

# Genitori, autostima e adolescenza

Come **motivare e comunicare meglio** con gli adolescenti, i ragazzi che si trovano in quella fase particolare della vita compresa tra infanzia e maturità.

L'autostima è il valore che attribuiamo a noi stessi, come ci percepiamo, quanto ci **amiamo** e quanto siamo capaci di ottenere o fare qualcosa:

- **avere** un atteggiamento positivo
- **sentirsi** soddisfatti di se stessi il più delle volte
- **avere** una visione sana di se stessi

**Ecco le 4 regole fondamentali di cui ti parlerò:**

1. **Mettiti** nei suoi panni, ascoltalo.
2. **Diventa** il primo fan di tuo figlio.
3. **Gli errori**, sono opportunità.
4. **Guidalo** verso gli obiettivi.

## 1) Mettiti nei suoi panni, ascoltalo

La regola principale, direi fondamentale, è mettersi nei panni di un adolescente e ascoltarlo. Appena riuscirai ad entrare in **sintonia con tuo figlio** sei già pronto a comunicare con lui e motivarlo nei migliore dei modi.

Per facilitarti il compito, prova a ricordare quando eri adolescente, come vivevi il rapporto con lo studio e tutte le difficoltà vissute in quel periodo. Se rimani fermo nella posizione da adulto, gli atteggiamenti di tuo figlio, i **racconti** o le emozioni potrebbero sembrarti banali e tuo figlio si sentirà **poco compreso**. Concentrati e ascolta tuo figlio, tua figlia perché sta comunicando.

- **Resisti** alla tentazione di criticare o giudicare appena comincia a parlare
- **Osserva** il linguaggio del corpo quando affronta un argomento specifico ( come gesticola, se abbassa lo sguardo o meno etc. etc.)
- **Memorizza** bene i nomi di amici e insegnanti, le parole che utilizza
- **Ascolta** il tono della voce quando affronta temi particolari.

## 2) Diventa fan di tuo figlio adolescente

Innanzitutto come dobbiamo porci con i ragazzi adolescenti? Molte volte i genitori o gli insegnanti trattano gli adolescenti come degli **adolescenti** o addirittura come se fossero dei **bambini**.

Tutto quello che vogliono: è essere trattati **da adulti**. Credo sia il modo migliore **per motivare** gli adolescenti. Parla con tuo figlio o figlia come se ti rivolgessi ad un adulto e **sostieni le idee** che ti propone. Stai vicino a lui, trattalo come l'uomo o la donna che sta per diventare.

**Gli esempi sono tanti:**

- **Confrontati** e chiedigli il parere su qualsiasi cosa.
- **Concedigli** libertà di scelta e indipendenza di fare errori.
- **Offrigli** aiuto quando pensi sia assolutamente necessario.
- **Renditi** sempre disponibile quando ha bisogno di parlare.

## 3) Rapporto genitori-figli: errori, sono opportunità.

Se tuo figlio, un tuo alunno, ti propone **un'idea**, un progetto e credi che qualcosa sia sbagliata, ricordati **sempre** di apprezzare il suo **impegno** ed evita di concentrarti solo sugli errori. Spiega come può migliorare dai suoi sbagli invece di rimproverarlo.

I genitori non permettono ai figli di imparare dagli errori. Mai come in questo caso è opportuno ricordare il proverbio: *"Sbagliando si impara"*. Quando ti trovi insieme a tuo figlio dinanzi ad un errore, devi cercare di immaginare nuove soluzioni ed esplorare insieme le conseguenze delle scelte.

**Potresti stimolare la discussione con le seguenti domande:**

- **Per** quale motivo credi sia successo?
- **Quale** sensazione hai, come ti senti?
- **Cosa** pensi si possa fare per migliorare in futuro?

e poi la domanda più semplice e nello stesso tempo straordinaria: *"Come posso aiutarti?"*

## 4) Guidalo verso gli obiettivi

Accompagna tuo figlio verso gli obiettivi. Io quando mi relaziono con **studenti adolescenti** chiedo sempre di sforzarsi di individuare gli **obiettivi**. Già seguire una lezione è un pretesto, è un'occasione per trovare l'obiettivo finale.

Evito innanzitutto di avere pregiudizi sul fatto che non mi possano ascoltare e mi impegno ad utilizzare le migliori tecniche per una **comunicazione efficace**. Qualche ragazzo si darà una risposta subito, altri eviteranno, l'importante è **abitarli** a pensare agli obiettivi da raggiungere.

Gli adolescenti sono ancora in cerca dei **percorsi futuri** e spesso di avvicinano ad un hobby, ad uno sport, a delle passioni per la **pura gioia** del momento, senza contare che in futuro potrebbero cambiare idea. Dovresti parlare con tuo figlio, farlo ragionare sulle scelte **senza imporre nulla**, l'unica cosa è aiutarlo ad individuare le cose in cui davvero crede e sostenerlo.

### Di cosa ti ho parlato:

1. **Mettiti** nei suoi panni, ascolta.
2. **Diventa** il primo fan di tuo figlio.
3. **Gli errori**, sono opportunità.
4. **Guidalo** verso gli obiettivi.

Relazionarsi con gli **adolescenti** è difficile, però ritengo che dopo aver ascoltato la guida, hai già le basi per costruire una buona relazione con i tuoi figli ed accompagnarli **verso il successo** personale.

<http://www.motivazionepersonale.com/autostima-e-adolescenza-4-regole-per-motivare/>