

Prima che esploda

Guida per chi accompagna

Come usare il quaderno, leggere le date,
e vedere il cambiamento nel tempo.



Caro genitore,

Non hai bisogno di essere perfetto.

Non hai bisogno di sapere sempre cosa dire.

Hai solo bisogno di esserci.

Questo quaderno è uno spazio per tuo figlio.

Questa guida è uno spazio per te.

Usala con calma.

Non è un manuale. È una compagnia.

Il team Fiveelementspath

* * *

Quando darlo

Non aspettare la crisi. Non aspettare le lacrime.

Daiglielo prima — quando senti che qualcosa sta crescendo. Quando c'è tensione nell'aria. Quando è più silenzioso del solito. Quando qualcosa non va ma non riesce ancora a dirlo.

Non serve spiegare niente.

Mettilo sul tavolo. Lascialo lì.

Lui capirà.

Frase pronta:

“Ho pensato a te. Ho lasciato qualcosa sul tavolo.”

Mentre scrive

Dagli uno spazio tranquillo. Fagli sentire che non deve avere fretta.

Quello spazio è il messaggio più importante che puoi dargli:

“Mi fido di te. Sei al sicuro.”

Quando ha finito, lui deciderà cosa fare.

Potrebbe darti il quaderno.

Potrebbe tenerlo per sé.

Entrambe le cose vanno bene.

Come leggere

Quando ti dà il quaderno, siediti.

Respira prima di aprirlo.

Leggi tutto senza interrompere. Senza commentare. Senza correggere.

Quello che ha scritto è importante per lui.

Anche se non è come lo ricordi tu.

Anche se ti fa male.

Prenditi un momento prima di rispondere.

Frase pronta dopo aver letto:

“Ti ringrazio per avermelo fatto leggere.”

Come rispondere

Non serve trovare subito una soluzione.

Devi solo far sentire che hai capito.

Fraasi che funzionano:

“Ho letto. Ti vedo.”

“Grazie per avermelo detto.”

“Anche io a volte mi sento così.”

“Non devi affrontarlo da solo.”

“Quando sei pronto, parliamo.”

Da evitare:

— *Non è successo niente di grave*

— *Sei esagerato*

— *Dovresti sentirti meglio*

Perché la data conta

Ogni pagina ha uno spazio per la data.

Non è un dettaglio. È una mappa.

Con il tempo, le date ti raccontano qualcosa.

Certi giorni compaiono spesso.

Certi momenti si ripetono.

Certe emozioni tornano — e poi smettono di tornare.

Conserva i quaderni completati.

Sono la storia di quanto è cresciuto tuo figlio.

Il primo quaderno e il quinto raccontano un cambiamento che nessun altro può vedere — solo tu.

Quando il quaderno è completo

Quando l'ultima pagina è scritta, ristampalo.

Stesso quaderno. Nuova data di inizio.

Un nuovo capitolo.

Prima di ristamparlo, fai una cosa sola:

sfoglialo insieme a lui.

Senza giudizi. Senza commenti.

Solo guardare insieme dove era e dove è adesso.

Quel momento vale più di mille parole.

Frase per sfoglarlo insieme:

“Vuoi guardare insieme quello che hai scritto?”

Il giovedì sera

Non deve essere un compito.

Non deve essere un obbligo.

Può essere semplicemente:

il quaderno sul tavolo ogni giovedì sera.

Una tazza di tè accanto.

Nessuna pressione.

Se vuole, scrive.

Se non vuole, il quaderno è lì lo stesso.

Col tempo, il giovedì diventa un appuntamento.

Non perché lo hai imposto.

Ma perché lui sa che c'è sempre quello spazio.

Quello spazio sei tu.

Se non vuole

Non forzare mai.

Se un giorno non vuole aprirlo — va bene.

Se passa una settimana senza usarlo — va bene.

L'unica cosa che non funziona è la pressione.

Lascia il quaderno in un posto visibile.

Non parlarne.

Aspetta.

I bambini tornano agli spazi sicuri quando ne hanno bisogno — non quando glielo diciamo noi.

Come si vede il cambiamento

Non serve aspettare anni. Bastano pochi quaderni.

- 1 Apre il quaderno da solo — senza che tu glielo proponga
- 2 Le parole diventano più precise nel tempo
- 3 I momenti difficili durano meno
- 4 Inizia a chiederti di sfogliarlo insieme
- 5 Inizia a chiederti come stai tu

Quando vedi questi segnali —

a volte basta esserci.

Una cosa sola

Se dovessi ricordare una cosa sola di questa guida:

Non devi essere perfetto. Devi solo essere presente.

Tuo figlio non ha bisogno di un genitore che sa sempre cosa fare.

Ha bisogno di un genitore che rimane.

Sei già abbastanza.

* * *

Ci sarà sempre uno spazio per ricominciare.

— Il team Fiveelementspath

fiveelementspath.com