



VALENTINA CAMEN

L'ABC dei genitori sicuri - adolescenti sereni

Il piccolo manuale *d'istruzioni d'uso*
per genitori di Adolescenti

L'ABC dei genitori di Adolescenti

Il manuale con istruzioni per l'uso degli
Adolescenti

Di **Valentina Camen**

© Valentina Camen

Dedico questo piccolo manuale di istruzioni per l'uso degli adolescenti - ai miei genitori.

Devo loro tutto questo. Perché queste righe le scrivo grazie al loro amore che mi hanno dato, alla loro fiducia che hanno avuto in me, al loro supporto.

Non sono stata l'Adolescente ideale per i miei genitori. Non ero la brava bambina, la brava ragazza che sognavano. Ero molto ribelle. Imponevo il mio punto di vista con una tale forza, che restavano sbalorditi di fronte ai miei argomenti e alla mia ambizione.

Non deve essere stato facile per loro gestirmi, stare a passo con me, fare le mosse giuste o comunicare in maniera efficace.

Nei momenti di difficoltà, loro non hanno avuto un manuale di istruzioni, né tantomeno un percorso di crescita genitoriale.

E se io sono qui a scrivere questo piccolo manuale, è perché so quanto sia d'aiuto e di supporto averlo. Perché diciamocelo chiaro: con gli adolescenti non è roba facile. E quindi, voglio che tu eviti quei errori che i miei genitori hanno fatto con me.

Questa è la mia missione dell'anima!

*L'ABC sta per **A**scoltare tuo figlio in un **B**uon momento scelto
per **C**omunicare.*

Perché questo ABC?

Ho un pò di esperienza da condividere con te. Il mio percorso dedicato ai genitori di figli adolescenti si basa sulla mia adolescenza. Sulle mie mancanze da parte dei miei genitori. Sui loro errori fatti con me che ho profondamente subito.

Mi hanno dato tutto l'amore che potevano darmi. Tutto il loro sostegno. Ma ci sono stati momenti di profonda tristezza, che hanno lasciato segni nel mio cuore e che vorrei che tu evitassi di fare con i tuoi figli.

In secondo luogo, ho lavorato e ho avuto a che fare con gli adolescenti. So come sono nella vita di tutti i giorni, con i loro alti e bassi, con il loro ego alle stelle, con la loro forza di infrangere qualsiasi regola tua. So che sono sfidanti, provocatori, pungenti...

Ma esiste un modo per avvicinarsi a loro? Sii!

Con l'Ascolto attivo, con la scelta di un Buon momento per Comunicare...qualsiasi muro tra te e tuo figlio può essere abbattuto .

Non devi credermi così...a parola, ma devi sapere come funzionano questi aspetti e soprattutto devi sapere come funziona la mente adolescente.

E alla fine di questo manuale di istruzioni, vedrai che sono l'ABC perfetto per iniziare un cambiamento nel rapporto con tuo figlio.

Però...devi mettere in pratica. E fare pratica. E ancora pratica. Continua con la pratica. Migliora quella pratica. E vai avanti così.

A - sta per l'Ascolto

Parlare e ascoltare vanno di pari passo. Più mostri che stai ascoltando, più l'altra persona parlerà.

Niente è più potente di un ascolto attivo, non giudicante, fuori da ogni suggerimento o consiglio, senza soluzioni ad ogni passo

Uno dei modo in cui gli adolescenti esprimono la loro indipendenza è assumere un ruolo più attivo nella comunicazione. Cioè: rispondono, ti sfidano, sono ironici oppure non parlano affatto (sii...anche questa è una modalità)

Comunque, la loro modalità di comunicazione tiene conto da alcuni aspetti:

- l'adolescente parla soltanto in certi momenti
- a volte non vuole parlare affatto
- si irrita se gli vengono rivolte domande di controllo
- si chiude in se stesso se ha la sensazione di non essere ascoltato
- l'adolescente rifiuta di comunicare se l'adulto "non capisce"
- l'adolescente vuole discutere anziché ascoltare

Il gioco sta nel prendere sul serio questi aspetti, come validi, senza giudicare o criticare. Se come genitore, riesci

ad "Ascoltare" tuo figlio/tua figlia al di là di ogni tua parola, tenendo conto anche dei suoi principi (elencati prima) - non soltanto lui/lei parlerà, ma questo cresce l'autostima in se stesso perchè si sente...ASCOLTATO, visto, apprezzato, che la sua parola vale quanto i suoi silenzi.

Molti adolescenti dicono che i loro genitori ascoltano per rispondere, per dire la loro opinione, per concludere e avere ragione; ma non ascoltano per lasciare tempo e spazio allo sfogo, per incoraggiare, sostenere, per sentire anche la loro opinione.

Quindi, se tu come genitore non ti senti ascoltato, molto probabilmente neanche tuo figlio non si sente ascoltato.

Quindi cosa fare? Chi non ascolta chi?

Sicuramente, uno dei motivi principali per cui non riesci ad ascoltare tuo figlio, è perché tu pensi che hai più esperienza di lui, sei più ambizioso, sai meglio di lui e vuoi aiutarlo a fare più veloce, vuoi sostenerlo .

Ma può essere anche perché ancora non hai lavorato su un'abilità davvero importante: la comunicazione efficace.

Se per la stanchezza, mancanza di tempo o perché hai dato per scontato l'importanza di questa componente essenziale nel rapporto con tuo figlio- non hai lavorato per migliorare- con questo manuale che stai leggendo adesso- inizia a riflettere che è arrivato il momento di studiarla.

Rifletti su ogni aspetto, su ogni punto dolente e lavora su quello. Il rapporto sereno con tuo figlio passa attraverso la tua capacità di ascoltarlo e comunicare.

Ma c'è qualcosa in più , un tocco fine. Ascoltare tuo figlio quando lui non ti parla, ovvero...ascoltare il significato del suo silenzio, ascoltare la sua tristezza, la sua rabbia. Questo vuol dire metterti in ascolto tu, predisporti in un momento di silenzio, con il cuore aperto e provare empatia nei suoi confronti. Non devi entrare nella sua testa, non devi

ragionare come lui, non devi sapere quello che gli passa per la mente. Ma semplicemente ascoltarlo.

Scrivi qui i motivi per cui (tu) non riesci ad ascoltare tuo figlio:

.....
.....
.....
.....
.....

Continuando su questo tema, è utile ricordarti che l'adolescente mette in atto una serie di filtri che modificano il tuo messaggio iniziale.

Per esempio: se chiedi a tuo figlio: “ come vanno i compiti?”- l'adolescente può filtrare il messaggio tipo: “ti sto dicendo, visto che sono il genitore, di continuare a fare i compiti!”. Ci sta che tu non volevi dire questo, ma il ragazzo decodifica il messaggio come: “ mi sta controllando, ha il potere su di me”.

Gli adolescenti non amano il tuo potere che eserciti su di loro. E si chiudono in loro stessi, alzano un muro oppure semplicemente ti sfidano per farti arrabbiare.

Perciò, per entrare in relazione con tuo figlio adolescente, prima cosa da fare è : ASCOLTARE per comunicare, per farlo sentire visto, apprezzato e accolto.

Da ora in poi, come intendi ASCOLTARE tuo figlio? Scrivi sotto:

.....
.....
.....

B - sta per Buon tempo scelto

Un aspetto importante del rapporto con tuo figlio riguarda la scelta dei tempi.

Niente è più potente di un ascolto attivo nel momento opportuno che tenga conto del tema, dell'argomento o della discussione.

La maggior parte dei genitori sa che ci sono momenti opportuni e momenti inopportuni per affrontare un argomento complesso con un adolescente. Ma nel momento in cui succede un evento e la rabbia prende il sopravvento, questa parte importante della comunicazione, viene dimenticata. Succede così anche per te?

.....

Se le tue emozioni sono troppo forti è meglio scegliere un Buon tempo, un Buon momento per parlare, riflettere, fare il punto della situazione e trovare soluzioni ottime per tutti.

Si, anche per te, ma anche per tuo figlio. Lui va preso in considerazione, va Ascoltato, capito e compreso (questo non vuol dire essere d'accordo con lui, ma non è questo il punto)

La scelta del Buon momento è un nodo di molti genitori, che vogliono ora, adesso, in questo momento parlare e trovare la soluzione, vogliono sapere tutto.

Perciò il *Buon tempo* è la tua capacità di autocontrollo emotivo.

Tu, per quale motivo non riesci ad aspettare il *buon tempo*, non riesci ad individuare il giusto momento (per entrambi) di parlare? Scrivi qui sotto:

.....
.....
.....
.....
.....

C - sta per Comunicare con efficacia

La comunicazione è a due vie

Niente è più potente di una comunicazione in cui entrambi si sentono liberi di esprimersi

La comunicazione è una competenza e questa competenza è più delle parole che usi. Quindi, se ti senti debole in questo punto, ti devi esercitare.

Non ci sono scorciatoie, non c'è altro da fare. Non puoi migliorare il rapporto con tuo figlio, mettendo la Comunicazione in ombra.

Sappi che si comunica benissimo anche mediante i gesti, il tono della voce, lo sguardo, il modo in cui stai in piedi, e così via. Viene spesso definita comunicazione non verbale.

Tutte queste cose trasmettono un messaggio forte quanto le parole, anzi...forse più forte anche se poco percepibile al livello conscio.

Per esempio: in un conflitto con tuo figlio, alzi la voce e fai gesti molto ampi con le mani. Si vede e si sente che sei molto arrabbiata. E mentre tuo figlio dice giusto 3 parole, tu rispondi: “lo so, ho capito, ho ascoltato quello che mi hai detto” - queste sono le parole. Ma i gesti, il tono della voce, cosa vorranno dire? Scrivi tu qui sotto:

.....
.....

Quando sei arrabbiato o sconvolto con tuo figlio è facile essere pronti a criticare. Puoi avere l'impressione che lui si sia comportato male o sia stato egoista o indifferente.

In queste situazioni, la tua comunicazione forse tende a essere critica, giudicante o insomma..mette al centro dell'attenzione il tuo sentire.

Le frasi tipiche sono: “mi fai impazzire”, “dovresti stare più attento”, “Sei proprio egoista”, “non fai mai niente bene”, “fai sempre così”, “sei uguale a tuo padre/tua madre”, “mi fai arrabbiare” ecc

Queste semplici frasi sappi che non hanno il potere di far scattare il senso di responsabilità nell'adolescente. Quindi, non è che subito dopo, il ragazzo cambia il suo comportamento al tuo piacimento.

Più probabilmente si mette sulla difensiva e smette di parlare, oppure si arrabbia ancora di più perché non si sente parte della comunicazione, del rapporto, non si sente ascoltato. Quindi il litigio diventa più acceso.

Le parole dette senza pensare sono di un peso talmente grande, che sono in grado di modificare l'intero rapporto con tuo figlio.

Questo non vuol dire non arrabbiarti, essere e restare sempre calmo e sereno; questo vuol dire **parlare e comunicare di come ti senti tu** (“mi sento deluso”, “sono arrabbiato quando fai così”), **vuol dire chiedere e parlare di come si sente tuo figlio** (si sentirà deluso anche lui, arrabbiato, irritato, insoddisfatto ..e va bene così) e ovviamente vuol dire **arrivare a un punto fine** (concludere, agire, cambiare, modificare, migliorare).

La tua comunicazione al di là delle parole... fa sentire tuo figlio: amato, apprezzato, riconosciuto, accettato, valorizzato, visto, gratificato; tutti questi aspetti sono la base per la sua forte autostima, forte motivazione per raggiungere i suoi obiettivi, capace, con buone doti comunicative, felice, sereno, resiliente, capace di superare gli ostacoli.

...Oppure: disorientato, non amato (anche se tu ovviamente lo ami, ma lui si potrebbe sentire non amato), scoraggiato, demotivato, infelice, incapace, non all'altezza, chiuso in se stesso; tutti questi aspetti sono la base di una bassa autostima, incapacità di automotivarsi per raggiungere anche piccoli obiettivi, difficoltà di mantenere il focus sui propri sogni e desideri, si blocca facilmente davanti ai primi ostacoli, pensa di non essere mai all'altezza, di non valere niente, scarsa capacità di lavorare in autonomia ma anche in gruppo.

Concludendo...

Come relazionarsi con gli adolescenti?

- A - Ascoltandoli con empatia**
- B- quando è il Buon momento**
- C- Comunicando con chiarezza**

Inizia da qui con questi 3 punti e ti garantisco che funziona. Gli adolescenti non vedono l'ora di parlare se si sentono davvero ascoltati, se tocchi argomenti importanti quando è il tempo giusto e comunichi con loro in modo autentico.

Ma ricordati: se tu sei debole in uno di questi punti- l'ABC si spezza perché diventa incompleto.

Intanto...prima di mettere in pratica, rispondi a queste domande:

1.Dove ti senti più debole?

.....
.....

2.Cosa puoi fare ora, subito per migliorare?

.....
.....

3.Vuoi mettere in pratica e agire concretamente per il punto/i punti di sopra?

.....
.....

4.C'è qualcosa che ti impedisce?

.....

5.Cosa?

.....
.....
.....

6.Lavora per abbattere gli ostacoli che ti impediscono di agire ora, subito.

.....

7.Quando hai finito con il punto 6, sarai pronto a mettere in pratica l'ABC.

8. Vuoi restare al punto 6?

.....

Buon lavoro

Biografia

Mi sono laureata in Psicologia nel 2009. Ho sempre desiderato lavorare con le famiglie, nell'ambito delle relazioni familiari, ho sempre voluto essere a contatto con i genitori ;quindi nel 2016 mi sono diplomata in Counseling ad indirizzo Sistemico Relazionale e da quel momento ho fatto esperienze lavorative e professionali solo in questo ambito. Per approfondire ancora di più, per lavorare più strategicamente, nel 2020 ho fatto un Master in Parent Coaching e alla fine ho ideato un percorso di 10 settimane “genitori sicuri-adolescenti sereni” per tutti quei genitori che si sentono disorientati, frustarti, arrabbiati e che pensano di non contare più nella vita dei loro figli- a darsi valore, farsi ascoltare e relazionare con loro.

Ho avuto esperienza diretta con gli Adolescenti quando andavo nelle scuole e nei licei (con un centro antiviolenza) a parlare con loro di questo fenomeno della violenza di genere; e quando ho fatto mentoring per ragazzi e ragazze che volevano essere guidati nelle loro scelte di carriera.

Non è facile interagire con loro, non è facile comunicare con loro e creare un rapporto sereno o di complicità.

Ma sono convinta che se ascoltiamo veramente i ragazzi, se li vediamo per quello che sono, se li accettiamo così come sono...questo farà una grande differenza nel rapporto con loro al di là del ruolo che abbiamo nelle loro vite.

Io ho provato ad ascoltarli con empatia, a vederli come persone grandi, capaci; come persone belle, colme di risorse e talenti.

E sono riuscita tutte le volte a instaurare con loro rapporti autentici, stretti e di complicità.

Adesso, condivido nel mio percorso tutto quello che so che funziona con i ragazzi; e guido i genitori a fare le giuste mosse per ricreare anche loro rapporti autentici, stretti e di complicità con i propri figli adolescenti.



"Genitori sicuri-adolescenti sereni"

Valentina Camen

Counselor* Sistemico Relazionale

Parent Coach*

Laureata in Psicologia

3458269839

Iscritta ad AIPO n.1237 (www.aiपोitalia.it)

*Legge 4.2013

P.Iva 02631450463