

Cosa devono fare concretamente i genitori per aiutare i figli "fragili"?

I **genitori** dovrebbero essere la rete di sicurezza primaria per i figli perché la loro azione è fondamentale nel supportare un adolescente fragile.

Ecco azioni concrete, quotidiane e a lungo termine, che i genitori possono adottare per aiutare i loro figli "fragili":

1. Ascoltare in modo autentico

Secondo gli esperti, la prima cosa da fare è creare un ambiente familiare in cui il ragazzo/la ragazza si senta libero/a di esprimere le proprie emozioni senza paura di essere giudicato/a. Non minimizzare i problemi: evitare frasi che sminuiscono il problema. Ad esempio, non dire *"Sono sciocchezze"*, *"Alla tua età avevo problemi ben più seri"*, ma dire: *"Capisco che per te questo sia difficile, sono qui con te e per te"*. Dedicare del tempo esclusivo al/alla figlio/a, senza smartphone o TV accese... e non limitandosi semplicemente a chiedere i voti della giornata.

2. Gestire l'ansia da prestazione e ridurre le aspettative

Molti giovani fragili sentono particolarmente il peso delle aspettative genitoriali, spesso percepite come irraggiungibili. Occorre, quindi, ridimensionare le aspettative nei loro confronti, valutare il loro impegno, non solo i loro risultati, anche per far capire che il valore personale non dipende dal successo immediato.

I genitori dovrebbero diventare essi stessi modelli di gestione dello stress e mostrare ai figli come si affrontano le proprie frustrazioni in modo sano. Aiutare i figli a sviluppare un senso di indipendenza e a gestire le frustrazioni permette loro di affrontare le conseguenze naturali delle loro azioni in un contesto sicuro. Invece di offrire sempre soluzioni, occorre guidarli a trovarle da soli.

3. Assegnare responsabilità domestiche adatte all'età (preparare la tavola, gestire la propria stanza) per aumentare il senso di competenza e l'autoefficacia.

4. Monitorare l'uso della tecnologia e promuovere uno stile di vita sano

L'esposizione continua ai social media e la vita sedentaria possono influire sulla fragilità emotiva, pertanto diventa necessario stabilire limiti e regole precise sull'uso di smartphone e di social: l'uso incontrollato può aumentare l'ansia e il confronto sociale. Occorre promuovere lo sport, gli hobby, le uscite con amici non virtuali: l'attività fisica e le relazioni sociali reali sono importanti per il benessere emotivo.

5. Non avere paura di chiedere aiuto esterno: se il disagio persiste è fondamentale rivolgersi a professionisti. Cercare aiuto professionale è un passo importante per garantire al figlio il supporto necessario per affrontare le sfide della vita. Ad esempio, spiegare la situazione al pediatra o al medico di famiglia, che può indirizzare verso gli specialisti giusti: lo psicologo dell'età evolutiva o lo psicoterapeuta.