

Ogni figlio è unico: ecco perché confronti, voti e aspettative rischiano di allontanarci da lui

"Guarda tuo fratello, lui sì che si impegna a scuola, non come te, con questi votacci"

"Guarda quanto studia tua sorella. Lei farà strada, tu no"

"Il tuo compagno prende voti più alti. Come mai? Frequentate classi diverse?"

"Alla tua età facevo molto di più. Andavo già a lavorare e davo i soldi ai miei genitori"

Ti invito a riflettere su queste frasi che, forse, potrebbero esserti scappate davanti a tuo figlio, come ti farebbero sentire, se te le dicesse il tuo datore di lavoro, tuo marito o moglie, un tuo genitore?

"Il tuo collega guadagna di più, tu perché porti a casa così poco?"

"La tua vicina di casa ha un matrimonio felice, perché invece tu sei in difficoltà?"

"La casa dei dirimpettai è più bella, il tuo prato sembra secco e arido".

Chi ascolta queste parole raramente percepisce incoraggiamento, anzi spesso percepisce distanza. Immagino che se una persona facesse confronti tra te e un collega o un conoscente, tu smetteresti di frequentarla. Quindi, mettiti nei panni di tuo figlio, cosa dovrebbe fare di fronte ai tuoi continui confronti se non chiudersi?

Il confronto sposta l'attenzione dalla crescita personale verso una classifica invisibile nella quale qualcuno vince e qualcun altro perde. Un ragazzo smette di osservare i propri progressi e inizia a misurarsi attraverso il risultato altrui. Con il tempo, questa dinamica alimenta frustrazione, risentimento e senso di inadeguatezza.

La relazione tra fratelli può diventare più competitiva. L'autostima può dipendere sempre di più dal confronto esterno. Per tale motivo invito sempre i genitori a valorizzare il percorso individuale di ciascun figlio, evitando paragoni che rischiano di oscurarne l'unicità.

Dopo oltre 20 anni di esperienze lavorative e personali, ho deciso di dedicarmi in particolare alle famiglie che vivono l'adolescenza mettendo a frutto le mie competenze e specializzandomi come coach. Accompagno le famiglie attraverso percorsi su misura per loro, per ritrovare equilibrio e dialogo tra tutti i membri.

Grazie al progetto Coach in Famiglia, non sarete più soli ad affrontare le difficoltà, tra cui quella di riuscire ad aiutare vostro figlio a migliorare il rendimento scolastico, sportivo o altro a cui tiene. Approfondiamo questo argomento.

Adolescenza, il momento ideale per i paragoni

L'adolescenza porta molti genitori davanti a una scoperta sorprendente, il bambino che per anni ha seguito un percorso prevedibile, lascia spazio a un **ragazzo che inizia a mostrare gusti personali, idee proprie, passioni inattese e una visione del mondo sempre più autonoma**. Non sei più tu, genitore, a decidere che scuola debba frequentare, quali amici, quali attività extrascolastiche praticare.

Durante gli anni della crescita, mamma e papà osservano il figlio e immaginano possibilità, desideri e prospettive, lo fanno con amore, con partecipazione e con il desiderio di vederlo felice. Proprio da quell'amore nascono spesso **aspettative elevate, incoraggiamenti continui e una grande attenzione verso risultati scolastici, attività sportive e traguardi personali**.

L'adolescenza, poi, ci invita a una riflessione diversa. Un ragazzo cresce quando riesce a scoprire chi è, quindi tuo figlio potrebbe non voler più diventare il campione di calcio come immaginavi, o iscriversi a un liceo che richiede impegno nello studio, ma magari preferisce una scuola professionale o un lavoro, o una strada creativa. Magari appare svogliato perché ancora non sa che strada prendere e tu osservi i figli degli altri mentre prendono bei voti e si impegnano a scuola.

Cos'hai fatto di sbagliato come genitore? Niente di niente. Tuo figlio è normale? Assolutamente sì. Il percorso di ognuno è personale: magari tuo figlio non brilla a scuola ma sarà un grande lavoratore, oppure troverà la sua vera vocazione dopo anni di ricerca. Dopotutto, gli adulti che non sanno ancora cosa vogliono sono davvero numerosi e non c'è nulla di male... la vita è imprevedibile!

Un genitore cresce quando riesce a vedere il figlio per ciò che è, accogliendone talenti, sensibilità, inclinazioni e fragilità. Da qui prende forma una delle sfide più delicate della vita familiare: **distinguere il figlio reale dal figlio immaginato**.

Stop all'idealizzazione, stop alla generalizzazione

Basta osservare fratelli cresciuti nella stessa casa per accorgersi di una realtà evidente. Stessi genitori, stesse regole, stesse opportunità e risultati completamente differenti. C'è chi ama stare tra le persone e chi ricerca spazi tranquilli. C'è chi apprende rapidamente attraverso lo studio e chi esprime il meglio di sé attraverso attività pratiche. C'è chi individua presto una direzione e chi attraversa una fase più lunga di esplorazione.

L'adolescenza amplifica queste differenze. La personalità prende forma, gli interessi diventano più definiti e il bisogno di autenticità acquista una forza crescente. Per tale ragione molti ragazzi iniziano a prendere le distanze da percorsi che sentono poco vicini alla propria natura. Per un genitore, osservare questi cambiamenti può generare emozioni contrastanti. **Da una parte emerge il desiderio di sostenere la crescita del figlio. Dall'altra nasce la preoccupazione verso il futuro.**

Proprio in quel punto si inseriscono spesso confronti, pressioni e aspettative: perché non studi? Perché non ti impegni? Perché i voti sono bassi? Lo so, non si tratta di una mancanza

di affetto da parte tua: vuoi prenderti cura di tuo figlio, portare la tua esperienza da adulto nella sua vita, proteggerlo.

Ma ti dico due cose importanti:

1. **Tuo figlio non ha la responsabilità dei tuoi rimpianti.** Forse tu, tornassi indietro, ti laureeresti, investiresti denaro in un'attività che sogni oggi, non rifaresti una famiglia o ne creeresti una più grande. Tuttavia, le tue aspirazioni non sono quelle di tuo figlio. Lui potrebbe sentirsi felice tutta la vita lavorando sempre nello stesso posto, con un lavoro semplice che però gli garantisce autonomia. Non gli serve la carriera che tu non sei riuscito a portare avanti perché hai scelto altri percorsi.
2. **Il confronto con gli altri non è qualcosa che motiva tuo figlio,** anzi, lo porta a paragonarsi con standard inarrivabili. E questo è pericoloso, nel periodo in cui viviamo.

Quando il confronto diventa un'ossessione

Oggi gli adolescenti non si confrontano più soltanto con compagni di scuola e amici, ma con centinaia di modelli online ogni giorno. Secondo l'OMS, l'uso problematico dei social media è in crescita tra gli adolescenti europei e rappresenta una delle nuove sfide per il benessere psicologico dei ragazzi.

Le generazioni precedenti vivevano confronti limitati alla scuola, al quartiere o al gruppo di amici, oggi, invece, il confronto entra nella vita quotidiana con una frequenza e un'intensità mai sperimentate prima.

In una realtà simile, il confronto entra nella vita quotidiana con una frequenza mai vista prima. Ecco perché la famiglia può diventare un luogo prezioso in cui il ragazzo trova accoglienza e riconoscimento, anziché ulteriori paragoni.

Se invece tu, genitore, ti comporti esattamente come un social network, mettendo davanti agli occhi di tuo figlio solo ciò che è "migliore di lui", allora **non gli darai mai un attimo di pace**. Da qui nascono l'autostima bassa fino anche a disturbi che riguardano il proprio aspetto fisico, la propria identità e il proprio ruolo nel mondo.

Un voto racconta una prova, non una persona

Uno degli errori più frequenti consiste nel **confondere ciò che un ragazzo fa con ciò che è**. Un voto, una prestazione sportiva o un risultato raccontano una situazione specifica, non il valore della persona. Quando l'identità dipende esclusivamente dalla performance, ogni errore rischia di trasformarsi in una minaccia per l'autostima. La scuola occupa una parte significativa della vita degli adolescenti. Per molti genitori, osservare il rendimento scolastico appare naturale. **Il rischio emerge quando il voto diventa il principale criterio attraverso cui leggere il valore personale di un ragazzo.** Ma ricorda questo:

- Un sette racconta una prova andata bene
- Un cinque racconta una difficoltà in una determinata materia o argomento.

Nessuno dei due racconta una persona. Se tuo figlio prende solo 10 vuol dire che ha scoperto un buon metodo di studio e ha interiorizzato gli argomenti. Non significa né che sarà brillante in ogni ambito della sua vita, né che vincerà un nobel. Viceversa, se prende tutti 4, non vuol dire che sia stupido, sfaticato o che nella vita non andrà da nessuna parte.

Per questo bias cognitivo, ultimamente addirittura si parla di abolire i voti scolastici. Gli psicologi invitano a distinguere sempre la prestazione dall'identità. Quando un adolescente associa il proprio valore ai risultati ottenuti, l'errore assume un significato molto più profondo. **Una difficoltà scolastica smette di essere un'esperienza da affrontare e viene vissuta come una valutazione della propria persona.**

Una pressione che merita attenzione

Voglio condividere con te i dati raccolti negli ultimi anni, che mostrano una realtà che invita alla riflessione. Secondo l'indagine HBSC Italia 2022, la percezione di stress legato alla scuola aumenta progressivamente con l'età e risulta particolarmente elevata tra le ragazze adolescenti, superando l'80% nelle fasce più grandi.

La consultazione dell'Autorità Garante per l'Infanzia e l'Adolescenza 2024 su circa 7.500 studenti ha rilevato:

- 51,4% ansia o tristezza ricorrenti
- 49,8% eccessiva stanchezza
- 46,5% nervosismo frequente

Dietro questi numeri emergono ragazzi che cercano approvazione, appartenenza e fiducia nelle proprie capacità. La risposta sta nella nostra società e nella nostra idea di famiglia.

Molti adulti desiderano offrire opportunità, strumenti e possibilità che in passato risultavano meno accessibili. Un'intenzione meravigliosa, a volte, però, il desiderio di accompagnare la crescita lascia spazio a un'aspettativa molto ambiziosa.

Il ragazzo sente di dover eccellere sempre, deve scegliere la scuola giusta, deve costruire un curriculum brillante, individuare rapidamente una direzione, distinguersi, ma soprattutto, fare ogni cosa nei giusti tempi. Se viene bocciato, si dice che butti via un anno. Se va fuori corso, sta sprecando gli anni migliori della sua vita. E da adulto?

Come mai noi adulti ci abbattiamo se non siamo performanti? Non abbiamo il coraggio di lasciare un posto di lavoro che detestiamo perché potremmo essere giudicati? Rimaniamo in relazioni insoddisfacenti per paura di non essere in tempo per costruire una famiglia con figli?

Perché impariamo tutto da piccoli. Le aspettative su di noi sono state elevate e noi faticiamo per soddisfarle, portando quest'ansia anche sui nostri figli, in modo che "non facciano i nostri stessi errori".

Però ti ricordo che sono gli errori a farci crescere. In una fase della vita dedicata alla scoperta di sé, un carico simile può generare fatica emotiva. Molti adolescenti vivono una

forte paura di deludere gli adulti di riferimento. **Più che contestare l'autorità, cercano approvazione. Quando percepiscono una distanza tra aspettative e risultati, dirigono il disagio verso sé stessi attraverso chiusura, ritiro o sofferenza emotiva.**

Quindi che si fa?

Ogni famiglia è unica e ci tengo a incontrarla personalmente per offrire un supporto personalizzato. Tuttavia, voglio lasciarti con qualche considerazione.

- Proteggere un figlio è naturale. Tuttavia, quando il sostegno si trasforma in controllo costante, il ragazzo rischia di sviluppare minore fiducia nelle proprie capacità. Le ricerche più recenti sull'iperprotezione evidenziano infatti una relazione tra eccessivo intervento genitoriale, minore autonomia e maggior disagio emotivo. Molti genitori desiderano proteggere i figli dalle difficoltà. Controllano il registro elettronico più volte al giorno, intervengono rapidamente davanti a un problema scolastico, cercano soluzioni immediate per evitare errori o delusioni. L'intenzione nasce dalla cura, certo, ma tuo figlio adolescente è in un periodo in cui ha bisogno di cavarsela da solo. La crescita richiede esperienza, tentativi, piccole cadute e nuove ripartenze. **Lascia che tuo figlio gradualmente sperimenti la propria competenza. Puoi accompagnarlo, ma non sostituirlo.**
- Molti genitori cercano risposte, ma al momento non serve parlare. L'adolescenza suggerisce l'ascolto. **Ascoltare significa accogliere emozioni, pensieri, dubbi e desideri senza fretta di correggere o interpretare**, significa restare accanto a un figlio mentre costruisce il proprio percorso. Una relazione costruita su queste basi favorisce fiducia, autonomia e benessere emotivo.
- Accogli le differenze di tuo figlio. Come tutti gli esseri umani, anche lui ha interessi, passioni, paure, fragilità, punti critici (che con la crescita potrebbe sanare, non avere fretta), eccellenze. L'importante è lasciare che scopra le sue. Magari non succede in età adolescenziale, potrebbe accadere più avanti e va bene lo stesso.

Conclusione

L'adolescenza invita i figli a conoscere sé stessi, contemporaneamente invita i genitori a compiere un percorso altrettanto prezioso: osservare un figlio nella sua unicità, questo richiede uno sguardo nuovo, **disponibilità verso ciò che emerge, curiosità verso caratteristiche inattese e fiducia verso tempi di crescita differenti.**

È proprio qui che il coaching familiare offre un contributo prezioso. Attraverso uno spazio di ascolto e confronto, i genitori possono imparare a leggere bisogni, talenti e fragilità con maggiore consapevolezza, valorizzando le potenzialità individuali presenti nella storia di ciascun ragazzo.

Perché un figlio cresce con maggiore serenità quando sente di poter essere sé stesso, e una famiglia cresce quando impara a riconoscere il valore unico presente in ciascuna delle persone che la compongono.