
Adolescenti. Vicari (neuropsichiatra): “Saranno sicuri e ‘corazzati’ se sono stati bambini autonomi”

Un adolescente sarà tanto più equilibrato e sicuro di sé, quanto maggiore sarà stato il livello di autonomia acquisito da bambino. Perché l'autonomia crea sicurezza. Parola di **Stefano Vicari**, docente di Neuropsichiatria infantile all'[Università Cattolica](#) e responsabile di Neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza all'[Ospedale pediatrico Bambino Gesù](#) di Roma. “Spesso - spiega al Sir – ci preoccupiamo di garantire ai nostri figli il benessere fisico, senza renderci conto che è altrettanto importante favorire la loro crescita psicologica e il raggiungimento dell'equilibrio mentale”.



Immagine non disponibile

[”; sottotitolo: “Crescere i nostri figli nel benessere mentale” \(ed. Lswr\). Una guida completa per i genitori, dalla fase prenatale, con consigli sui comportamenti da assumere o evitare in gravidanza, fino all'adolescenza. E non a caso il titolo del capitolo conclusivo è “L'adolescenza: istruzioni per la sopravvivenza di ragazzi e genitori”. Sì, perché Vicari accompagna i genitori nell'avventura dell'educazione e della crescita dei figli ripercorrendo anzitutto le tappe dello sviluppo emotivo e psicologico del bambino ed esaminando i periodi critici e le scelte educative che possono condizionarne il benessere mentale. Con l'obiettivo, dice ancora al Sir, di](#)

[“far sì che il piccolo diventi un adolescente solido, ‘corazzato’ di fronte alle sfide poste dalla sua età e dai diversi contesti di vita”.](#)

[Dopo una parte introduttiva sulle abilità cognitive del nascituro e del neonato, il testo approfondisce i meccanismi dell'apprendimento e della crescita, con un'attenzione particolare alla gestione delle emozioni. Tra i temi affrontati la qualità del sonno, il rapporto con il cibo, lo sviluppo del linguaggio; il tutto nell'orizzonte dell'educazione all'autonomia, che “non vuol dire abbandonare un bambino ma tenerlo per mano per insegnargli a cavarsela da solo”. E autonomia, avverte, “fa rima con autodisciplina - perché le regole aiutano il bambino ad adattarsi progressivamente alle situazioni e soprattutto alle altre persone -, autocontrollo, uno dei pilastri della salute mentale, e responsabilità”. No, insomma, al “tutto e subito”: occorre insegnare la gestione dell'attesa e delle frustrazioni.](#)



Immagine non disponibile

“Vanno inibite – afferma il neuropsichiatra - tutte le azioni che possano arrecare un danno al bambino stesso, agli altri, all’ambiente. Tracciati questi limiti, il piccolo va lasciato libero, compatibilmente con il suo grado di sviluppo, di imparare e affrontare le conseguenze delle sue scelte”. Per ogni fase della crescita vengono date indicazioni e consigli pratici: da come gestire i capricci a come riconoscere i segnali di un malessere che, se trascurato, potrebbe tradursi in disturbo mentale, e che cosa fare per affrontarli. È proprio durante l’infanzia e l’adolescenza “che esordiscono i disturbi mentali più gravi e disabilitanti, ritenuti a torto tipici solo dell’età adulta”. Di qui l’importanza di prevenirli o almeno individuarli precocemente per poterli curare tempestivamente.

Fondamentale, sottolinea l’esperto, l’educazione alle emozioni, ossia alla capacità di riconoscerle e gestirle. E qui Vicari presenta una galleria di situazioni molto concrete e si rivolge direttamente ai genitori: “Non giudicate, e soprattutto non umiliate né deridete vostro figlio, ma accoglietelo con attenzione anche quando manifesta emozioni negative come la rabbia che non vanno repressi ma comprese”. Emozioni negative che nei più grandicelli possono essere incanalate in sbocchi sani e costruttivi: “ballare, suonare uno strumento, dipingere, scrivere o intraprendere uno sport”. In ogni caso i bambini vanno guidati verso una modalità di autoregolazione emotiva. E il nostro esempio, unito ad una presenza attenta e accogliente, “è lo strumento più prezioso”. “Inorridisco – ammette il neuropsichiatra - quando vedo genitori impegnati in lunghe conversazioni telefoniche o in chat interminabili mentre cercano di interagire distrattamente con i loro figli”. E aggiunge rivolgendosi direttamente a loro: “Ci sono momenti preziosi come allattare vostro figlio, consolarlo o ridere con lui che dovrebbero essere considerati sacri, irripetibili, e che dovremmo proteggere dalla possibile interferenza di altri”. Infine l’adolescenza con le sue “tempeste” legate ai cambiamenti nel corpo, nel cervello e nella percezione di sé, e alla difficoltà di trovare il giusto equilibrio, tra propensione al rischio e ricerca di sempre nuove sensazioni. Un percorso di transizione complesso e irto di insidie nel quale famiglia, scuola e gruppo dei pari “svolgono un ruolo decisivo,

sia in senso positivo di supporto, sia in senso negativo di ostacolo al raggiungimento di un'adeguata consapevolezza di sé, di stabilità emotiva e, conseguentemente, di un certo livello di benessere psicologico".



Immagine non disponibile

La parola chiave è presenza.

Esserci, dedicare tempo, cuore e intelligenza ai figli pur in un rapporto che diventa spesso conflittuale. “Oggi – dice l'esperto - i ragazzi si lamentano di essere soli, abbandonati, e vivono con angoscia il loro presente. La nostra presenza può aiutarli a superare questo periodo per loro così difficile”. Dopo una sezione dedicata ai più comuni disturbi psicopatologici in età evolutiva e ai campanelli d'allarme cui prestare attenzione, Vicari esorta genitori, insegnanti, educatori e pediatri a vigilare. In caso di dubbi non bisogna perdere tempo, ma consultare uno specialista per essere rassicurati o avere un intervento tempestivo e qualificato.

Giovanna Pasqualin Traversa