

Sostegno **essenziale**



Come parlare con i ragazzi di questioni difficili

L'intensità dei problemi della vita di oggi può essere una sfida per qualsiasi adulto, quindi discuterne con un adolescente può essere ancora più complicato. Molti genitori si sentono inadeguati a parlare di argomenti delicati come il sesso, l'uso di droghe, la pressione dei coetanei, il bullismo e le gravidanze in età adolescenziale. I seguenti suggerimenti sulla comunicazione, le reazioni come genitore e le responsabilità possono aiutarti a dialogare con i ragazzi riguardo a questioni difficili che potrebbero trovarsi ad affrontare:



Strategie di comunicazione

- **Usa metodi diversi per ognuno:** ogni ragazzo è unico e reagisce in modo diverso alle questioni complesse. Cerca di capire dov'è che tuo figlio si sente più a suo agio a parlare, esprimere preoccupazioni e porre domande. Per alcuni adolescenti una chiacchierata nella loro camera può essere una buona soluzione. Altri potrebbero sentirsi liberi di aprirsi mentre sono in macchina o durante una passeggiata. Ricordati solo che ciò che funziona per un ragazzo potrebbe non andare bene per tutti.
- **Parla dei fatti:** fornisci a tuo figlio informazioni utili e corrette. Documentati e non inventare nulla con l'intento di spaventarlo o sopraffarlo. Spiegagli come reperire informazioni affidabili su Internet e come evitare dati fasulli.
- **Cerca qualche spunto di conversazione:** cerca il modo migliore per sollevare un argomento difficile. A volte un programma televisivo o una notizia possono essere un ottimo modo per capire cosa pensa riguardo a una determinata questione. Osserva il linguaggio del corpo. Durante la conversazione, puoi anche dire apertamente cosa pensi tu.
- **Parlatene più volte:** per affrontare argomenti difficili è utile discuterne in più occasioni. Tuo figlio adolescente potrebbe avere altre domande da porti man mano che cresce e percepisce le cose in modo diverso. Pertanto, è meglio non ridurre le questioni più delicate a una conversazione una tantum.



Reazioni da genitore

- **Risparmiati le prediche:** l'obiettivo è instaurare un dialogo. Le prediche spesso spaventano gli adolescenti e/o li fanno chiudere emotivamente. Se si sentono ascoltati, sono più propensi ad ascoltare.
- **Elimina le distrazioni:** fai in modo di essere nello stato mentale giusto per discutere di un tema difficile. Per ascoltare veramente cosa pensa tuo figlio, elimina più distrazioni possibili. Disattiva quindi il volume dello smartphone, spegni la TV e concentrati solo su tuo figlio.
- **Non dare niente per scontato:** non sai cosa sa o non sa tuo figlio su un argomento. Potrebbe avere idee sbagliate su questioni come il sesso o l'uso di droghe. Molto probabilmente, sa molto più di quanto pensi che dovrebbe o vorrebbe sapere. E soprattutto, se ti fa una domanda, non dare per scontato che significhi che sta tenendo quel comportamento. Si sta rivolgendo a te con la massima fiducia, e dare le cose per scontato è un modo infallibile per mettere a rischio il vostro rapporto.
- **Mantieni la calma:** se tuo figlio vedrà che sei nel panico o in ansia riguardo a una situazione, si sentirà meno propenso ad aprirsi. Controllati, ascolta e poni domande che prevedano più di un sì o un no come risposta. Non usare un tono di voce che sembra accusatorio.
- **Dai l'esempio con reazioni sane:** i ragazzi ci osservano sempre. Cercano di vedere come reagiamo in caso di situazioni difficili (ad esempio una morte, una crisi, una decisione sbagliata o un altro tipo di perdita). Traggono più informazioni da quello che facciamo, piuttosto che da quello che diciamo.



Responsabilità genitoriali

- **Parla delle tue emozioni e dei tuoi valori:** tuo figlio sa che hai opinioni, emozioni e valori. È importante spiegare perché hai una determinata opinione. Se sa cosa è importante per te, è più probabile che riconsideri le sue priorità quando si trova di fronte a una situazione delicata.
- **Considera il quadro generale:** quando parlate delle scelte giuste da fare, è importante spiegarne il motivo. Insegna a tuo figlio che prendere decisioni corrette ci permette di vivere bene e raggiungere gli obiettivi che ci poniamo.
- **Non criticare:** a volte potresti sentire di sfuggita tuo figlio che parla delle decisioni discutibili di un amico. Cerca di non criticare e di non saltare alle conclusioni. Esamina le potenziali conseguenze di quel comportamento e ascolta cosa pensa tuo figlio della situazione.
- **Presta attenzione ai media:** crescere gli adolescenti in un mondo saturo di media presenta sfide uniche. Ad esempio, oltre il 75% dei programmi in prima serata mostra l'eccitazione sessuale, mentre solo il 14% ne mostra i rischi e le responsabilità correlati. È importante sapere cosa guarda tuo figlio. Sarebbe ancora meglio preparare i popcorn e vedere insieme qualcosa in TV. Mostrare interesse verso ciò che gli piace è un ottimo modo per instaurare una comunicazione.
- **Approfondisci:** in genere, gli adolescenti oggi parlano più tramite messaggi che faccia a faccia o per telefono. Potresti inviare ai tuoi figli adolescenti un messaggio positivo dopo che avete discusso di un argomento delicato. Non farti intimidire e non cercare di essere un'altra persona. Scrivi semplicemente come se gli stessi parlando. "Grazie di avermi detto che cosa pensi. Ti voglio bene" è un ottimo modo per comunicare apprezzamento, attenzione e amore.

Infine, è importante lodare un adolescente quando è sincero con te su questioni delicate. Aiutalo a capire che, se ha un atteggiamento umile e dice la verità, l'eventuale punizione potrebbe essere ridotta. Mantenendo la calma, senza giudicare, dimostri a tuo figlio che in te può trovare sicurezza e un alleato, quindi sarà più propenso a parlare ancora con te di argomenti delicati.



Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita optumeap.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

Optum

Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC