

# «Tre regole d'oro con i figli adolescenti: ascolto, linguaggio adeguato e tempo»



## COMUNICARE

Rosy Russo: se amiamo davvero i nostri figli dobbiamo amare anche il loro mondo, che è la rete. Capire e accompagnare rimane un dovere per tutti

Rosy Russo, autrice del Manifesto della "Comunicazione non ostile"

GIOVANNA SCIACCHITANO

Comunicare oggi per i giovani è una faccenda sempre più complessa: tanti strumenti e parecchi rischi. Primo fra tutti, quello di dover rispondere più veloci della luce, con la conseguenza di non prestare la dovuta attenzione e di combinare guai. Del resto, il 94% degli adolescenti utilizza internet per parlare con gli amici, tramite chat e messaggi online, il 95% ha almeno un profilo social e oltre il 98% usa whatsapp per comunicare. Secondo i dati del Safe Internet Center Italiano, coordinato dal Miur, il 38,5% dei giovani confessa di non conoscere personalmente almeno la metà degli amici virtuali, l'11,6% dice di aver avuto veri contatti con circa un quarto, il 6,1% con pochissimi di loro e il 68% almeno una volta si è imbattuto in un profilo falso. **Perché è difficile comunicare con un adolescente?**

Da un lato è normale – risponde Rosy Russo, autrice del Manifesto della comunicazione non ostile e mamma di quattro figli, che ha scritto *Chi lo Dici? Consigli e strategie per comunicare con rispetto*, (Erickson) – perché i ragazzi devono affermare il proprio io. C'è chi dice che durante l'adolescenza si rinasce, certamente si cerca un proprio modo di comunicare. Quel-

lo che avviene fra adulti e adolescenti è uno scontro generazionale. A rendere più difficili le cose, però, c'è la rete. Un posto bello perché si coltivano le relazioni, tuttavia dobbiamo imparare a viverci. Per farlo occorrono cultura ed educazione da parte di tutti. Dove non c'è consapevolezza troviamo cyberbullismo, bodyshaming e altri fenomeni negativi. Oggi purtroppo vengono regalati gli smartphone ai bambini senza dare regole: è come affidare una Ferrari a un neopatentato. In quanto genitori ed educatori dobbiamo chiederci cosa fanno i ragazzi nelle ore in cui sono collegati alla rete.

**Il libro spiega come sia essenziale comunicare tenendo ben presente l'altro, con empatia, eppure oggi sono molti gli esempi che vanno nella direzione opposta, come mai?**

Questo è un momento storico in cui le persone fanno fatica. Pensiamo a quanti perdono con facilità la pazienza... Del resto abbiamo alle spalle la pandemia, viviamo con una guerra in Europa con tutti gli aspetti economici che preoccupano e rendono difficile il quotidiano. Proprio per questo c'è bisogno di maggiore cura nella comunicazione: prendiamoci il tempo necessario quando scriviamo a qualcuno. La velocità è, infatti, nemica della cura e si rischia di diventare compulsivi

nelle risposte, a volte si arriva a forme di dipendenza. Questo vale anche per i genitori, pensiamo alle chat fra mamme: quante volte non ci si capisce? Ecco, a tutela degli adolescenti, credo che una materia come la "cittadinanza digitale" debba essere insegnata in tutte le scuole e a partire dai tre anni.

**Quali sono le regole d'oro per comunicare con un adolescente?**

La prima è saper ascoltare. Essere attenti a capire il mondo in cui vive, che vuol dire prestare attenzione a quello che dicono gli amici, interessarsi a quello che fa, capire in che contesto vive fuori di casa. Poi è importante scegliere le parole e il linguaggio. A volte un messaggio o un emoticon valgono più di un discorso. In altri casi può essere utile una riunione di famiglia oppure inventarsi una situazione in cui nostro figlio si possa trovare a suo agio. È necessario anche studiare per capire il linguaggio dei giovani e i loro interessi senza essere considerati dei boomer. Infine, occorre trovare il tempo nelle nostre vite frenetiche per stare insieme e quando ci siamo dobbiamo esserci al cento per cento.

**E i ragazzi come devono comunicare fra loro?**

La chiave è la consapevolezza, essere sempre coscienti di quello che si sta facendo.

Il rispetto per l'altro, poi, non può mai mancare quando si comunica perché la rete è un insieme di diversità. Se siamo capaci di accogliere le diversità non avremo problemi. Ogni ragazzo deve lavorare su se stesso e conoscere i rischi della rete. Il primo punto del Manifesto della comunicazione non ostile recita " Virtuale è reale": dico e scrivo in rete solo cose che ho il coraggio di dire di persona. Un altro punto sottolinea "Le parole hanno conseguenze": so che ogni mia parola può avere conseguenze, piccole o grandi. Questo decalogo si scarica dal web e può essere appeso in classe, sul frigorifero in cucina o nella propria stanza. Molti lo hanno fatto e può essere una buona base per parlare di tanti argomenti, oltreché un promemoria.

**Quali sono gli errori che gli adolescenti devono evitare?**

Non devono sottovalutare la privacy. Devono prestare attenzione a quello che condividono. Per esempio, se adesso sei innamorato e condividere una foto ti può far piacere devi pensare che domani tutto può cambiare e quella immagine può diventare un'arma se finisce nelle mani sbagliate. Vietato, quindi, essere superficiali quando si postano contenuti. Occorre sempre pensarci bene e riflettere su quello che sente l'altro. In una chat ci sono

tante persone e può capitare anche il bullo di turno che mette in atto aggressioni che possono portare a conseguenze anche gravi. Ci sono ragazzi che smettono di mangiare o di andare a scuola.

**La pandemia ha cambiato il modo di comunicare dei ragazzi?**

In quelli più fragili ha portato a una sorta di isolamento. Molti si sono rifugiati nella rete ed escono pochissimo di casa ancora adesso. Fanno fatica a ritornare a una socialità sana. Il fatto di aver trascorso gli anni della relazione fra pari in camera ha fatto perdere in parte il gusto di vivere. Come genitori abbiamo grandi responsabilità, basti pensare che in questo periodo solo il 15% ha dato dei limiti ai figli all'uso della rete.

**È più difficile comunicare oggi rispetto al passato?**

Oggi gli strumenti digitali e i ritmi di vita impongono un'attenzione maggiore. In questo senso noi adulti non possiamo permetterci di non sapere le cose. Se amiamo i nostri figli dobbiamo amare anche il loro mondo. La rete è come una stanza nuova della casa in cui non possiamo lasciare i figli sempre soli. Occorre lasciare la porta un po' aperta per sapere cosa fanno i ragazzi ed esserci quando magari hanno bisogno di un abbraccio.

© RIPRODUZIONE RISERVATA