



# La timidezza nell'adolescenza

## Rubrica Pensieri e Riflessioni #bewithus

29 luglio 2017 / Edizione 18

Con la crescita **l'adolescente inizia a preoccuparsi della propria immagine e spesso tende a chiudersi in se stesso** rifiutando di costruire nuovi rapporti e relazioni. Non va dimenticato però che la timidezza nell'adolescenza è una grande risorsa perché i ragazzi **prima si chiudono e poi spiccano il volo**.

Sfortunatamente tra gli adolescenti è comune l'idea che gentilezza e debolezza coincidano, per questo evitano la prima per respingere anche la seconda. Non vogliono apparire vulnerabili e nel comportarsi in maniera distaccata evitano l'approccio amichevole.

### Se tuo figlio è timido prova a evitare questi errori comuni:

- ▶ Evita di criticarlo per questo atteggiamento, altrimenti la sua introversione si tradurrà in mancanza di fiducia in se stesso e in una chiusura maggiore, di difesa estrema.
- ▶ Non aspettarti che cambi in modo repentino. È difficile che l'atteggiamento di un ragazzo in **adolescenza** si modifichi rapidamente e, soprattutto, non è detto che si debba necessariamente modificare. Quindi, entrare in allarme è del tutto inutile. Valuta la possibilità di un consulto psicologico solo se vedi in lui una spiccata apatia e tristezza, soprattutto se sopraggiunte all'improvviso e prolungate.
- ▶ Non cadere nella tentazione di attribuire alla sua **timidezza** pensieri e cause tipici dell'età adulta (ad esempio: "è depresso"). Osserva la sua realtà senza preconcetti, perché solo così potrai cogliere il senso del suo eventuale malessere.

Scuotere i ragazzi per farli essere "quelli di sempre" è l'equivalente del forzare il bozzolo di un bruco che sta diventando farfalla: si possono fare danni.