

Sentirsi
bene

Che fatica diventare grandi!

Gli adolescenti hanno fretta di conoscere il mondo e così non si rendono conto dei pericoli a cui vanno incontro. Ecco cosa si può fare per aiutarli

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di Emanuela Iacchia, psicologa dell'età evolutiva e responsabile clinico del Centro Sant'Agostino di Milano.

In fondo sono quasi ancora dei bambini, hanno tra i 12 e i 14 anni. Eppure, il 30% di loro fuma sigarette, l'8% (nel 2007 era il 4,7%) fa uso di cannabis, il 40% beve vino e il 50% birra. Sono alcuni dei comportamenti "a rischio" emersi dall'indagine *Abitudini e stili di vita degli adolescenti*, condotta dalla Società italiana di pediatria (Sip) su 1.300 giovanissimi delle scuole medie inferiori.

La voglia di crescere

L'adolescenza è un momento difficile e complesso della vita perché cambia tutto, e in modo molto rapido: dal fisico alle idee, dalla percezione di sé alle relazioni con gli altri. E adattarsi a queste trasformazioni è una bella impresa! Si-

gnifica, prima di tutto, sviluppare una propria identità che si realizza, anche, esplorando i propri limiti e le proprie possibilità. E così capita spesso che, per mettere alla prova se stessi, i giovani adottino comportamenti pericolosi, senza riflettere sulle conseguenze delle loro azioni.

Il ruolo dei genitori

La colpa, però, non è solo della giovane età, ma anche dell'educazione ricevuta. Oggi si tende non solo a soddisfare sempre e subito i bisogni dei figli, ma addirittura ad anticiparli (mentre qualche sana frustrazione non farebbe male!). Così gli adolescenti sono abituati ad avere immediatamente tutto ciò che vogliono, comprese le esperienze da grandi, senza attendere il mo-



mento giusto. Ne conseguono disorientamento, fragilità... Ma che cosa possono fare i genitori?

Il bisogno di fiducia

Ciò che differenzia un adolescente da un adulto è soprattutto il senso di responsabilità verso se stesso e verso gli altri. Quindi, la prima cosa che si dovrebbe fare è dimostrarli che comportarsi da grande non significa bere o fumare, ma avere la capacità di assumersi le proprie re-

sponsabilità. Per aiutarlo in questo processo di consapevolezza è importante dargli fiducia, utilizzando degli accorgimenti che danno al ragazzo la percezione che non è più un bambino. Per esempio, commentare con lui le notizie del telegiornale è un modo per farlo sentire cittadino del mondo e allargare gli orizzonti gli impedisce di considerarsi al centro dell'universo. Altrettanto importante è stimolarlo a occuparsi di attività che lo aiutino ad avere un'im-