



RISORSA GRATUITA · 7 PAGINE

Quando mio figlio si chiude

Una guida breve per restare presenti senza interrogare,
inseguire o rinunciare alla relazione.

*A volte esserci non significa ottenere subito una risposta.
Significa lasciare una porta aperta.*

Francesca Buffa

Counselor ad indirizzo psicobiologico

IL SILENZIO

Non tutti i silenzi dicono la stessa cosa.

Un figlio può chiudersi perché è arrabbiato, confuso, stanco, spaventato o perché sta cercando uno spazio tutto suo. Prima di interpretare, prova a osservare.

Che cosa vedo, senza indovinare?

- ☐ Da quanto tempo dura questa chiusura?
- ☐ Succede con tutti o soprattutto con me?
- ☐ Ci sono momenti in cui torna disponibile?
- ☐ Sonno, scuola, amicizie e attività sono cambiati?
- ☐ È successo qualcosa prima che iniziasse?

Quello che ho notato:

PRIMA DI BUSSARE

Controlla che cosa stai portando nella stanza.

È naturale voler sapere subito che cosa non va. Ma se arriviamo con paura, fretta o bisogno di rassicurazione, nostro figlio può sentirsi responsabile anche delle nostre emozioni.

In questo momento sto cercando...

- ☐ Di capire mio figlio
- ☐ Di convincerlo a parlare
- ☐ Di calmare la mia ansia
- ☐ Di verificare che sia al sicuro
- ☐ Di ristabilire il controllo

Una domanda per te

Posso restare disponibile anche se oggi non ricevo la risposta che vorrei?

La paura che sento sotto la mia insistenza è...

COME AVVICINARSI

Meno domande. Più presenza.

Una raffica di domande può sembrare attenzione, ma essere vissuta come un interrogatorio. Prova con una frase breve, vera e senza richiesta nascosta.

Puoi dire

«Ti vedo più silenzioso del solito. Non devi raccontarmi tutto adesso. Voglio soltanto che tu sappia che ci sono.»

Oppure

«Forse non sono la persona con cui vuoi parlarne. Possiamo pensare insieme a un adulto di cui ti fidi.»

Se c'è stato un conflitto

«Immagino che tu possa essere ancora arrabbiato con me. Quando vorrai, sono disponibile ad ascoltare anche la parte difficile.»

La frase che voglio usare io:

LASCIARE SPAZIO

Lo spazio non è abbandono.

Lasciare spazio significa non forzare la confidenza. Ma la presenza continua: un saluto, un pasto condiviso, un passaggio in auto, un messaggio semplice, una domanda pratica.

Piccoli modi per esserci

- ☐ Proporre qualcosa da fare insieme senza trasformarlo in un colloquio
- ☐ Rispettare un no senza ritirare l'affetto
- ☐ Tenere aperte occasioni quotidiane di contatto
- ☐ Parlare anche di altro, non soltanto del problema
- ☐ Dire chiaramente quando tornerai a verificare come sta

Il gesto semplice che posso fare oggi:

QUANDO NON ASPETTARE

Alcuni segnali chiedono un aiuto qualificato.

Non tutto può essere affrontato soltanto in famiglia. Se noti cambiamenti intensi o persistenti, chiedere una valutazione professionale è un gesto di cura.

Rivolgiti a un professionista sanitario

Se compaiono discorsi o gesti autolesivi, pericolo per sé o per altri, forte ritiro, alterazioni importanti di sonno o alimentazione, uso problematico di sostanze, violenza, o un peggioramento che ti preoccupa.

A chi posso chiedere aiuto?

- ☐ Pediatra o medico di base
- ☐ Psicologo o psicoterapeuta
- ☐ Servizi territoriali o consultorio
- ☐ Scuola, se appropriato
- ☐ 112 in caso di emergenza o pericolo

Il contatto che voglio tenere a portata di mano:

PER RESTARE NELLA RELAZIONE

Non devi trovare la chiave giusta. Devi continuare a esserci.

La vicinanza con un figlio cambia forma mentre cresce. A volte il tuo compito non è aprire subito una porta, ma fare in modo che dall'altra parte sappia di poterti trovare.

Questa settimana proverò a...

Se vuoi parlarne

Il percorso **COMPRENDERE** è pensato per i genitori che sentono il proprio figlio lontano. Puoi iniziare da "Un caffè con Francesca", un incontro online gratuito di 20 minuti.

Questa guida è educativa, non diagnostica e non sostituisce assistenza medica, psicologica o psicoterapeutica.