



Imparare a parlare

Quando un figlio è piccolo, i genitori impongono indicazioni e disposizioni, ma se continuano a comunicare in questo modo durante gli anni dell'adolescenza, il figlio sbotterà: «Mi stai trattando come un bambino». E avrà ragione.

E' importante ricordare che l'adolescente sta costruendo la sua indipendenza e l'identità individuale. Ciò significa che i genitori devono permettergli di elaborare i suoi pensieri, di sperimentare le sue emozioni, di avere i suoi sogni e di poter condividere tutto questo con loro senza ricevere valutazioni o giudizi, se non sono richiesti. I genitori devono imparare ad aiutare il figlio a valutare le sue idee, a comprendere le sue emozioni e a compiere passi concreti verso la realizzazione dei suoi sogni. E devono imparare a fare questo in un'atmosfera serena e incoraggiante di dialogo, non nelle affermazioni dogmatiche del monologo. Per molti genitori, questa è una fra le sfide più grandi. Molti genitori sono arrivati all'esasperazione, durante questo processo di apprendimento.

Il modo in cui si parla è estremamente importante. Una conversazione efficace prevede che i genitori **condividano** i pensieri, i sentimenti e i desideri che provano, non che **attaccino** quelli dei figli. I genitori creano un rapporto conflittuale, quando cominciano il discorso **condannando** il punto di vista dell'adolescente sul tema. E' molto meglio scegliere la via propositiva della condivisione del punto di vista, dei pensieri, dei sentimenti e dei desideri.

Il modo più semplice per imparare questa forma di esprimersi consiste nel **cominciare le frasi con "io", invece che con "tu"**: «*Io penso... io provo... io voglio...*». In queste affermazioni, riveliamo noi stessi. Comuniciamo ai nostri figli che cosa accade in noi. Al contrario, affermazioni del tipo: «*Tu hai torto, tu non capisci, tu non comprendi la situazione, tu non sei ragionevole, tu mi rendi la vita difficile*», esprimono biasimo e accusa. Quasi sempre determinano una di queste due reazioni: una discussione esplosiva o l'allontanamento e la depressione, a seconda della personalità di base dell'adolescente. **Le affermazioni che iniziano con "tu" arrestano il flusso del dialogo; le affermazioni che iniziano con "io" aprono la strada a ulteriori considerazioni.**

Un altro principio importante da tenere presente quando si parla con gli adolescenti è **insegnare invece di fare prediche**. Se un genitore alza la voce e si atteggia a pose teatrali, in genere l'adolescente cerca consigli altrove. I genitori che, invece, imparano a comunicare le proprie idee con calma e ragionevolezza spesso si sentono chiedere consigli dai loro figli.

Non intendo dire che i genitori non possano essere intransigenti su alcune profonde convinzioni. Intendo invece dire che devono temperare questo atteggiamento con l'apertura verso le opinioni degli altri, in particolare quelle dei loro figli. «Permettimi di dirti ciò in cui ho sempre creduto a questo proposito e il motivo per cui credo che questa sia la scelta migliore e poi comunicami la tua impressione. Mi interesserebbe conoscere le tue osservazioni». Questo modo di parlare consente al genitore di esprimere le sue profonde convinzioni, ma permette anche all'adolescente di esprimere con facilità i suoi pensieri, anche se sono diversi da quelli del genitore. Il genitore deve cercare di creare un clima di questo genere.

E' sempre opportuno ricordare che gli adolescenti stanno cominciando a elaborare il ragionamento astratto e a pensare in termini di sequenza logica. Esaminano le convinzioni con cui sono cresciuti e decidono il loro sistema di valori. I genitori che vogliono influire su questo processo devono imparare l'arte di porre domande. I genitori che imparano a porre domande indurranno i loro figli a parlare ancora. Non mi riferisco a domande fastidiose, del tipo: «Dove sei stato, per quanto tempo ci sei stato, con chi eri?», ma a domande che stimolino il pensiero dell'adolescente, come: «Che ne pensi? Ti sembra giusto?». Se manifestate sincero interesse per le opinioni che vostro figlio esprime, può darsi che vi sia chiesto di esprimere le vostre opinioni.

I genitori possono aprire la porta della comunicazione, se sono sensibili a cogliere lo stato d'animo dei figli. «Sembra che tu abbia avuto una giornata difficile, oggi. Vuoi parlarne?», è un invito che molti adolescenti accettano. «Stasera sembri entusiasta. Ti è capitato qualcosa di bello, oggi?» invita la ragazza a parlare. I genitori devono sempre ricordare che un figlio ha il diritto di tenere per sé i suoi pensieri e i suoi sentimenti. Talvolta sceglierà di fare così. In questi casi, cercare di indurlo a parlare significa negare la sua individualità e l'indipendenza da voi. E' necessario comunicargli che si è disponibili a parlare se lui lo vuole.

È importante anche sostituire l'espressione «perché ho detto così» con «lascia che ti spieghi il motivo». Ai genitori naturalmente spetta la decisione finale su argomenti quali le spese o i permessi. Qui non è questione di autorità dei genitori, ma del rapporto tra genitori e figli, o del modo in cui i genitori esprimono la loro autorità. Agli adolescenti interessano le motivazioni. Stanno acquisendo la capacità di ragionare e si rapportano in

modo positivo alle persone che hanno motivazioni logiche a sostegno delle loro convinzioni o delle loro opinioni. I genitori che fanno leva esclusivamente sulla propria autorità o che tentano di imporsi da tiranni, senza esprimere motivazioni, interrompono il dialogo cordiale con l'adolescente. L'adolescente si sente rifiutato dal genitore e, poiché questo è un pensiero insopportabile, reagisce spesso in modo spropositato.

Bruno Ferrero

Come Don Bosco: l'educatore

Bollettino Salesiano – Dicembre 2003