

Da la Repubblica

Approfondimento [Emozioni](#)

Adolescenti e isolamento da coronavirus, istruzioni per l'uso

20 MARZO 2020

E' l'età della ribellione e in cui i ragazzi cercano indipendenza e autonomia. Oggi si ritrovano costretti in casa e lontani da tutto quello che fino a ieri animava le loro vite. E con una sola compagnia, quella dei genitori

DI VALERIA PINI

0 / 5

COMMENTA

CONDIVIDI

SONO le 18 quando all'improvviso si sente una musica a volume altissimo. Si aprono le finestre dei condomini e gruppi di persone, molti ragazzi, incominciano a ballare e a cantare. Si rompe il silenzio. Un momento di svago nel vuoto dei pomeriggi di migliaia di adolescenti costretti a rimanere chiusi in casa per evitare il **coronavirus**. Un sacrificio per loro che fino a pochi giorni fa pensavano solo a uscire e a stare lontani dai genitori con i quali oggi affrontano una convivenza forzata. Difficile far capire loro le regole di sicurezza per allontanare i contagi. Prima fra tutte la necessità di non uscire.

"Credo che sia utile che un genitore comprenda il loro desiderio di uscire. Se non comprendiamo noi, è difficile aiutare nostro figlio a comprendere. Solo dopo questo riconoscimento emotivo - spiega **Fabio Celi**, docente di Psicologia clinica all'università di Pisa e autore del libro *Le emozioni dei nostri figli* (edizioni De Agostini) - ci può essere un tentativo di spiegazione razionale. Dobbiamo rimanere in casa perché uscire è pericoloso. È pericoloso per noi e per gli altri. Se un giorno ci saranno due malati che avranno bisogno di terapia intensiva e un solo letto libero e uno dei due morirà, noi potremmo essere corresponsabili di questa morte. Detto questo, il cerchio dovrebbe chiudersi e ritornare alle emozioni condivise: "Sai, Stefano, non sei l'unico che avrebbe tanta voglia di

uscire. Non immagini nemmeno come mi manca una serata con i miei amici".

E' giusto dire loro di non avere paura?

"No, perché non è vero. Perché una relazione che poggia le sue fondamenta sulla così detta inautenticità è fragile. Perché di fronte ad una "rassicurazione" di questo genere il ragazzo può reagire in molti modi: mio padre non capisce niente o peggio, mio padre mi inganna; oppure, peggio ancora, se lui dice che non c'è niente di cui avere paura e invece io ho paura, allora c'è qualcosa in me che non va. Forse sono un vigliacco, forse sono un debole. No. Siamo tutti nella stessa barca. La situazione è difficile ed è inevitabile avere paura e anche la paura può aiutarci in questi momenti. Può aiutarci: a mettere in atto i comportamenti che i medici ci suggeriscono, a rimanere più uniti, a farci coraggio. Sembra un paradosso, ma non lo è: il coraggio passa dal riconoscimento delle nostre paure".

Come capire se sono spaventati?

"Parlare può essere utile, ma in questi casi la cosa più importante è ascoltare. In questi giorni difficili c'è almeno una cosa che non ci manca: il tempo. Quando siamo affannati dai mille impegni quotidiani, siamo portati ad affrontare i problemi con i nostri figli dicendo loro cosa devo fare. La bocca è uno strumento più veloce e più facile da usare rispetto alle orecchie, ma nella comprensione delle emozioni, le orecchie sono uno strumento ben più prezioso. Pensi che tuo figlio Stefano sia spaventato? Fa' una cosa talmente semplice da sembrare banale: chiediglielo. "Hai paura?". Poi, se lui avrà voglia di parlare, ascolta la sua risposta. Non intervenire. Non replicare. Non giudicare. Resisti alla tentazione di dire la tua. Non fargli una lezione. Accetta quello che ti dirà e se non avrà voglia di parlare, accetta il suo silenzio".

I ragazzi tendono a vedere il genitore in casa come un adulto invadente.

"La convivenza forzata è un motivo di tensioni emotive. Per gli adolescenti è un motivo doppio, quadruplo, perché una delle caratteristiche più tipiche dell'adolescente è il desiderio di autonomia. Vuole allontanarsi dal nido. Credo che per un genitore non ci sia nient'altro che comprensione e pazienza. Se tu, mamma, stai male, immagina come deve stare tuo figlio Stefano in questa specie di prigione".

È bene imporre una tabella di marcia per affrontare la giornata?

"Non credo che sia bene imporla ma credo che sia bene proporla, condividerla, farla diventare una regola di sopravvivenza in un momento difficile. Sapere cosa ci aspetta può essere terapeutico o per lo meno può aiutare tutti a placare un po' l'ansia del vuoto".

Alcuni giovani temono conseguenze negative sulla loro preparazione scolastica

"La prima misura è la rassicurazione. Si può dire ai figli che in un momento così difficile certamente il Miur, le scuole, le università troveranno una soluzione al problema della valutazione. Va detto loro che se le lezioni in presenza non dovessero più riprendere fino alla fine dell'anno scolastico, verranno trovate forme alternative di valutazione. E che se dovessero riprendere, nessun insegnante dimenticherà il periodo difficile che abbiamo attraversato e tutti non potranno che essere comprensivi. La seconda misura è l'aiuto che, in questo periodo di convivenza forzata, può anche diventare un'opportunità. Studiamo insieme questi benedetti capitoli di storia. Andiamo a cercare su *Youtube* una lezione di Alessandro Barbero, solo per fare un esempio. Passiamo anche un'ora piacevole in compagnia di un professore di storia dalle straordinarie capacità comunicative".

Come impedire loro di diventare tecno dipendenti?

"Si tratta di un problema serio che però sconsiglierei di affrontare proprio adesso, o quanto, meno, in questo momento di grave crisi, non gli darei la precedenza. Adesso c'è il coronavirus e dunque c'è l'obbligo ad una convivenza che rischia di diventare esplosiva. Un mese fa avrei detto che si tratta di un problema serio e avrei provato a dare qualche suggerimento. Se si riesce a proporre al figlio un'alternativa divertente come un gioco da tavolo o di carte tutti insieme, meglio. Se si riesce a coinvolgerlo in una discussione (agli adolescenti piacciono) sui danni del *multitasking*, magari andando sul web a vedere qualche ricerca che mostra come svolgere un qualsiasi compito cognitivo con il cellulare acceso abbassa la qualità della prestazione del 30%, meglio ancora. Ma se non ci si riesce, non è questo il momento per scatenare una guerra. Siamo già in guerra contro il Covid19. Se il terribile *Fornite*, oggi, ci aiuta a sopravvivere, accettiamo anche questo".

Perché un genitore non deve rimanere passivo di fronte a atteggiamenti

negativi di un ragazzo?

"L'educazione, un tempo, era autoritaria mentre oggi abbiamo a disposizione nuovi strumenti educativi, ma forse non li sappiamo ancora padroneggiare. Un'educazione basta sull'autorevolezza prevede la capacità di comprendere anche gli atteggiamenti negativi di un figlio adolescente: un atteggiamento negativo è un segnale, vuol dire qualcosa, anche se lo dice in modo inadeguato. Esprime un bisogno. Stefano prende il libro di storia, che stava studiando durante l'isolamento, e lo scaraventa fuori dalla finestra, urlando. La vecchia educazione autoritaria prevedeva di punire questi comportamenti, cosa che, ovviamente, non si può escludere in modo assoluto. Ma questo stile più aperto ci fornisce delle alternative alla punizione, ma non è un atteggiamento passivo. E' il tentativo di comprendere. Forse Stefano sta dicendo che non ce la fa più, non si riesce a concentrare. Vorrebbe volare fuori dalla prigione che ora la sua casa rappresenta, come ha fatto quel libro. Sta chiedendo un aiuto. Se la madre tenta di comprenderlo forse aiuterà suo figlio anche a chiederlo nel modo giusto".

Ci sono momenti, soprattutto di fronte al coronavirus, in cui serve autorevolezza?

"C'è un tempo per i ponti (ascoltare, comprendere, aiutare), ma c'è anche un tempo per i muri. Trovo pericolosa la retorica dei ponti a tutti i costi. Tanto è importante tenere aperta una relazione con Stefano che sta dicendo a sua madre che non ce la fa più, quanto è importante chiudere la porta a chiave se, nonostante tutto, Stefano tentasse di uscire per incontrarsi con gli amici. Ci sono momenti difficili e pericolosi, quando la situazione rischia di sfuggire di mano, nei quali i genitori devono avere la capacità e il coraggio di riappropriarsi del ruolo e, anche se la parola non è molto di moda, comandare".

In questi giorni ci saranno momenti di tensione e di rabbia. Perché è importante capire le emozioni dei figli?

"Perché i problemi sono quasi sempre connessi con le nostre emozioni. Quando Stefano si mette a urlare e scaraventa il libro di storia fuori dalla finestra, l'emozione che dirige il suo comportamento è la rabbia. Riconoscerla, comprenderla, accettarla e poi cercare di regolarla è il primo passo per trovare una soluzione. Gira la testa da un'altra parte, mettiti a urlare più forte di tuo figlio, impedisce alla pentola a pressione di scaricare il vapore attraverso la

valvola e la pentola scoppierà".