

GUIDA GRATUITA PER GENITORI

Mio figlio non ha voglia di fare nulla

Come capire cosa lo sta bloccando, ridurre gli scontri e aiutarlo a compiere un primo passo concreto.

DENTRO QUESTA GUIDA

- Una lettura chiara dei segnali
- Una conversazione guidata di 10 minuti
- Un piccolo accordo concreto di 7 giorni

CHRISTIAN BESSON

Tutor scolastico ed educativo

Non devi “sistemare” tuo figlio

Devi trovare il punto giusto da cui ripartire.

Quando un ragazzo rimanda, si chiude, passa molto tempo al telefono o sembra non interessarsi più a nulla, è comprensibile pensare che gli manchi volontà. Ma ciò che vediamo da fuori è spesso soltanto il sintomo.

- Osservare senza etichettare.
- Parlare senza trasformare il confronto in un interrogatorio.
- Scegliere un solo passo, piccolo e verificabile.

OBIETTIVO REALISTICO

In sette giorni non cambierai tutto. Puoi però ridurre la tensione, capire il blocco principale e creare una piccola esperienza di riuscita.

DA RICORDARE

Comprendere non significa giustificare tutto. Significa intervenire sul problema reale, mantenendo confini e responsabilità.

La demotivazione è un segnale

Prima di chiedere più impegno, cerca ciò che sta frenando l'azione.

- Non sa da dove iniziare o come organizzarsi.
- Pensa di non essere capace e teme un altro fallimento.
- Ha accumulato difficoltà scolastiche o stanchezza mentale.
- Non vede il senso di ciò che gli viene chiesto.
- Si sente giudicato e si protegge chiudendosi.
- Non ha ancora interessi, obiettivi o una direzione percepita.
- Usa il telefono per evitare noia, fatica o responsabilità.

CAMBIA DOMANDA

Da “Perché non ti impegni?” a “Che cosa ti rende difficile iniziare, oggi?”

Quattro aree da osservare

Non cercare una diagnosi. Cerca un primo indizio utile.

- ENERGIA — Dorme, mangia e si muove con regolarità? È spesso stanco o irritabile?
- FIDUCIA — Parte già convinto di fallire? Dice spesso “non sono capace”?
- METODO — Sa dividere un compito, organizzare tempi e materiali, ripassare?
- DIREZIONE — Ha curiosità, interessi o qualcosa che sente davvero suo?

SCEGLINE UNA

Parti dall'area che, se alleggerita, renderebbe più semplice anche il resto.

La fotografia del momento

Segna soltanto ciò che osservi spesso.

- ☐ Fa molta fatica a iniziare.
- ☐ Rimanda anche attività semplici.
- ☐ Si irrita quando si parla di scuola.
- ☐ Dice di non essere capace.
- ☐ Non sa organizzare materiali e tempi.
- ☐ Ha sonno o poca energia durante il giorno.
- ☐ Il telefono occupa quasi tutti i momenti vuoti.
- ☐ Ha perso interesse anche per ciò che apprezzava.
- ☐ Evita di parlare del futuro.
- ☐ I conflitti familiari sono diventati frequenti.

ADESSO SCEGLI

Cerchia uno o due segnali. Non affrontarli tutti insieme.

Tre errori che aumentano la distanza

Sono comprensibili, ma raramente aiutano un ragazzo a ripartire.

- **RIPETERE COSA DEVE FARE** — Di solito sa già che deve studiare. Il problema è trasformare il dovere in un'azione possibile.
- **PARLARE SOLO QUANDO VA MALE** — Se ogni confronto riguarda voti, telefono e disordine, il genitore viene percepito soprattutto come controllo.
- **CAMBIARE TUTTO IN UNA VOLTA** — Ore di studio, divieti e dieci regole generano resistenza. Meglio un accordo semplice per sette giorni.

REGOLA PRATICA

Un passo piccolo rispettato vale più di una rivoluzione abbandonata dopo due giorni.

La conversazione dei 10 minuti

Breve, in un momento tranquillo e lontano da voti, note o litigi.

- Qual è la cosa che in questo momento ti pesa di più?
- Quando ti senti maggiormente in difficoltà?
- C'è qualcosa che temi di non riuscire a fare?
- Quale piccolo cambiamento renderebbe le giornate più semplici?
- Come posso aiutarti senza fare le cose al posto tuo?

PUOI INIZIARE COSÌ

“Non voglio farti una predica. Vorrei capire come stai vivendo questo periodo e che cosa ti pesa di più.”

DURANTE IL CONFRONTO

Ascolta prima di correggere. Se dice “non lo so”, non forzarlo: lascia aperta la possibilità di riparlare.

Parole che aprono

Non servono frasi perfette. Serve un tono che non chiuda la porta.

- “Sei sempre il solito” → “Oggi che cosa ti ha bloccato?”
- “Non ti importa di nulla” → “C’è qualcosa che ti interessa ancora?”
- “Alla tua età io...” → “Partiamo dalla tua situazione.”
- “Ti tolgo tutto” → “Concordiamo una regola chiara.”
- “Faccio io” → “Ti aiuto a iniziare, poi continui tu.”

RICORDA

L’obiettivo non è vincere la discussione. È capire il punto di partenza.

Un solo passo per 7 giorni

Da questa pagina in poi, lascia che sia tuo figlio a scegliere e compilare.

Proponi la scheda senza imporla. Puoi offrire due o tre opzioni, ma la scelta finale deve essere abbastanza sua da generare responsabilità.

- Iniziare i compiti all'orario concordato.
- Tenere il telefono fuori dalla stanza per 20 minuti.
- Preparare lo zaino la sera.
- Recuperare un piccolo argomento.
- Fare una passeggiata breve.
- Andare a dormire 20 minuti prima.
- Completare una sola attività senza interrompersi.

IL CRITERIO GIUSTO

Il passo deve essere così piccolo da poter essere completato anche in una giornata difficile.

Il mio accordo di 7 giorni

Compila questa pagina insieme a tuo figlio, lasciandogli la parola principale.

IL PASSO CHE SCELGO

QUANDO LO FARÒ

PER QUANTO TEMPO

LA DIFFICOLTÀ CHE POTREI INCONTRARE

QUANDO MI BLOCCO, PROVERÒ A

L'AIUTO CHE CHIEDO AL GENITORE

LA RESPONSABILITÀ CHE MI PRENDO

ACCORDO MINIMO

Il genitore ricorda una volta. Il ragazzo prova. A fine giornata si osserva senza processi.

La mia settimana

Una spunta vale più di una spiegazione. Una nota deve restare breve.

GIORNO	FATTO	NOTA
Lunedì	☐	
Martedì	☐	
Mercoledì	☐	
Giovedì	☐	
Venerdì	☐	
Sabato	☐	
Domenica	☐	

CHE COSA HA FUNZIONATO?

CHE COSA CI HA BLOCCATO?

QUAL È IL PROSSIMO PASSO?

Il ruolo del genitore

Sostenere senza controllare ogni minuto. Aiutare senza sostituirsi.

- Ricorda l'accordo una sola volta.
- Riconosci l'impegno, non soltanto il risultato.
- Non fare il compito al suo posto.
- Mantieni con calma ciò che avete concordato.
- Evita paragoni con fratelli, amici o compagni.
- Distingui un comportamento da un'identità: "hai rimandato", non "sei pigro".

QUANDO RIESCE

"Ho visto che hai iniziato anche se non ne avevi voglia. Questo conta."

QUANDO NON RIESCE

"Oggi non è andata come previsto. Capiamo il blocco e ripartiamo domani."

E il telefono?

Può amplificare il problema. Non è sempre la causa unica.

Lo schermo offre stimoli immediati, riempie la noia e rende facile evitare attività faticose. Togliendolo senza lavorare sul resto, il conflitto può aumentare senza far nascere motivazione.

- Chiaro: tutti sanno quando inizia e finisce.
- Limitato: non è una punizione senza termine.
- Coerente: non cambia ogni giorno.
- Applicabile: niente minacce impossibili da mantenere.

ACCORDO SEMPLICE

Durante il blocco concordato, il telefono resta fuori dalla stanza. Al termine torna disponibile secondo gli accordi familiari.

DA EVITARE

“Non vedrai più il telefono per un mese.” Una conseguenza piccola e mantenuta vale più di una minaccia enorme.

Dopo i 7 giorni

Non chiederti se tuo figlio è “cambiato”. Osserva che cosa avete imparato.

- Ha iniziato più facilmente?
- Quale ostacolo si è ripetuto?
- Il passo era davvero sostenibile?
- Il tuo aiuto è stato utile o troppo presente?
- C'è stata almeno una piccola esperienza di riuscita?

SE HA FUNZIONATO

Mantenete lo stesso passo per un'altra settimana oppure aumentatelo di poco.

SE NON HA FUNZIONATO

Riducete il passo e correggete l'ostacolo. Non trasformate una settimana difficile in un'etichetta.

IL DATO PIÙ IMPORTANTE

Cercate progresso e responsabilità, non perfezione.

Quando chiedere un aiuto più strutturato

Una guida educativa ha confini precisi.

- I conflitti sono quotidiani e il dialogo è quasi impossibile.
- Il ragazzo rifiuta la scuola o si isola sempre di più.
- Ha perso fiducia nelle proprie capacità.
- La situazione peggiora nonostante tentativi coerenti.

IMPORTANTE

Questa guida non sostituisce una valutazione sanitaria o psicologica. In presenza di sofferenza persistente, forte ritiro, cambiamenti marcati nel sonno o nell'alimentazione, autolesionismo o pensieri di morte, rivolgetevi tempestivamente a professionisti qualificati.

CHIEDERE AIUTO

Non significa aver fallito. A volte uno spazio esterno e neutro permette a un ragazzo di esprimersi e ripartire.

Da dove ripartire, oggi

- 01 Osserva un segnale.
- 02 Apri una conversazione vera.
- 03 Scegliete un passo possibile.
- 04 Accompagna senza sostituirti.

La motivazione non nasce da una predica.

Comincia quando un ragazzo sente: "Posso riuscirci. Quello che faccio ha un senso. Non sono solo, ma la responsabilità è anche mia."

CHRISTIAN BESSON

Tutor scolastico ed educativo

info_corsi@christianbesson.it

+39 351 654 1694