

miniguida alla **sopravvivenza** quotidiana



dossier

inserto da staccare

Come reagire in modo efficace ai malintesi di coppia, alle paure che impediscono di fare passi avanti nel lavoro, agli scontri che spesso capitano con i figli? Capire le ragioni di alcuni comportamenti aiuta a individuare le vie d'uscita. Gli esperti te le indicano, caso per caso. E ti offrono un pronto soccorso psicologico ricco di idee per ritrovare, rapidamente, fiducia e serenità

di **Silvia Ugolotti** disegni di **Piero Corva**

Gli ostacoli con i figli



LA SITUAZIONE Le hai provate tutte, ma tuo figlio (o figlia) adolescente ha sempre una camera disordinatissima e non ha cura per le proprie cose. Non sai più cosa fare.

IL PROBLEMA «Come tutti gli adolescenti, un figlio non capisce l'utilità di essere ordinato. Nel caos si sente a proprio agio sapendo che, poi, qualcuno rimetterà a posto ogni cosa» spiega Roberta Milanese, psicoterapeuta. «Questo atteggiamento provoca in un genitore rabbia e frustrazione. Ma le scenate, in genere, cadono nel vuoto. E rischiano solo di inasprire i rapporti».

LA SOLUZIONE «Una soluzione è quella di non correre sempre in suo soccorso. Per esempio quando si accorge che la sua T-shirt preferita andrebbe lavata subito per indossarla il giorno dopo, ma è sotto un mucchio di altri vestiti» consiglia Giacomo Dacquino, psicoterapeuta. «Lasciarlo nel suo disordine lo aiuta a porvi rimedio. È importante adottare questo atteggiamento, pur capendo che la sua è l'età in cui si forma il carattere e si impara l'autonomia. E per questo è più insofferente».

LA SITUAZIONE Tua figlia, che ha 15 anni, non vuole più trascorrere il weekend con te e tuo marito fuori città. Nemmeno se le proponi di portare un'amica. Tu, però, non ti fidi a lasciarla a casa sola.

IL PROBLEMA «Per quanto si cerchi di motivarla, si oppone con tutte le sue forze perché vive la situazione come un vero e proprio sopruso» precisa Roberta Milanese, psicoterapeuta.

LA SOLUZIONE «È il caso di pensare a dei compromessi, in modo che andare con i genitori, dal suo punto di vista, non sia la scelta più costosa. Per esempio, si può essere disponibili a spostare il weekend, se coincide con una festa in città che lei non vuole perdere» consiglia Roberta Milanese. Su un punto gli esperti sono chiari. Non è ancora il momento di lasciarla sola. «Significherebbe venire meno al proprio ruolo di educatori: a 15 anni i figli non possono decidere per i genitori» spiega Dacquino, psicoterapeuta. «Certo, in questo modo si rischia di passare un fine settimana tra musi lunghi e silenzi. Ma ne vale la pena».

LA SITUAZIONE Arriva la domenica sera e scopri che tuo figlio ha ancora un compito da fare. Eppure, insisteva di aver fatto tutto. Tu lo inciti sempre a prendersi le sue responsabilità, e sei avvilita.

IL PROBLEMA «Sempre più spesso, al genitore viene richiesto di farsi garante del profitto scolastico del figlio» spiega Roberta Milanese, psicoterapeuta. «È normale che, scoperto il compito non eseguito, ci si senta in dovere di intervenire. E, dopo l'ennesima predica, lo si aiuti a concludere il compito prima di andare a dormire. Ma si vorrebbe che non succedesse più».

LA SOLUZIONE «Per interrompere questo circolo vizioso» precisa Roberta Milanese «è necessario correre un rischio: provare a non aiutarlo, per una volta. Se non cerca di recuperare, la sera o al mattino presto, andrà a scuola impreparato. Non è facile negargli un sostegno, ma serve a fargli assumere le conseguenze della sua mancanza di responsabilità. L'esperienza in prima persona è molto diversa da una predica teorica».