

# Essere genitori di adolescenti

I tuoi figli sono cresciuti così in fretta, ma hanno ancora bisogno di sentirsi amati e supportati. Ecco come trascorrere del tempo di qualità con i tuoi ragazzi, insegnare buone abitudini e mantenerli al sicuro e felici mentre intraprendono il loro viaggio verso l'età adulta.



## Attività da fare assieme

- Scattate una foto o girate un video divertente da inviare ad amici o familiari
- Scegliete una ricetta e trascorrete un po' di tempo assieme, cucinando o preparando torte
- Fate un po' di esercizio fisico insieme. Potreste andare a fare una corsetta o giocare a rincorrervi
- Sport, musica, film: parla con loro di cose a cui sono realmente interessati

## Dimostra che ti fidi di loro

- Gli adolescenti apprezzano che siano date loro delle responsabilità. Lascia che svolgano un'attività importante per dimostrare loro la tua fiducia e riconoscenza per il loro aiuto
- Dai a tutti l'opportunità di essere coinvolti nelle faccende domestiche quotidiane. Gli adolescenti potranno così apprendere nuove abilità e sentire che stanno dando un contributo utile

## Aiutali a raggiungere i loro obiettivi

- Cosa vuole fare tuo figlio? Che si tratti di un obiettivo a breve o a lungo termine, preparate insieme un programma per aiutarlo a raggiungerlo
- Premia ogni passo che lo avvicina al raggiungimento del suo obiettivo
- Prevedi del tempo da dedicare al relax ed al divertimento, oltre che agli impegni – come i compiti e le faccende domestiche

## Offri sempre supporto

- Un comportamento difficile potrebbe essere un segno che qualcosa non va, quindi chiedi loro come stanno e cerca di capire le loro azioni
- Analizza i modi che mettono in pratica per affrontare le situazioni che potrebbero farli sentire infelici o stressati
- Metti in chiaro le aspettative che hai riguardo al loro

comportamento e concordate una serie di regole e limiti che entrambi ritenete giusti

- Loda tuo figlio quando si comporta bene e riconosci quando fa qualcosa di positivo

## Promuovi gentilezza e comprensione

- Dai il buon esempio mostrando empatia e facendo presente ai tuoi ragazzi che anche gli amici, i familiari – e gli estranei – potrebbero essere coinvolti in situazioni difficili
- Spiega come tuo figlio può fare la differenza difendendo qualcuno che è vittima di bullismo

## Aiutali a gestire lo stress

- Domanda loro come si sentono e resta in ascolto della loro risposta
- Prova a vedere le cose dalla loro prospettiva in modo da capire come si sentono
- Aiutali a rilassarsi con strategie per gestire lo stress, come gli esercizi di respirazione
- Proponi un'attività da fare assieme per aiutarli a rilassarsi e decomprimere

## Proteggili dai pericoli digitali

- Coinvolgi gli adolescenti per stabilire delle regole in famiglia sull'uso sano della tecnologia
- Spiega quanto è importante tenere private le informazioni personali, soprattutto non condividendole con estranei
- Raccomanda a tuo figlio di riferirti se vede qualcosa "di brutto" mentre è online

CONSIGLI IN DIVERSE LINGUE

RICERCA

Per maggiori consigli utili e risorse sulla genitorialità, clicca i link sotto riportati:

[Organizzazione Mondiale della Sanità](#) [UNICEF](#)