Gli ingredienti della relazione genitori-figli

Dott. Franco Caroli

Medico e Psicoterapeuta famigliare

19 novembre 2024

Teatro Ruggeri - Guastalla

Quando ti nasce un figlio non sai chi ti sei messo in casa

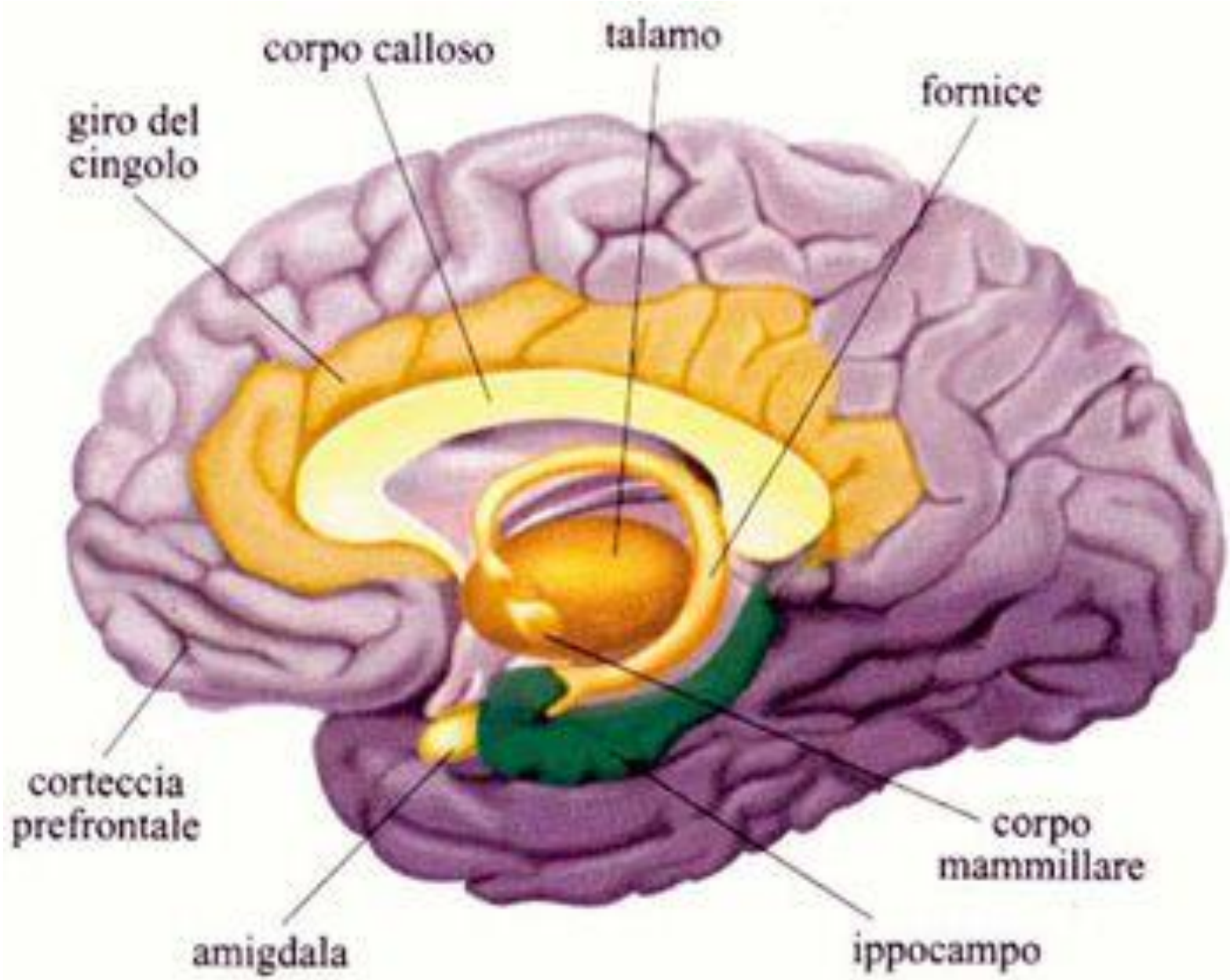
…MA PRIMA DI TUTTO

PARTIAMO DAL CERVELLO…

Quando è maturo il cervello?

- quando una particolare area cerebrale chiamata ***corteccia prefrontale*** impara a dominare gli istinti e a gestire il senso del pericolo.

Dove si trova la corteccia prefrontale?


corpo calloso
talamo
fornice
giro del cingolo
corteccia prefrontale
amigdala
corpo mammillare
ippocampo

Quali sono le principali funzioni della corteccia prefrontale?

- Gestire correttamente le emozioni e i ricordi
- Riconoscere le emozioni negli altri (empatia)
- Sostenere ed eseguire l'autostima
- Fare progetti a lungo termine
- Gerarchizzare e mettere in pratica i valori etici e morali
- Attuare un comportamento sociale appropriato
- Mantenere una scioltezza verbale

…ma anche a……

Valutare i rischi e la capacità di prendere decisioni equilibrate

e di conseguenza…

Inibire i comportamenti pericolosi!

«Correre dei rischi» è parte indispensabile di una sana crescita

- Rischiare è il modo giusto con cui gli adolescenti imparano a definire la loro personalità e identità. È una delle strategie corrette con cui costruiscono la separazione dal mondo adulto genitoriale.

In adolescenza cosa succede nella corteccia prefrontale?

- C’è una **asincronia** tra lo sviluppo delle aree legate all’emozione (che in adolescenza entrano in funzione tra i 12 e 14 anni) e quelle legate alle funzioni esecutive (**come inibire i comportamenti pericolosi**)che entrano in funzione alcuni anni dopo.

- ***Il ritardo nei maschi è di 3 – 4 anni , nelle femmine di 1 – 2 anni.***

A cosa serve l’adolescenza?

- Serve a smettere di essere il bambino dei propri genitori
- Serve a voltare pagina, a cambiare il sistema valoriale della propria famiglia di origine questo per non restare loro prigionieri
- la conseguenza è quella di decidere di trovarsi una nuova famiglia: gli amici
- Amici che ovviamente devono dimostrare di essere membri a tutti gli effetti della loro cultura di appartenenza quindi una certa musica, certe mode, idoli vari eccetera. Ma soprattutto che diano la certezza di non passare per spie del sistema adulto.

Modelli genitoriali

1 – Modello iperprotettivo

2 – Modello democratico-permissivo

3 – Modello sacrificante

4 – Modello intermittente

5 – Modello delegante

6 – Modello autoritario

Da: NARDONE, GIANNOTTI, ROCCHI (2001)

Modello iperprotettivo

«Dicci cosa ti manca e te lo procureremo noi»

«Tu da solo non ce la faresti»

- Obiettivo dei genitori: rendere la vita dei figli il meno complicata possibile per cui devono essere sempre soddisfatti
- Quindi: protezione, controllo, accoglienza, interventi diretti nelle questioni scolastiche, nei compiti scolastici, nella scelta degli amici, continue domande rispetto a cosa fanno, dove stanno e dove vanno
- *Conseguenze*: difficoltà scolastiche, desiderio continuo di cambiare classe a scuola, abbandono degli studi, ritiro sociale, ansia e profonde delusioni dalle relazioni.

Modello democratico-permissivo

- Non c’è gerarchia, genitori e figli sono amici e il motto di queste famiglie è ***nessun conflitto*** **.**
- Tutte le regole sono concordate, negoziate, si ragiona insieme sul comportamento da adottare nel miglior stile democratico. Non vengono mai inflitte punizioni, deve regnare sempre la pace.
- *Conseguenze*: piccoli tiranni crescono, ottengono tutto ciò che vogliono con capricci e prepotenze, si sentono onnipotenti. Frequenti sono gli atti trasgressivi per darsi autonomia come alcool, droghe e difficoltà scolastiche

Modello sacrificante

- I genitori danno tutto, si sacrificano con rinunce e sacrifici mentre i figli sono esonerati da qualunque richiesta o dovere.
- Prima conseguenza è la vergogna che i figli sviluppano verso i propri genitori squalificandoli continuamente.
- *Conseguenze*: non essendo abituato ai fallimenti e ai rifiuti nel mondo esterno tende a rientrare in famiglia con rifiuto dei contatti sociali, disturbi alimentari, e fortissima ansia.

Modello intermittente

- Qui i genitori cambiano continuamente atteggiamento nei confronti dei figli: una volta li valorizzano subito dopo li squalificano.
- Incapacità a prendere decisioni e soprattutto a mantenerle: al primo ostacolo si cambia strada.
- *Conseguenze*: figli instabili e incapaci di assumere o mantenere ruoli di responsabilità

Modello delegante

- Genitori in continua competizione con i nonni.
- La delega dei genitori è favorita dall'eccessiva presenza dei nonni.
- *Conseguenze*: i figli modulano strategie più favorevoli per ottenere quello che vogliono e sviluppano forti dipendenze da figure di spicco o mitiche. Classicamente mettono in atto comportamenti rischiosi per mostrare la loro invulnerabilità.

Modello autoritario

Di solito è il padre che richiede estremo senso di disciplina,

Giudica e critica, Pone tanti e infiniti limiti Punizioni improprie, rimproveri, disciplina. Occorre sempre ubbidire all'autorità in modo acritico, Le emozioni negative vanno controllate e limitate nel tempo.

...*e la madre media*...

Conseguenze: o figli estremamente ribelli e conflittuali o figli sottomessi, frustrati e repressi.

Ma esiste un modello genitoriale ottimale?

Forse!

Ecco alcuni ingredienti:

- *Essere flessibili per adattarsi alle quotidiane esigenze della relazione familiare.*
- Trovare sempre del tempo da dedicare ai figli
- Non spiegare e non giudicare
- Non pensare di essere l'unico a poter risolvere i problemi dei figli
- Ascoltare
- Empatizzare
- Porre limiti
- Stimolare l'elaborazione di strategie risolutive.

Come comunicare con un’adolescente?

E con chiunque…

- Il più delle volte la difficoltà alla comunicazione con un’adolescente non dipende tanto dal fatto che lui o lei non voglia parlare ma semplicemente che lo stile della comunicazione non è più adeguato.

NON E’ PIU’ UN BAMBINO!!!

- ***Adesso occorre porre le domande giuste nel modo giusto.***

Ovvero:

Dimostrare sensibilità, saper ascoltare e fare domande sulle loro opinioni personali

Tecniche corrette per l’ascolto

- 1) ***cenni di attenzione:***

Servono per essere certi di far capire all’altro di essere ascoltato. Vanno inseriti nelle pause del discorso dell’altro. «cenni di attenzione» *non verbali* classici sono ad esempio l’annuire, il sorridere, l’aggrottare le sopracciglia, o ancora utilizzare cenni *verbali* come «capisco», «certo», «sì», «bene» e altri.

Tecniche corrette per l’ascolto

- ***2) espressioni verbali facilitanti o incoraggiamenti:***
- «Vorresti dirmi qualcosa di più su questo problema?».
- «È interessante, continua».
- «Sembrerebbe che tu provi dei sentimenti molto forti al riguardo».
- «Sono molto interessato a ciò che stai dicendo».
- «Cosa ne diresti di parlarne?».
- Notare che queste affermazioni non contengono alcuna valutazione relativa a ciò che viene detto. ***Qualunque valutazione o giudizio è una barriera alla comunicazione.***

Tecniche corrette per l’ascolto

- ***3) l’ascolto empatico***:
- A differenza dei due punti precedenti, che tutto sommato sono atteggiamenti passivi, l’ascolto empatico comporta l’interazione con il ragazzo/a e fa in modo che abbia delle prove (feedback) che il genitore lo capisce.

Ad esempio:

Giorgio rientra da scuola scuro in volto

- «Giorgio ti vedo particolarmente triste oggi» (ecco il feedback)
- «Quando vuoi ne possiamo parlare» (attesa anche di ore o giorni)
- 1) Se Giorgio racconta chiedete cosa pensa di fare, dire, non fare, non dire.
- Qualunque soluzione Giorgio trovi accettatela e dite che ci fidiamo di lui (sempre che la soluzione trovata da Giorgio rientri nel campo del possibile)
- 2) Se Giorgio **non** racconta aspettate con pazienza una prossima occasione. Prima o poi racconterà.

Fare domande sulle loro opinioni personali (*senza giudicarli!!!*)

In particolare sui loro gusti e sulle loro scelte (film, abiti, divertimenti, sogni, viaggi, ecc.).

Fate la stessa cosa comunicando loro le vostre opinioni,

i vostri gusti e le vostre scelte.

Errori più comuni di comunicazione con i figli

La comunicazione paradossale

Sii spontaneo!

Dovresti avere voglia di studiare

Dovresti divertirti e uscire con i tuoi amici

Dovresti accompagnarmi perché ti fa piacere

Non essere sempre così ubbidiente

Classico dei genitori democratico permissivi

La profezia che si ha autoavvera

Ovvero attribuire a una persona stati d’animo che non provano affatto fino a provocarli

Classico dei genitori autoritari

Essere squalificanti

«Lascia che faccia io perché tu non sei capace»

Offrirsi di fare le cose al posto loro implicitamente li squalifica

Classico dei genitori iper protettivi

Spingere indirettamente alla ribellione

So io come funziona il mondo

So io come ci si deve comportare e cosa si deve pensare

Tutto quello che è giusto lo so io, lo sappiamo noi

Classico del modello autoritario

La colpevolizzazione attraverso il sacrificio

E' il modo migliore per creare sensi di colpa

Lo faccio solo per te
Guarda cosa mi fai fare
Te l'avevo detto
Io lo sapevo
Non mi hai voluto dare retta
Adesso veee…!

Classico del modello sacrificante

Le situazioni critiche

Quali sono le situazioni più critiche per gli adolescenti e le loro famiglie?

1 - la scuola

2 - i social network (cellulare/internet)

3 - fumo, alcool e canne

…e l’ansia…

Quali strategie?

- Passare all’idea che il ragazzo è responsabile delle conseguenze delle proprie azioni, ovvero rimandare a lui la responsabilità delle sue scelte ed essere disposti ad accettare il rischio che sbagli

Occorre fare un passo indietro

- Sostituire premi e punizioni con il dato delle inevitabili conseguenze delle sue azioni.

La scuola

I problemi più frequenti

- Rendimento scarso o nullo
- Frequenza saltuaria
- Atteggiamento di aperta sfida verso gli insegnanti
- Conflitto con i compagni di classe

Quali soluzioni tentano i genitori?

- 1 – **si arrabbiano con rimproveri a non finire**

- 2 - **punizioni che possono essere**:

sabato e domenica in casa a studiare (?), sequestro del cellulare e/o dei videogiochi, no amici e no uscite sportive, lavori socialmente utili in famiglia (tagliare l'erba, pulire il bagno, riordinare la camera, aiutare i nonni ecc.)

- 3 – **Premi**

Il punto 2 a rovescio.

4 – **lezioni private di recupero**

5 – **cambio di scuola o di classe**

Che fare?

- Prendere una posizione gerarchicamente superiore a quella del figlio che non avrà più a denaro a disposizione. Potrà ribellarsi fin che vuole ma nessuno in famiglia cederà alle sue proteste.

- Si osserva senza intervenire evitando assolutamente di parlare del problema: da oggi parleranno solo i fatti.

- Lasciare ai figli la responsabilità delle proprie scelte ovvero fare un passo indietro e correre il rischio che il figlio sbagli.

L'autostima si conquista solo attraverso le esperienze personali, non arriva dall'esterno.

I social e Internet

- La realtà virtuale è spesso una modalità relazionale che gli adolescenti mettono in campo per soddisfare due aspetti:
- 1 – Desiderio narcisistico di onnipotenza
- 2 – Proteggersi da rifiuti o frustrazioni sociali.
- Tutto questo può finire per sostituirsi alla realtà e il computer/ smartphone diventare parte (anomala) di sé.

Le soluzioni messe in campo dai genitori

- 1 – spiegazioni razionali sulla differenza tra reale e virtuale
- 2 – sequestro degli strumenti tecnologici (smartphone, computer, videogiochi)
- 3 – minacce, punizioni, estenuanti discussioni, prediche ecc.
- 4 – totale rassegnazione della famiglia verso il problema: «fa quello che ti pare, me ne lavo le mani tanto è inutile…!».

Che fare?

- 1 – entrare in sintonia con il figlio mostrandosi interessati al mezzo informatico chiedendo spiegazioni e informazioni sulle modalità di utilizzo
- 2 – cercare attraverso domande aperte di capire i vantaggi e la «bellezza» del mezzo informatico utilizzato. Occorre una ***sincera*** attenzione verso il virtuale cercando di capire quali vantaggi il figlio vi trova
- 3 – ***senza squalificare le applicazioni informatiche*** cercare di individuare i punti deboli in modo da insinuare dubbi nei figli sul virtuale
- 4 – cercare di spostare sul reale le esperienze emozionali cercando di incrementare i contatti sociali interpersonali dal vivo

- L’obiettivo sarà un incremento dei contatti sociali reali pur mantenendo l’area del contatto sociale virtuale.

- Gli adolescenti devono sempre provare sulla loro pelle (purtroppo o per fortuna) limiti e vantaggi di ogni esperienza compreso Internet.

- Comunque monitorare sempre, ma a debita distanza l’attività virtuale.

Alcool, fumo e stupefacenti

- Classicamente sono ragazzi provenienti da famiglie con un modello iperprotettivo.
- La sostanza altro non è che un tentativo (artificiale) di diventare altri da sé, come si vorrebbe essere.

È un modo di «curarsi»:

- La marijuana è per gli ansiosi
- L'alcol è per gli inibiti e i timidi
- La cocaina per chi è triste e depresso
- Il tabacco per chi è scarico e distratto
- «L'eroina è un piacere così grande che non andrebbe mai provato»

Che fare?

- Porsi sempre verso l'adolescente con un atteggiamento non giudicante, cercando di insinuare dubbi sul consumo delle sostanze.
- Occorre modificare il credo sottostante all'utilizzo di una sostanza stupefacente
- Anche in questo caso è fondamentale cercare di responsabilizzare e autonomizzare l'adolescente.

L’ansia e le crisi di panico

Sono pensieri non pensati ed emozioni non provate e sono incastrate dentro la nostra testa

Di solito cosa si fa per aiutare un ansioso in preda al panico?

Le frasi inutili:

«*non ci pensare, non è niente, passerà*»

«*Ti devi fare coraggio, mettici un po’ di buona volontà, sforzati, datti una mossa*»

- Questi «aiuti» portano un peggioramento dei sintomi.
- Minimizzare la propria sofferenza è troppo doloroso.
- Se altri minimizzano la nostra sofferenza si ha la conferma di non essere capiti
- Quando qualcuno cerca di convincerci che non c'è motivo di agitarsi e ancora peggio perché un ansioso se potesse lo farebbe.

Il fatto è che non ci riesce.

Che fare?

1 - Cercare di legittimare la persona ansiosa a stare con me sta.

- Occorre considerare l'ansia come un sintomo importante di qualcosa di profondo.

- Ottimo stare in ascolto dell'altro con comprensione ed *evitare assolutamente consigli, pareri, sentenze, esortazioni, giudizi,* ecc.

- L'ansia e il panico vanno «attraversati», ricercati perché se io li accolgo e li cerco li perdo, se cerco di evitarli loro mi vengono a cercare.

Consigli per genitori di adolescenti

- **1** - Ricordare la Terza legge di Newton sulla dinamica (ovvero la Prima legge dell'adolescenza): *a ogni azione corrisponde sempre una reazione uguale e contraria*.

- Conseguenza: limitatevi a manifestare il vostro pensiero, senza dire quello che volete che facciano. Trattateli alla pari con voi.

- **2** – *lasciate che abbiano voce in capitolo*.

- Dovete fare in modo di far sentire i vostri figli coinvolti

- Devono imparare a prendere decisioni, a scendere a compromessi, a lavorare in squadra e a negoziare. Quindi abituatevi a consultarli, sempre.

- **3** – *prendersi cura di loro oltre certi limiti non aiuta nessuno*.

- Ricordatevi che dovranno sapere come fare la spesa, cucinare, pulire, mettere in ordine, farsi il bucato, gestire il denaro ecc.

- Ci sono genitori che si prendono cura dei figli adulti come se fossero ancora piccoli (ovviamente i figli lasciano fare per comodità).

- **4** – *non provate a fermare un treno in corsa*.

- Ricordarsi sempre che i ragazzi devono poter fare i propri sbagli da soli

- Quali sbagli sono accettabili e quali no?
- Il comportamento non dipenderà certo dalle punizioni che somministrerete.
- E magari fidarsi di loro?

- **5** – *alzare la voce non è una soluzione*.
- Smettere di urlare e iniziare a parlare con loro come persone adulte sarà anche difficile, ma è l'unico modo per una comunicazione efficace.

- **6** – *tutto ha un prezzo*.
- I ragazzi devono imparare la stretta relazione tra diritti e responsabilità.
- Per ogni diritto che accampano indicate loro la relativa responsabilità

- **7** – *mostrate rispetto per le cose a cui tengono*
- Criticare le scelte dei figli adolescenti equivale a criticare loro stessi. Disprezzare quello che fanno equivale per loro a sentirsi disprezzati come persone.
- **8** - *insegnate loro a saper fallire*
- Dovete permettere loro di essere tristi, che capite quanto siano turbati e non siete sorpresi che si sentano così. Consentite loro di essere depressi per un po'.
- Mai minimizzare i loro sentimenti: li farà sentire più tristi e isolati.

•**9** – *sottolineate sempre il raggiungimento di un buon risultato*

- Ditelo e fateglielo capire in modo chiaro con frasi esplicite.

- Viceversa se siete esasperati per un loro comportamento evitate la rissa, prendete tempo e solo il giorno dopo comunicate cosa avete deciso.

“L’adolescenza è come un brufolo venuto nell’anima”

sedicenne anonima

il ritiro sociale

il ritiro sociale

- isolarsi, stare in disparte
- sono persone che si ritirano all’interno della loro abitazione meglio se chiusi in camera da letto. Qui passano le loro giornate abbandonando ogni contatto sociale
- per molti anche il semplice momento del cibo o dell’andare in bagno è fonte di difficoltà
- unico mezzo di comunicazione con il mondo diventa la rete.

CAUSE

- 1- carattere: sono brillanti ma introversi e sensibili. Le relazioni sono per loro difficili
- 2- famigliari: assenza emotiva del padre e eccessivo attaccamento alla madre
- 3- scolastiche / lavorative: contesti troppo complessi, vissuti in modo negativo, in cui possono aver subito atti di bullismo
- 4- sociali: soffrono l'eccessiva pressione sociale e il conformismo

- Tutti questi aspetti sono fonte di demotivazione, fallimento, disonore e vergogna. La soluzione è la fuga, l'isolamento.

- Non sono tristi, apatici e non piangono. **Non** sono depressi.
- L’emozione chiave che questi ragazzi vivono è la

VERGOGNA

la percezione che tutti si accorgano dei loro limiti, delle loro incapacità.

Una delle difficoltà più grandi è sostenere l’incontro con delle persone al di fuori del proprio ambiente domestico.

- Spesso si pensa che la responsabilità di questo stato sia la dipendenza da Internet.

- In realtà Internet è una conseguenza non la causa.

- Anzi proprio grazie alla rete per questi ragazzi c’è la possibilità di mantenere il contatto con la società e con i coetanei.