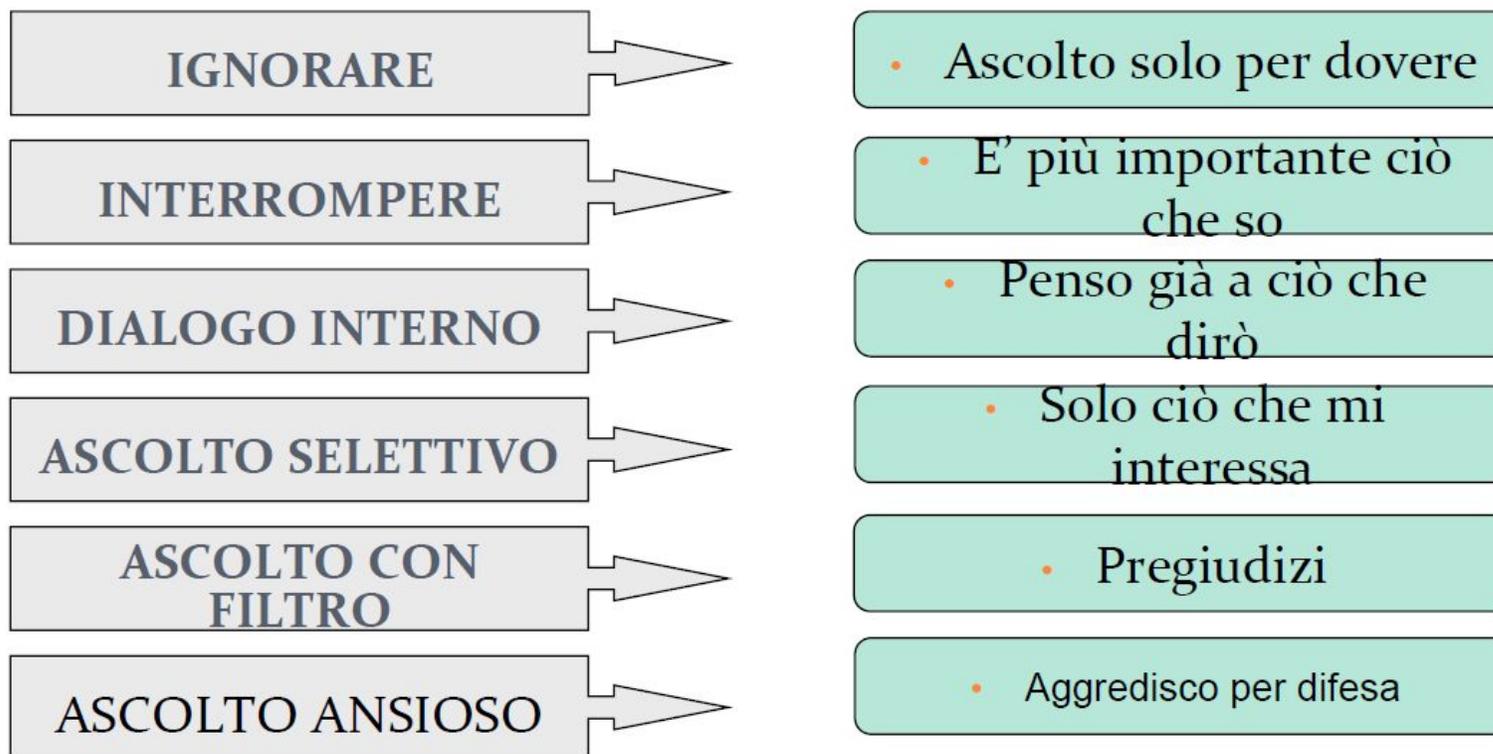
- Saper utilizzare adeguatamente la respirazione, il contatto oculare, la vicinanza fisica, il portamento, le espressioni facciali.
- La **calma** è sempre efficace, permette di avere in mano le situazioni. Per mantenere un **autocontrollo personale** è perciò necessario **modulare adeguatamente il proprio respiro**.
- I ragazzi capiscono immediatamente da come l'adulto agisce con il corpo

# L'ascolto empatico come fondamentale prerequisito per una buona negoziazione con i figli



- Una cosa risulta fondamentale per imparare a gestire il conflitto: **ascoltare per davvero quando l'altro parla, fino alla fine, senza interrompere.**
- E' una cosa difficilissima, che in genere non si è abituati a fare.
- Ascoltare con la curiosità di **voler capire chi è, cosa pensa, che cosa prova l'altro** e senza la presunzione di sapere già cosa dirà, come se si trattasse di un gioco di cui abbiamo già in mano noi le regole e la soluzione.

# Ostacoli all'ascolto



# L'importanza delle regole

- Fatte chiare le premesse, passiamo alle **regole (paletti)**: perché darle, e perché non dare comandi? Il paletto serve al ragazzo come una bussola per orientarsi in un mondo che non conosce pienamente: è una misura educativa necessaria per dargli un indirizzo.
- I **comandi** rimandano ad una situazione di **dipendenza**: io adulto ti dico cosa devi fare e tu devi eseguire.
- Nel momento in cui si sente dare un comando, **l'adolescente farà automaticamente l'opposto** e non svilupperà quella sana e necessaria capacità di muoversi autonomamente nel mondo.



# Paletti sì, ma negoziati...

- **Paletti** chiari, non troppo numerosi e sostenibili, con un pensiero strutturato alla base.
- Stabilirli e **condividerli**. E' essenziale che i genitori facciano un **buon lavoro di squadra**.
- Imparare a **lavorare sulla negoziazione**. In questa fase della vita i ragazzi stanno definendo la loro strada: se impariamo a lavorare insieme sulla negoziazione, aiutiamo anche gli adolescenti ad individuarsi.





- Bisogna dare una cornice di riferimento, in modo che il ragazzo ci possa mettere del suo. Definire dei **punti fermi**, e a partire da questi restituire all'adolescente il suo margine di autonomia.
- Si tratta a questo punto di aprire uno **spazio di negoziazione** che tenga conto della regola posta ma che possa restituire all'adolescente un **margine di manovra**. L'obiettivo è permettergli di attivarsi per trovare un **accordo sostenibile**.

# L'età della negoziiazione



Processo con cui almeno due parti, integrando percezioni, bisogni e motivazioni diverse, cercano di raggiungere un **accordo su un punto di interesse reciproco**, tale da consentire a ciascuno il massimo vantaggio.



# Come negoziare...

La **negoziatura cooperativa** presuppone la possibilità che le parti possano soddisfare i loro **reciproci interessi** attraverso la creazione di opzioni e la promozione dello sforzo congiunto delle parti per risolvere il conflitto.



# Strutturare paletti e gestire la negoziazione

- Paletti e negoziazione non sono uno strumento dispotico
- Promuovono l'organizzazione e l'autonomia

PROBLEMA	PALETTO	NEGOZIAZIONE
Frequenza scolastica	sempre	«Va bene un bonus di due giorni all'anno di 'assenza concordata'? Quando?»
Studio	Stabilire un orario per studiare	«A che ora lo fai?» «A che ora vuoi fare pausa?» «A che ora riprendi?» «A che ora pensi di finire?»
Videogiochi o videoschermi	No allo smartphone prima dei 14 anni. Tempo limitato: una/due ore al giorno, non di notte. Concordiamo un controllo periodico dello smartphone, soprattutto nei primi anni delle superiori. Uso di app per il parental control.	«Quando lo vuoi fare?»

# Attraversare il conflitto...

- Si ascolta innanzitutto non per rispondere ma per capire.



- I problemi (e i conflitti) non possono essere risolti dallo stesso livello di pensiero che li ha generati.

# Regole per gestire un conflitto



- Saper **controllare l'ansia**.
- **Distanziamento**: serve una giusta distanza emotiva affinché vi sia una certa decantazione dei fatti e delle reazioni.
- Definire uno **spazio tempo più adeguato** per capire cosa è successo.

- Saper individuare e narrare i fatti o le idee all'origine del conflitto.
- Saper esprimere il proprio stato d'animo e le proprie emozioni emerse durante il conflitto.
- Saper riconoscere i reciproci bisogni/interessi (anche quale tornaconto non espresso o implicito...)



- Saper **trovare un accordo** che rispetti le proprie e le altrui esigenze;
- Saper **rinunciare a “qualcosa”** della propria posizione per trovare una accettabile mediazione.

(da Pontecorvo, Ajello, Zucchermaglio, *Discutendo si impara*)



# Alcune strategie utili



**NON  
PRENDETELI  
ALLA LETTERA.  
L'adolescente è  
dominato  
dall'enfasi  
emotiva.**



# Ok boomer!

E' totalmente irragionevole continuare ad utilizzare le stesse lenti di ieri per osservare gli adolescenti di oggi:

- «Ai miei tempi non ci facevamo tutte queste paranoie sul fisico, il vero problema è che avete buontempo!».
- «Io alla tua età ero già al lavoro e mi guadagnavo da vivere...».
- «Tutta colpa di questi cellulari... sono la loro rovina... non esiste nient'altro che il cellulare!!».





**Avviciniamoci al  
loro mondo,  
interessiamoci a  
ciò che a loro  
interessa.**

# Utilizzo dei messaggi in prima persona (T. Gordon)

- Comunicare all'altro **quale effetto abbia su di sé il suo comportamento**, tramite un messaggio in prima persona (M1P).
- Comunicare all'altro **l'effetto del suo comportamento** è molto meno minatorio dell'indurlo a pensare che ci sia qualcosa di cattivo nel suo comportamento.
- **Evitare accuratamente che l'altro si senta accusato.** "Sento il bisogno di chiederti di parlare di questa cosa perché mi sento..."
- Passiamo dall'utilizzare il «**TU**» accusatorio ad un «**IO**» che esplicita il proprio vissuto e i propri bisogni.
- Migliorare le proprie **capacità comunicative** favorisce un esito più favorevole del conflitto.



# E ovviamente...mai attaccare la persona!

«Sei il solito lavativo...»

«Facevo meglio a non fidarmi di te!»

«Non hai voglia di studiare»

«Tua sorella sì che ce la farà...».

«Tu non combinerai mai niente nella vita!».



# Il silenzio attivo

(D.Novara)

Si tratta di una tecnica che segnala uno **sconfinamento che non può essere tollerato**, pena l'interruzione temporanea del dialogo. Non è una reazione emotiva ma una strategia educativa.

Rappresenta simbolicamente la **costruzione di una distanza** che segna i reciproci ruoli.



# Tecnica del gatto (D. Novara)

- Il gatto di casa **non si lascia prendere** facilmente, in alcuni casi è pericoloso perché potrebbe graffiare. C'è un modo che permette l'avvicinamento, ossia sedersi o possibilmente sdraiarsi su un divano e **aspettare che sia lui stesso a raggiungerci** e ad accoccolarsi sul tuo corpo.
- La tecnica del gatto per gli adolescenti sta quindi a significare un **adeguato tempo di attesa**, dove la sospensione dell'insistenza comunicativa e delle richieste incalzanti, se non delle domande inquisitorie, non solo si rende necessaria sul piano educativo, ma diventa indispensabile per poter gestire la relazione con un'età della vita più propensa a farsi i fatti propri piuttosto che seguire quelli degli adulti.



# Una giusta prossimità empatica



- Se l'adolescente si sente **capito (compreso non assecondato o giustificato per debolezza o paura)** può rendersi disponibile ad un'apertura, ad un **cambiamento**.
- Usare **autorevolezza, coerenza, autenticità, regole e limiti chiari**, perché producono nei ragazzi più sicurezza e minore aggressività.

# Il potere di uno sguardo...



- Stimiamo nostro/a figlio/a così com'è.
- Dimostriamo gli/le fiducia in modo tale che possa averla in se stesso.
- Crediamo nelle sue capacità.
- Riconosciamo i progressi fatti, elogiamo gli sforzi compiuti.



- Esprimiamo un giudizio adulto sugli errori (non sulla persona), ma incoraggiamolo/la a rialzarsi.
- Lodiamolo/la quando si mette alla prova.
- Proviamo a cambiare il linguaggio: da "Io non so più cosa fare con te" a "Non mi do per vinto con te".
- Non perdiamo mai la speranza, proviamo a pensare che anche l'adolescente più difficile ha un destino buono.



- **Chiediamo aiuto** quando ci rendiamo conto che da soli non ce la facciamo.
- È fondamentale uscire dalla logica della famiglia o della scuola come “isole chiuse” e stringere **alleanze educative** con la comunità e i suoi servizi, perché l’educazione non sia più e solo un tema di pochi, ma sia un interesse diffuso e un compito condiviso, nel rispetto dei ruoli e delle specificità di tutti gli attori.



Fabiana Pina – *Counselor educativo e  
Parent counselor a Metodo Daniele Novara*  
cell. 3313766626 e-mail: [fabianapina@libero.it](mailto:fabianapina@libero.it)



Fabiana Pina – Counselling per adolescenti e famiglie



fabiana\_pina\_counseling

## Bibliografia consigliata

- ***Mollami! Educare i figli adolescenti e trovare la giusta distanza per farli crescere***, di D. Novara, Bur Parenting.
- ***Organizzati e felici. Come organizzare in famiglia le principali sfide educative dei figli, dai primi anni all'adolescenza*** di D. Novara, BUR Rizzoli
- ***L'età dello Tsunami. Come sopravvivere a un figlio pre-adolescente*** di Alberto Pellai, Barbara Tamburini, De Agostini
- ***Mio figlio è normale?*** di Stefania Andreoli – BUR
- ***La mente adolescente*** di Daniel J. Siegel – Raffaello Cortina Editore
- ***Il cervello degli adolescenti*** di Frances E. Jensen – Mondadori
- ***L'età incerta. I nuovi adolescenti*** di S. Vegetti Finzi e Anna Maria Battistin, Mondadori
- ***Adolescenza: istruzioni per l'uso*** di Gustavo Pietropolli Charmet, Fabbri Editori
- ***Fragile e spavaldo. Ritratto dell'adolescente di oggi*** di Gustavo Pietropolli Charmet, Editore Laterza
- ***Sii te stesso a modo mio. Essere adolescenti nell'epoca della fragilità adulta*** di Matteo Lancini, Raffaello Cortina Editore
- ***Adolescenti navigati. Come sostenere la crescita dei nativi digitali*** di Matteo Lancini, Edizioni Erickson