

**GUIDA PRATICA:**

**COME ORGANIZZARSI  
CON GLI  
ADOLESCENTI**

**DI VALENTINA CAMEN**

**GUIDA PRATICA PER I GENITORI DI  
ADOLESCENTI CHE VOGLIO  
ORGANIZZARE IL LORO TEMPO IN MODO  
PIÙ EFFICACE POSSIBILE**

© *Dedico questo ai miei genitori.*

*Devo loro tutto questo. Perché queste righe le scrivo grazie all'amore che mi hanno dato, alla fiducia che hanno riposto in me, al loro supporto.*

*Non sono stata l'Adolescente ideale per i miei genitori. Non ero la brava bambina, la brava ragazza che sognavano. Ero molto ribelle. Imponevo il mio punto di vista con una tale forza, che restavano sbalorditi di fronte ai miei argomenti e alla mia ambizione.*

*Non deve essere stato facile per loro gestirmi, stare al passo con me, fare le mosse giuste o comunicare in maniera efficace.*

*Nei momenti di difficoltà, loro non hanno avuto un manuale di istruzioni, né tantomeno un percorso di crescita genitoriale o una guida pratica.*

*Hanno fatto i loro errori con me, mi hanno spesso paragonata e criticata e questo ha avuto un effetto negativo su di me.*

*Oltre a questo, mi ricordo mia madre sopraffatta da tanti impegni, lavoro e carico mentale e so quanto sia difficile per una donna e una mamma organizzare mille cose e tanti impegni.*

*E se io sono qui a scrivere questa guida pratica, è perché so quanto sia d'aiuto e di supporto averla. Perché diciamocelo chiaro: con gli adolescenti non è roba facile.*

# PERCHÉ QUESTA GUIDA PRATICA?

Ho esperienza con gli adolescenti da condividere con te. Il mio percorso dedicato ai genitori di figli adolescenti trova le sue radici nella mia adolescenza. Sulle mie mancanze da parte dei miei genitori. Sugli errori che hanno fatto con me e che ho profondamente subito.

Mi hanno dato tutto l'amore che potevano darmi. Tutto il loro sostegno. Ma ci sono stati momenti di profonda tristezza, che hanno lasciato segni nel mio cuore e che vorrei che tu evitassi di avere con i tuoi figli.

In secondo luogo, ho lavorato e ho avuto a che fare con gli adolescenti. So come si comportano nella vita di tutti i giorni, con i loro alti e bassi, con il loro ego alle stelle, con la loro forza di infrangere qualsiasi regola tu provi a dargli. So che sono sfidanti, provocatori, pungenti...

Ma esiste un modo per organizzarsi con gli adolescenti? Sì.

# COME ORGANIZZARSI IN 3 PASSI

---

**S**e l'organizzazione non è il tuo punto forte, hai fra le mani un gioiello prezioso.

Ti suggerisco una possibile soluzione in 3 passi. Ma devi seguire questi passi. Più volte, finché diventerai sempre più pratica, metodica, fluida e...organizzata così come vuoi tu.

## **Ma a cosa serve essere organizzati?**

Per quanto mi riguarda, essere organizzata mi permette di dedicare più tempo a me stessa, alle mie passioni.

Ora, scrivi qui sotto, a cosa serve a te essere più organizzata in famiglia e con tuo figlio/tua figlia adolescente?

---

---

---

---

---

---

---

Che obiettivo educativo vuoi raggiungere - concretamente- con un modo più efficace di organizzarti?

---

---

---

---

---

---

---

# NON DEVI AVERE UNA GIORNATA DI 25 ORE. TI BASTANO 24. SE TI ORGANIZZI BENE, TI AVANZANO.

Il primo concetto che devi metterti subito in testa, adesso che stai per imparare come organizzarti meglio con i figli adolescenti, è l'EFFICACIA.

Il nucleo della buona organizzazione è l'EFFICACIA.

Quella caratteristica della personalità, formulata per la prima volta da Albert Bandura, dice che, più sei capace di essere AUTOEFFICACE, più potrai influenzare gli eventi della tua vita, le azioni che fai ogni giorno, quindi più sei capace di orientare questi eventi nella direzione che vuoi tu.

Vale ogni santo giorno nel rapporto con tuo figlio adolescente. Più sei efficace in rapporto con lui, più riesci a sopportarlo per renderlo più autonomo e indipendente. Questo ovviamente se vuoi che lui/lei sia autonomo o indipendente. Altrimenti, se dentro dentro non vuoi così tanto che lui/lei sia autonomo perché hai paura per il ragazzo/la ragazza ( che farà sbagli, errori, soffrirà ecc) ...le tue azioni sono fuori dal tuo controllo, quindi...agisci in modo caotico, disorganizzato e a singhiozzi per essere o per restare sempre a sua disposizione.

Sopraffatta dagli impegni, lavoro e presenza continua per tuo figlio, ovviamente che ti arrabbi, ti stanchi e lo sgridi perché non fa i compiti da solo, per esempio.

L'autoefficacia influenza l'impegno e gli sforzi che vengono investiti nel rapporto con tuo figlio, il perseguimento

degli obiettivi educativi ( cosa vuoi tu da lui/lei?) e la **perseveranza** o la costanza nell'applicazione.

Guarda e rileggi l'obiettivo educativo che hai scritto sopra.

Quindi scrivi qui sotto che impegno concretamente sei disposta a mettere in pratica per organizzarti meglio con l'adolescente?

---

---

---

---

Scrivi qui sotto quanto sei disposta a perseverare anche e soprattutto nei momenti di difficoltà, di resistenza e di opposizione di tuo figlio/tua figlia? Cosa ti impedisce ( se c'è qualcosa ) di mantenere la linea dritta per il tuo obiettivo?

---

---

---

---

Parte importante dell'organizzazione efficace con i ragazzi adolescenti è renderli più autonomi. Per il tuo bene, per il suo bene, per il vostro benessere in famiglia.

Se tuo figlio ha più di 14 anni, è in grado di fare gran parte delle cose che tu ora stai facendo per lui/lei.

Non devi dare un carico di responsabilità a lui/ lei. Non devi metterlo al posto di un adulto.

Semplicemente, molte cose che tu adesso stai facendo per lui/ lei puoi tranquillamente passare nelle sue mani.

Come?

In 3 passi:

# NON È VERO CHE ABBIAMO POCO TEMPO: LA VERITÀ È CHE NE PERDIAMO MOLTO

## PASSO 1. Stabilisci come regola un nuovo compito

Non puoi proporre niente se non inizi dalla regola di un nuovo compito.

I figli adolescenti sono molto competenti, creativi, inventivi e imparano molto velocemente.

Ogni cosa o abilità che impara ora resterà come buona cosa, utile e spendibile per tutta la vita. Quindi vale la pena “spingerlo” a fare qualche cosa in casa, oltre ai compiti.

In questo modo diventerà più responsabile, attento, organizzato e così via.

Però, tuo figlio/tua figlia non vorrà fare granché. Tende ad essere un po’ pigro, malinconico, apatico, senza energia.

Ma al di là di questo, tu devi aiutarlo ad uscire dalla sua zona di confort, senza preoccuparti che lui/lei non vuole uscire dalla sua zona di confort.

Con altre parole, non ti preoccupare se lui/lei non vuole fare di propria iniziativa qualcosa e non capisce da sol\* che dovrebbe fare qualcosa. Tu proponi una prima regola: da domani c’è un nuovo compito per lui/lei da fare in casa. Scrivilo qui sotto:

.....  
.....

.....  
.....

Molte cose che fai per lui/lei può tranquillamente fare anche da solo/sola (se viene lasciato) con molti benefici che non voglio elencare qui; mi fido di te, che stai leggendo queste righe, che conosci già questi benefici.

Che cosa stai facendo per tuo figlio/tua figlia e che potrebbe tranquillamente fare anche lui/lei da solo\*, in autonomia?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Scegli almeno una, o inizia con una di queste cose e stabilisci come regola che da ora in poi, sarà la sua responsabilità, il suo compito.

**Con questo passo, avrai una cosa in meno da fare, un pensiero in meno e più organizzazione.**

## PASSO 2. Time management

Tra i mille impegni e il poco tempo a disposizione questo schema ti può salvare le giornate e di conseguenza la tua serenità con tuo figlio adolescente.

Inoltre, ti permette di riflettere prima di fare una cosa o semplicemente prioritizzare o addirittura eliminare cose di poca importanza.

Una volta che hai scritto le attività divise per priorità, ti renderai conto di quante cose inutili stai facendo, di poca importanza che magari ti tolgono l'energia o ti distraggono da quelle importanti; o di quante attività puoi lasciare a tuo figlio, tu solo ti metti in ascolto e osservazione.

L'importante è scrivere ogni attività nella sua casella specifica:

°se è una cosa urgente, da risolvere subito con tuo figlio - fai subito quella cosa. Qui subentrano tutte quelle attività che devi fare tu, che sono la tua responsabilità ( parlare con un professore a scuola, per esempio)

°se può essere fatta anche da qualcun altro -quindi da delegare, chiedi aiuto, supporto o fai fare a qualcun altro (al padre, per esempio)

°se non è urgente o semplicemente si può non fare, forse è uno di quei compiti che puoi passare nelle mani del ragazzo/della ragazza e quindi ritorna al PASSO 1.

<u>Compito</u>	<u>Urgente</u>	<u>Da delegare</u>
	<u>Non urgente</u>	<u>Si può non fare</u>

Con questo schema avrai un quadro generale dei compiti da fare. Ma non solo questo, ti resterà più tempo di qualità per tuo figlio/tua figlia. Sarai più riposata mentalmente perché hai meno pensieri e puoi parlare con tuo figlio/ tua figlia, chiedere come sta, come si sente o avere una conversazione costruttiva.

### **PASSO 3. 15 minuti**

Gli adolescenti ormai si sono persi nel mondo digitale che “ruba” loro tempo ed energia e la difficoltà sta nel fatto che devi ancora spingerli e quasi convincerli a studiare.

Per quanto riguarda lo studio e il tempo da dedicare ai compiti, un metodo semplice è quello di aiutarli nella gestione della giornata.

Se vuoi motivarli a studiare dicendo qualcosa del tipo:

“ Lascia stare il telefono , fai i compiti” - hai perso, perché agli adolescenti non puoi toccare il cellulare.

Invece, quello che puoi fare è negoziare con tuo figlio/tua figlia la gestione del tempo da dedicare ai compiti.

Inizia da un discorso leggero, sereno, senza giudicarlo e criticarlo dicendo che hai osservato che perde tempo prezioso mentre fa i compiti e proponi all’inizio

°15 minuti di tempo da dedicare ai compiti/allo studio, senza cellulare ( che tieni tu, per esempio), senza TV accesa, senza musica - con 5 minuti di pausa - in questo tempo può guardare il telefono o fare quello che vuole.

Quindi 15 minuti di lavoro+5 minuti di pausa.

In un secondo momento puoi fare 20 minuti di lavoro/ compiti + 10 di pausa o 30 minuti di studio con 10 di pausa e così via.

Proponi questa modalità a tuo figlio/tua figlia e mettetevi d’accordo sui tempi che più preferisce e sorveglia che tutto venga seguito.

Le distrazioni sono spesso quel aspetto negativo che influiscano sull’andamento scolastico e con questo metodo puoi aiutare il ragazzo/la ragazza a gestire meglio il tempo da dedicare ai compiti, perché deve rimanere attent\* per poco tempo, ma comunque riesce a portare avanti un po’ di cose e

allo stesso tempo ha anche la possibilità nelle pause di controllare il cellulare.

Con questo schema - un mixt che per molte mamme è risultato vincente, o comunque un miglioramento visibile - aiuterai tuo figlio/tua figlia a gestire meglio il tempo, a rimanere con il focus sull'obiettivo per più tempo , invece di distrarsi ogni 3 minuti. Anche se scegli solo 15 minuti di lavoro, in un quarto d'ora si possono fare tante cose.

**BUON LAVORO**

# BIOGRAFIA

---

Mi sono laureata in Psicologia nel 2009. Ho sempre desiderato lavorare con le famiglie, nell'ambito delle relazioni familiari ed essere a contatto con i genitori; per questo nel 2016 mi sono diplomata in Counseling ad indirizzo Sistemico Relazionale e da quel momento ho fatto esperienze lavorative e professionali solo in questo ambito. Per approfondire ancora di più, e acquisire maggiori competenze nelle strategie sistemico relazionali, nel 2020 ho frequentato un Master in Parent Coaching.

Ho ideato un percorso di 8 settimane "genitori sicuri- adolescenti sereni" per tutti quei genitori che si sentono disorientati, frustrati, arrabbiati e che pensano di non contare più nella vita dei loro figli- a darsi valore, farsi ascoltare e relazionarsi con loro.

Ad oggi, ho già aiutato decine di mamme e papà ad instaurare un rapporto sereno e di complicità con i loro figli, a lavorare sulla propria autostima, sul radicarsi bene nel ruolo genitoriale, impostare regole chiare e precise che vengano rispettate, a comunicare in modo efficace. Prendo sempre in considerazione l'intero sistema familiare, le dinamiche fra i membri, le difficoltà relazionali quando i genitori sono separati, perché tutti i membri sono importanti e ogni ruolo conta.

Ho avuto esperienza diretta con gli Adolescenti quando andavo nelle scuole e nei licei (con un centro antiviolenza ) a parlare con loro del fenomeno della violenza di genere; ho fatto mentoring per ragazzi e ragazze che avevano il bisogno di essere guidati nelle loro scelte di carriera.

E sono riuscita tutte le volte a instaurare con ciascuno di loro rapporti autentici e di complicità.

Adesso, condivido nel mio percorso tutto quello che so che funziona con i ragazzi; e guido i genitori a trovare le strategie giuste per creare rapporti autentici, per sentirsi sicuri e valorizzati nel proprio ruolo genitoriale.

**Valentina Camen**

Counselor\* Sistemico Relazionale

Parent Coach\*

Laureata in Psicologia

3458269839

Iscritta ad AIPO n.1237 ( Associazione Italiana Professionisti Olistici )

\*Legge 4.2013

P.Iva 02631450463



Valentina Camen

*"Genitori sicuri-adolescenti sereni"*