

Parlare ai giovani di temi difficili

L'intensità dei problemi della vita odierna può rappresentare una sfida per qualsiasi adulto, quindi discuterne con un adolescente può essere ancora più complicato. Molti genitori si sentono inadeguati a parlare di questioni intimidatorie come il sesso, l'uso di sostanze, la pressione dei coetanei, il bullismo e le gravidanze adolescenziali. I seguenti suggerimenti su comunicazione, reazioni e responsabilità dei genitori possono aiutarti a orientarti nelle conversazioni con i giovani sui temi difficili che potrebbe affrontare:



Strategie comunicative

- **Gestisci singolarmente** – Ogni bambino è unico e risponde in modo diverso ai temi difficili. Considera gli ambiti in cui i tuoi figli adolescenti si sentono più a loro agio nel parlare e nell'esprimere preoccupazioni e domande. Per alcuni adolescenti, una chiacchierata in camera da letto funziona. Altri potrebbero sentirsi liberi di potersi aprire quando viaggiano in macchina o fanno una passeggiata. Ricorda solo che ciò che funziona per un bambino potrebbe non funzionare per tutti.
- **Condividi i fatti** – Assicurati di fornire ai tuoi figli informazioni utili e accurate. Fai le dovute ricerche e non inventare le cose nel tentativo di spaventarli o sopraffarli. Mostra loro come trovare informazioni di qualità su Internet e come evitare le fake news.
- **Trova degli spunti di conversazione** – Cerca dei modi per affrontare un tema difficile. A volte uno show televisivo o una notizia possono essere un ottimo modo per valutare come si sentono riguardo a un tema. Osserva il loro linguaggio del corpo. Condividi apertamente anche le tue emozioni mentre parli con loro.
- **Parlane più volte** – Avere molteplici conversazioni è ideale per i temi difficili. I tuoi figli potrebbero fare domande più dettagliate man mano che crescono e si trovano a vivere le cose in modo diverso. Pertanto, sarebbe opportuno non affrontare i temi difficili in una sola conversazione.



Reazioni dei genitori

- **Evita le paternali** – L'obiettivo è avere una conversazione che instauri un dialogo reciproco. Le paternali spesso spaventano gli adolescenti e/o li inducono a chiudersi emotivamente. Se si sentono ascoltati, sono più propensi ad ascoltare.
- **Elimina le distrazioni** – Assicurati di essere nel giusto stato d'animo per discutere un tema difficile. Per ascoltare davvero cosa pensano i tuoi figli, elimina quante più distrazioni possibili. Ciò significa silenziare il telefono, spegnere la televisione e dedicare ai tuoi figli la tua totale attenzione.
- **Non fare supposizioni** – Non sai cosa sappiano o non sappiano i tuoi figli su un tema. Potrebbero avere idee sbagliate su questioni come il sesso o l'uso di sostanze. Molto probabilmente sanno molto più di quanto pensi che dovrebbero o vorrebbero sapere. Ma soprattutto, se fanno una domanda, non dare per scontato che significhi che siano personalmente coinvolti in quel tipo di comportamento. Si rivolgono a noi per sicurezza e fiducia, quindi fare supposizioni è un modo infallibile per compromettere il rapporto.

- **Rimani calmo** – Se i tuoi figli ti vedono in preda al panico e in ansia per una situazione, è meno probabile che si aprano con te. Resta fermo ascoltando e facendo domande aperte (non 'sì' o 'no'). Assicurati che il tuo tono di voce non sembri accusatorio.
- **Dare l'esempio per avere reazioni sane** – I bambini ci osservano sempre. Cercano di vedere come reagiamo alle situazioni difficili (come una morte, una crisi, una decisione sbagliata o un'altra perdita di qualche tipo). Le nostre azioni parlano molto più di quello che diciamo.



Responsabilità genitoriali

- **Condividi sensazioni e valori** – I tuoi figli sanno che hai opinioni, emozioni e valori. È importante spiegarli perché ti senti così. Se sanno cosa è importante per te, saranno più propensi a considerare le proprie priorità quando si trovano ad affrontare una situazione difficile.
- **Guarda la visione d'insieme**– Quando si parla di buone scelte, è importante parlare di ciò che motiva tale decisione. Educa i tuoi figli su a compiere buone scelte ci consente di condurre una vita buona e raggiungere i nostri obiettivi.
- **Non fare critiche** – Di tanto in tanto, potresti sentire i tuoi figli parlare delle decisioni discutibili di un loro amico. Fai attenzione a non criticare e a trarre conclusioni affrettate. Analizza le potenziali conseguenze di quel comportamento e ascolta cosa pensano i tuoi figli della situazione.
- **Presta attenzione ai media** – Anche crescere gli adolescenti in un mondo saturo di media rappresenta una sfida unica. Ad esempio, più del 75% dei programmi in prima serata mostra l'eccitazione dell'attività sessuale, mentre solo il 14% ne evidenzia i rischi e le responsabilità. È importante essere consapevoli di ciò che guardano i tuoi figli. Meglio ancora, prepara dei popcorn e trascorri del tempo davanti allo schermo con loro. Mostrare interesse per i loro gusti è un ottimo modo per costruire ponti di comunicazione.
- **Continua a osservare** – In genere, gli adolescenti di oggi parlano più tramite SMS che di persona o al telefono. Pensa a inviare ai tuoi figli un messaggio positivo dopo aver discusso di un tema difficile. Non c'è bisogno di sentirsi intimiditi o di cercare di essere qualcun altro. Basta inviare un messaggio con scritto quello che diremmo a voce. "Grazie per aver condiviso i tuoi pensieri con me. Ti voglio bene" - è un ottimo modo per comunicare il tuo apprezzamento, la tua attenzione e il tuo amore. Infine, è importante lodare gli adolescenti quando sono onesti con noi su temi difficili. Aiutali a capire che avere un atteggiamento umile e dire la verità ridurrà al minimo la possibile punizione. Restare calmi senza giudicare mostra ai tuoi figli che siamo un porto sicuro per loro e un loro alleato, così che saranno più propensi ad affrontare con te temi difficili in futuro.



Sostegno fondamentale quando ne hai bisogno

Visita optumwellbeing.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni di sostegno fondamentale.



Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.