



# QUOTIDIANO **Libero**



FONDATORE **VITTORIO FELTRI**

Lunedì **24 maggio** 2021 € 1,50

[www.liberoquotidiano.it](http://www.liberoquotidiano.it)  
e-mail: [direzione@liberoquotidiano.it](mailto:direzione@liberoquotidiano.it)

## Cronache familiari

### I piccoli e grandi cambiamenti della vita aiutano a crescere

**LAURA AVALLE**

■ L'educazione ai cambiamenti in un contesto familiare è legato alla corretta comunicazione adulti-bambini. «Il consiglio, per mamme e papà, è quello di raccontare ai propri figli quello che sta per succedere, alleviando così in loro tensioni e ansia», esorta la dottoressa Gaia Vicenzi, psicologa e psicoterapeuta. «È questo il modo giusto di approcciarsi a una realtà che sta cambiando: sapere a che cosa si va incontro. Fondamentale è anche comunicare le emozioni che si provano, la possibilità di verbalizzare la paura, le tensioni, la sorpresa», continua l'esperta. «Occorre dare un nome alle emozioni che il cambiamento porta con sé, sapendo che non ci sono emozioni giuste o sbagliate, ma ciò che è importante è attivare le risorse per adattarsi al contesto in maniera più serena. I genitori dovrebbero sostenere i propri figli aiutandoli ad essere consapevoli della dimensione emotiva che li

in maniera più serena. I genitori dovrebbero sostenere i propri figli aiutandoli ad essere consapevoli della dimensione emotiva che li sta caratterizzando, sapendo che ogni cambiamento genera ansia, ma che non deve necessariamente essere percepito come il passaggio da una cosa positiva a una negativa. Il potere del cambiamento è anche quello che risiede nella capacità di tirare fuori da ogni evento, anche traumatico, la possibilità di crescere e migliorare. Detto con altre parole: se i genitori insegnano ai propri figli che nel cambiamento si può imparare e crescere, questo è un aspetto positivo e importante».

Qual è il cambiamento più traumatico per i figli, esclusa l'eventuale separazione dei propri genitori? «Il cambio di residenza, che implica anche un cambio di relazioni, di scuola, di abitudini, più impattanti soprattutto nel caso di bambini piccoli, che hanno bisogno di stabilità e di ritmi regolari. Per loro, la capacità di adattarsi a ritmi diversi è sicuramente minore rispetto ai ragazzi più grandi. E poi c'è il fatto di ricostruirsi una vita relazionale, fonte di stress tanto nei piccoli, quanto negli adolescenti. Richiede competenze e anche grande fatica. Pensiamo per esempio a un ragazzo dagli undici anni in poi: in questa fascia d'età è normale sentire forte il senso e l'appartenenza a un gruppo di amici, importante tanto quanto la famiglia. In questo senso, passare da un gruppo di appartenenza costruito a uno tutto da costruire genera vuoto e paura, perché per quanto la famiglia possa essere stabile, coesa e positiva, in quella fascia di vita non è così importante come poteva esserlo prima. Un trasloco di zona durante l'adolescenza è forte dal punto di vista delle energie e delle emozioni. E poi c'è il cambio di scuola, che può verificarsi non solo quando si cambia città, ma anche in seguito a una bocciatura, o perché ci si rende conto che la scuola - scelta nel circuito delle superiori - non era quella più consona rispetto alle proprie attitudini. Cambiare questo processo di vita, ma anche cambiare compagni e zona della città è un altro forte stress. Da psicoterapeuta consiglio ai genitori di infondere serenità e positività ai figli, facendo loro capire che ce la possono fare e che possono affrontare tutto nel migliore dei modi. In questo senso il cambiamento, anche quando è richiesto di fronte ad eventi traumatici, deve essere inteso come una pale-

gio da una cosa positiva a una negativa. Il potere del cambiamento è anche quello che risiede nella capacità di tirare fuori da ogni evento, anche traumatico, la possibilità di crescere e migliorare. Detto con altre parole: se i genitori insegnano ai propri figli che nel cambiamento si può imparare e crescere, questo è un aspetto positivo e importante».

Qual è il cambiamento più traumatico per i figli, esclusa l'eventuale separazione dei propri genitori? «Il cambio di residenza, che implica anche un cambio di relazioni, di scuola, di abitudini, più impattanti soprattutto nel caso di bambini piccoli, che hanno bisogno di stabilità e di ritmi regolari. Per loro, la capacità di adattarsi a ritmi diversi è sicuramente minore rispetto ai ragazzi più grandi. E poi c'è il fatto di ricostruirsi una vita relazionale, fonte di stress tanto nei piccoli, quanto negli adolescenti. Richiede competenze e anche grande fatica. Pensiamo per esempio a un ragazzo dagli undici anni in poi: in questa fascia d'età è normale sentire forte il senso e l'appartenenza a un gruppo di amici, importante tanto quanto la famiglia. In questo senso, passare da un gruppo di appartenenza costruito a uno tutto da costruire genera vuoto e paura, perché per quanto la famiglia possa essere stabile, coesa e positiva, in quella fascia di vita non è così importante come poteva esserlo prima. Un trasloco di zona durante l'adolescenza è forte dal punto di vista delle energie e delle emozioni. E poi c'è il cambio di scuola, che può verificarsi non solo quando si cambia città, ma anche in seguito a una bocciatura, o perché ci si rende conto che la scuola - scelta nel circuito delle superiori - non era quella più consona rispetto alle proprie attitudini. Cambiare questo processo di vita, ma anche cambiare compagni e zona della città è un altro forte stress. Da psicoterapeuta consiglio ai genitori di infondere serenità e positività ai figli, facendo loro capire che ce la possono fare e che possono affrontare tutto nel migliore dei modi. In questo senso il cambiamento, anche quando è richiesto di fronte ad eventi traumatici, deve essere inteso come una palestra, un'occasione per allenare i muscoli della propria autostima». Importante è sapere di non essere mai soli e di poter contare su altre persone: vale per tutti, in particolare per i bambini.