

---

## Adolescenti: Vicari (neuropsichiatra), “genitori presenti con intelligenza e cuore. Non sottovalutare campanelli d’allarme”

Un manuale per i genitori con “istruzioni per l’uso”. Si tratta di “Bambini autonomi, adolescenti sicuri” con sottotitolo “Crescere i nostri figli nel benessere mentale” (ed. Lswr), appena pubblicato da 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”. Di qui la guida per i genitori, dalla fase prenatale fino all’adolescenza. Obiettivo, “far sì che il piccolo diventi un adolescente solido, ‘corazzato’ di fronte alle sfide poste dalla sua età e dai diversi contesti di vita”.



Immagine non disponibile

Cruciale l’educazione all’autonomia che, avverte Vicari, “fa rima con autodisciplina; autocontrollo, uno dei pilastri della salute mentale, e responsabilità”. No, insomma, al “tutto e subito”: occorre insegnare la gestione dell’attesa e delle frustrazioni. Ed educare al riconoscimento e alla gestione delle emozioni. E di fronte alle “tempeste” dell’adolescenza, tra cambiamenti nel corpo, nel cervello e nella percezione di sé; difficoltà di trovare il giusto equilibrio; propensione al rischio e ricerca di sempre nuove sensazioni, 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”. I genitori, sostiene l’esperto, devono essere presenti: “Dedicare tempo, cuore e intelligenza ai figli pur in un rapporto che diventa spesso conflittuale”. 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