



# Dol's Magazine

DONNE ONLINE dal 1999

DA DOL'S ON 10/09/2015

## **Genitori ed adolescenti: resistere o abdicare?**

Quando l'approccio da allenatore-coach diventa vincente

di **Ioia Rocco**

Parlando di adolescenza immediatamente il pensiero collettivo va alle difficoltà tipiche di quel periodo. Quelle dei giovani, che non si sentono capiti, che cercano autonomia ma si sentono soli; quelle dei loro genitori che li vedono allo sbando, che sentono la propria autorità misconosciuta e spesso si trovano a dire “non so più come fare!” Ed entrano nel dilemma: resistere (con la forza dell'autorità) o abdicare e lasciare che facciano i loro errori attendendo che ritornino in se'?

Fra i 12 ed i 20 anni (è sì, spesso l'adolescenza si prolunga anche fino a quest'età!) se i ragazzi ci sembra perdano la testa e fanno cose per noi inconcepibili, da pazzi, rischiando anche di farsi molto male, c'è un motivo fisiologico, oggettivo e già ampiamente dimostrato. E gli ormoni c'entrano ben poco. In quella fascia d'età infatti si verificano nel funzionamento del cervello cambiamenti sostanziali e sistematici. “Questi cambiamenti – ci ricorda nel suo nuovo libro lo psicologo dello sviluppo Steinberg - non implicano che il cervello degli adolescenti sia difettoso, ma che è ancora in fase di sviluppo. Volendo schematizzare, - continua Steinberg - dalla pubertà ai vent'anni si passa per l'attivazione del sistema limbico, che interessa l'integrazione emotiva, istintiva e comportamentale; quest'area coinvolge l'autocontrollo che gli adolescenti usano ma senza la giusta sensibilità per sfruttarlo a dovere, una lacuna che è anche una grande opportunità per plasmare al meglio gli adulti di domani.” In questo periodo si modifica anche la corteccia prefrontale che presenta **un'accentuata flessibilità e ridefinizione delle connessioni tra i neuroni**. Il conflitto tra le attività di sistema limbico e corteccia prefrontale fa emergere comportamenti che gli adulti reputano incomprensibili.

Bene, direte voi. Cosa ce ne facciamo di queste informazioni? Come ne veniamo fuori? E' qui che l'approccio da coach-allenatore risulta vincente.

Innanzitutto val la pena di **ridefinire i nostri obiettivi di genitore**. Riconnetterci al nostro ruolo di educatori, nel senso di coloro che aiutano ad apprendere, ad **integrare le esperienze per trarne insegnamenti utili per vivere nel mondo**.

In secondo luogo dobbiamo **spostare il focus della nostra attenzione e guardare all'opportunità**: è in questo periodo che si formano le convinzioni – e le relative connessioni neurologiche - che

condizioneranno la percezione del mondo dei nostri ragazzi e che sono responsabili delle loro scelte comportamentali. **La nostra responsabilità sta nell'aiutare i ragazzi a trovare le chiavi di lettura più adeguate affinché possano arrivare a prendere – da soli! – decisioni più equilibrate.**

Possiamo quindi essere i loro coach, i loro allenatori alla vita. E come tali non possiamo solo dare regole e punirli, non si farebbero più allenare da noi. E non possiamo solo stare a guardare, ci sentirebbero inutili.

Nella fase dell'adolescenza, quindi, noi disponiamo ancora della facoltà di renderci utili ai nostri ragazzi a patto che siano rispettate le condizioni basilari di ogni relazione di coaching: rispetto della loro individualità (tempi, spazi, decisioni...), cessione a loro della responsabilità delle proprie scelte, totale fiducia nelle loro capacità e risorse, riservatezza, disposizione all'ascolto ed onestà intellettuale.

E' necessario far sentire che li sosteniamo, che crediamo in loro; dobbiamo sì sfidarli ma anche aiutarli a capire che i sogni non si realizzano se non ne facciamo degli obiettivi. E che gli obiettivi non si raggiungono magicamente ma un passo alla volta. E magari mettendo in piedi una strategia, trovando una tattica.