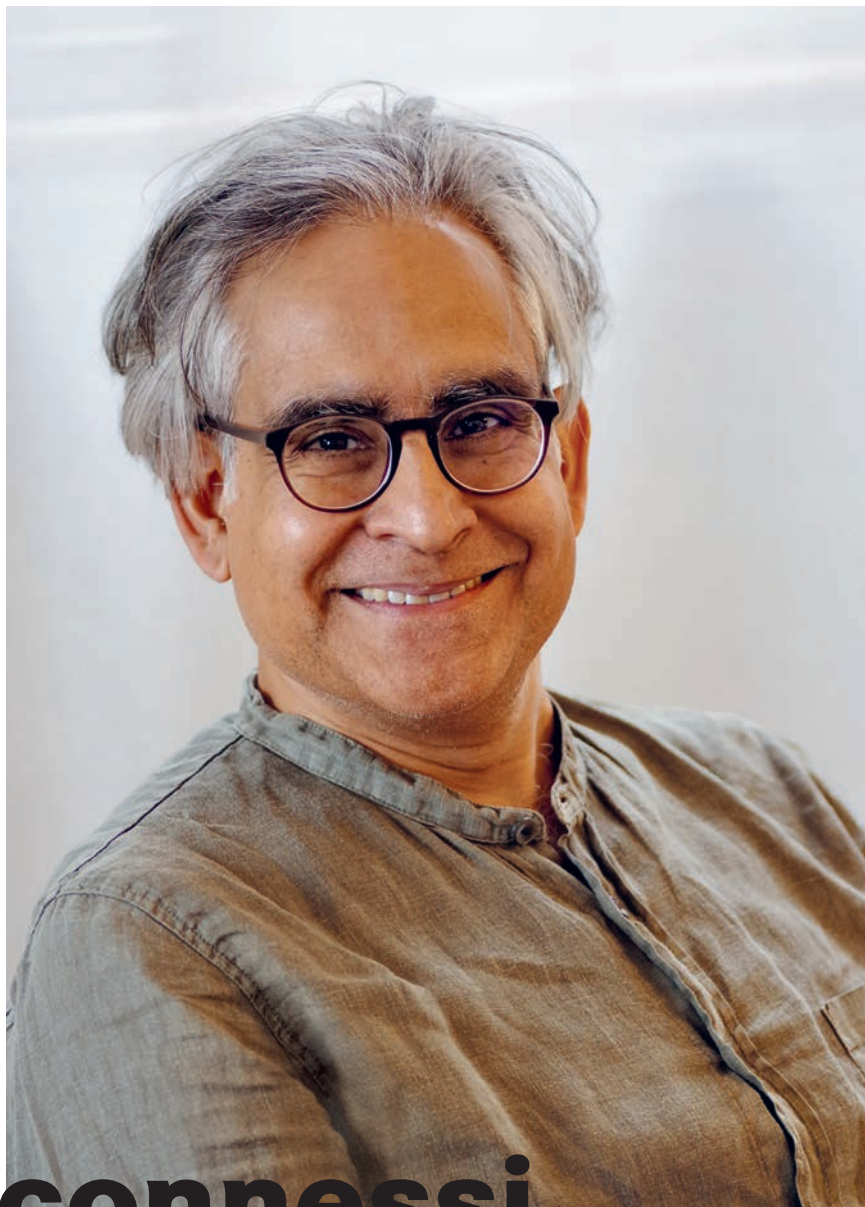




Essere connessi a distanza

Il periodo in cui i figli si ritraggono e mettono in discussione il mondo dei genitori fa parte del diventare adulti. Chi rimane comunque in contatto con i propri figli può anche sostenerli nelle fasi difficili di questo periodo: una conversazione con il Dr. med. Sajiv Khanna.

Fasi di sviluppo nell'adolescenza



«Non lo so, lasciami solo, voglio i miei spazi» sono risposte che molti genitori si sono sentiti dare dagli adolescenti. Quando iniziano i figli a distaccarsi e cosa è tipico di questa fase?

La prima adolescenza inizia spesso a dieci anni per le ragazze e due anni dopo per i ragazzi. I bambini fanno paragoni e si sviluppa una distanza emotiva. Questo è importante affinché imparino a percepire meglio sé stessi. Il bambino si ritira di più nella sua stanza e dorme anche di più. Questo perché lo sviluppo fisico e mentale richiede molte energie.

Perché i conflitti con gli adolescenti tra i 13 e i 16 anni sono spesso i più frequenti?

In questa fase, la mezza adolescenza, i giovani hanno la sensazione di saper fare tutto e che i genitori non capiscano nulla. Provano le cose e a volte falliscono anche. Il pensare in grande si alterna al dubitare di sé. Gli adolescenti sono spesso molto vulnerabili in questo periodo e hanno delle crisi, in parte perché sentono di non riuscire a fare nulla di buono o di non far parte di questo mondo. Alcuni prendono fortemente le distanze dai genitori, fino al disprezzo.

Quale ruolo gioca in questa fase la cerchia di amici?

È il contesto in cui molti giovani possono parlare delle loro cose. Ecco perché spesso è difficile per

Dr. med. Sajiv Khanna

In qualità di medico specialista in psichiatria e psicoterapia infantile e adolescenziale, Sajiv Khanna offre trattamenti per bambini, adolescenti e giovani adulti, coaching per genitori e supervisione per professionisti. Per lui sono importanti il pensiero olistico e la collaborazione con le parti coinvolte. Gestisce il proprio studio medico a Winterthur ed è impegnato in diverse associazioni professionali. Il Dr. med. Sajiv Khanna è padre di due figli adolescenti.



Non ogni giovane che non sta bene ha bisogno di una terapia.

Dr. med. Sajiv Khanna

i genitori capire il comportamento dei figli in questa fase. A casa non dicono quasi nulla. Alcuni non ci riescono perché sono molto vulnerabili e si sentono subito messi in discussione. Di solito hanno sbalzi d'umore solo a casa. Nella loro cerchia di amici, trovano un nuovo campo d'azione, possono praticare relazioni sociali e nuovi modi di fare. In questo periodo si formano molte amicizie che rimangono formative per tutta la vita, proprio come la musica di questo periodo.

Quando la situazione di solito torna a calmarsi?

A partire dai 17 o 18 anni, quando inizia la tarda adolescenza. A questo

punto ci si rende conto che i giovani stessi si assicurano di andare al lavoro o a scuola in orario e di svolgere le loro faccende domestiche in modo coscienzioso. È il momento in cui iniziano a mettere in discussione le proprie azioni e diventano davvero individui che vivono i propri valori in un ambiente sociale. Hanno capito che le loro idee sono diverse da quelle dei genitori, ma possono anche apprezzare nuovamente cose che prima disdegnavano.

E i genitori? Cosa li aiuta a mantenere la calma e la concentrazione durante queste fasi?

Come prima cosa, bisogna assicurarsi di sentirsi bene come genitori. Lo

si può fare con un'attività di svago – da soli o con amici – in una serata durante la settimana o anche con un viaggio di coppia nel fine settimana. ●

State attenti

Non tutti i comportamenti insoliti durante la pubertà sono motivo di preoccupazione. Ma cosa fare se ci sono segni di un disturbo psicologico?

[www](#) ↗

Per saperne di più, continuate a leggere l'intervista sul nostro sito.