

dalla prima pagina

Famiglie in bilico pensieri ed emozioni



Anna Bandera

Sono la paura della perdita della loro più grande certezza, rappresentata dall'unione genitoriale e di come sarà la loro vita nel quotidiano, dopo la separazione; il senso di colpa, in quanto a volte si sentono causa di quanto avvenuto, perché spesso sono al centro dei conflitti; la vergogna, nel manifestare, davanti agli altri la loro nuova situazione; l'impotenza, quando si rendono conto che nemmeno loro, sono in grado di riparare quanto sta avvenendo tra i loro genitori. Lo stress che i bambini attraversano in questi casi è paragonabile a quello subito in caso di perdita di una persona cara e si manifesta attraverso le seguenti fasi: rifiuto, rabbia, tentativi di riavvicinamento dei genitori, tristezza, accettazione.

Per favorire quest'ultimo risultato è importante fare sentire i bambini al sicuro, protetti, amati; continuare a rivolgere loro relazioni calde ed amorevoli, utilizzare parole di rassicurazione e convalidare le loro emozioni, offrire molta vicinanza fisica, abbracciarli, coccolarli, passare con loro più tempo di prima. La principale difficoltà che si manifesta durante la separazione, riguarda un paradosso, ovvero il fatto che i figli si attendono dai genitori indicazioni di comportamento

congiunte, i genitori invece spesso rompono tale unità e tendono ad agire in un sistema di relazione biunivoco, madre-figlio/ padre-figlio, spesso anche discordante e conflittuale; alcuni genitori reinventando un nuovo sistema di regole, altri, invece, fanno come se il partner fosse ancora presente. Il risultato è che il figlio passa così da un sistema di regole unitario a due sistemi di regole, spesso in contrasto tra di loro. Il fatto di optare per una scelta piuttosto

che per un'altra, implica, per il bambino, il timore che l'altro genitore possa non volergli più bene. Risulta quindi importante distinguere tra le esigenze del figlio e i problemi della coppia: i bambini dovrebbero il più possibile stare fuori dalle tempeste emotive dei genitori. Come i bambini possono manifestare il loro disagio? Attraverso la ricerca di vicinanza fisica con il genitore presso cui vivono, manifestando comportamenti regressivi e, o rabbia nei confronti dei genitori, coetanei o insegnanti o con un atteggiamento adultizzante nei confronti del genitore che è stato lasciato oppure, ancora, con calo o difficoltà nel rendimento scolastico.

Numerosi sono i fattori che influenzano la reazione dei figli alla separazione, a cominciare dall'età dei bambini, dal loro temperamento, dalla loro naturale capacità di ripristinare un equilibrio dopo mo-

menti difficili (la cosiddetta resilienza), dalla qualità del rapporto con ciascun genitore e infine dal sostegno sociale presente negli altri membri della famiglia, nella scuola, tra i coetanei.

Come spiegare ai figli che mamma e papà stanno per divorziare? Decidete insieme il modo ed il momento, ma fate-saggio con un certo anticipo rispetto al momento in cui le cose cambieranno. Annunciate con chiarezza ai bambini quali saranno i cambiamenti ai quali andranno incontro, fornendo loro un senso di sicurezza e di programmazione della loro quotidianità a breve e medio termine. Siate pronti a convalidare il dolore di tutti connesso all'atto della separazione e tenete in considerazione quello, inevitabile dei bambini.

Qualche indicazione, invece, su cosa non fare: innanzitutto litigare di fronte a loro o al telefono in loro presenza,

evitare di fornirgli dettagli negativi o sgradevoli sul comportamento dell'altro genitore. E' importante sapere che i maggiori disagi tra i membri della famiglia, si hanno di solito entro i primi due anni dalla separazione; dopo un anno e mezzo circa, quasi tutti i bambini trovano un nuovo equilibrio e l'incidenza di disturbi importanti e persistenti nei figli di genitori separati è fortunatamente bassa: le ricerche indicano che il 70-80% dei bambini con genitori separati, non manifesta problemi durevoli; nei casi in cui questi disturbi si evidenzino è sempre stata osservata anche una problematica irrisolta a carico della coppia genitoriale che si è 'separata male'. Si è evidenziato che il modo con il quale i bambini si adattano alla separazione dei genitori, dipende, per lo più, da come i genitori stessi gestiscono questo processo. Perché è dannoso per un bambino avere geni-

tori in conflitto? Il conflitto prolungato tra partner, infatti, crea un clima familiare più teso e i due genitori, occupati a litigare, sono meno disponibili con i figli; inoltre, i bambini, per catturare la loro attenzione, si comportano 'male', esasperando alcuni normali segnali di ricerca di attenzione e perpetuando, così, un circolo negativo nei rapporti interpersonali. Inoltre, il conflitto genera tensione emotiva e dolore, mentre i bambini, per crescere sani, necessitano di ambienti sereni ed il più possibile armonici; l'esempio di due genitori in lite, soprattutto se prolungata e tesa, porta i bambini ad apprendere quel modello relazionale e quindi, a riprodurlo all'esterno della famiglia nei vari contesti di vita. Per concludere, nel parlare degli effetti della separazione sui figli, va detto che certamente il figlio subisce la decisione dei genitori sperimentando anche fatica e sofferenza; tuttavia, la separazione diventa una risorsa quando si presenta come l'unica via per interrompere una situazione di conflittualità intrafamiliare, che al contrario si configura come un fattore estremamente dannoso per l'equilibrio emotivo dei figli e dei bambini in genere. Momenti traumatici per i bambini come una separazione dei genitori o una conflittualità protratta in famiglia, che esiti o meno in una separazione, sarebbe auspicabile venissero gestiti con professionalità, preventivamente o al manifestarsi dei primi segni di disagio. A questo proposito potrebbe rivelarsi utile anche un'azione di sostegno psicologico rivolta alla coppia, affinché si renda efficace nel guidare il bambino durante questo delicato processo.

Anna Bandera
*psicologa cognitivo comportamentale specializzata in età evolutiva

Come spiegare ai figli
l'imminente divorzio?
Cosa dire, cosa tacere

L'ETÀ EVOLUTIVA, UN MOMENTO DIFFICILE



Una bimba assiste al litigio dei genitori

Anna Bandera è una psicologa cognitivo comportamentale, psicoterapeuta in formazione, specializzata in età evolutiva. Svolge attività privata a Cremona e collabora con alcune scuole primarie e secondarie di città e provincia attraverso progetti specifici. E' terapeuta EMDR, tecnica che utilizza con adulti e bambini per favorire la rielaborazione dei traumi e delle esperienze di vita negative (www.emdritalia.it). Ha da poco terminato una rassegna dedicata ai bambini presso Spazio Comune, in collaborazione con l'Assessorato alle Politiche educative e della Famiglia, Università e Informagiovani del Comune di Cremona, nella quale ha trattato le principali tematiche legate ai comportamenti infantili.

Associazione Cremonese per la Cura del Dolore

**LA CURA
IN UN GESTO**

Hospice e assistenza domiciliare

iscritta nell'elenco destinatari del 5 per mille:
C.F. 93005680199

Dental Benefit
HI QUALITY - LOW COST

del Dottor Carlo Rondelli
Responsabile Sanitario Dott. Carlo Rondelli
Iscrizione OMCeO di Cremona n.2663 e n.287
Piazza Roma 22/a - 26039 Vescovato (CR)

Riscopri il piacere di sorridere

UN ESEMPIO DEI NOSTRI PREZZI

| | |
|---------------------------------------|----------|
| PULIZIA (DETARTRASI) | € 50,00 |
| CORONA IN CERAMICA | € 390,00 |
| DENTIERA (PER ARCATI) | € 490,00 |
| RADIOGRAFIA PANORAMICA (OPT) DIGITALE | € 25,00 |
| IMPIANTO ENDOSSEO (ESCLUSO MONCONE) | € 550,00 |

LISTINO PREZZI COMPLETO SU www.dentalbenefit.it

Tel. 0372 83 04 30
Mob. 329 22 22 671

info@dentalbenefit.it
www.dentalbenefit.it

Per informazioni:
Segreteria Hospice 0372 405167
Segreteria ACCD Onlus 0372 413198
www.accdcr.org

Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
O.N.L.U.S. (Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale)
Sezione Provinciale di Cremona
Via Palestro, 32 - 26100 Cremona
Tel. 0372-23553 - fax 0372-942090
e-mail: uiccr@uiciechi.it
sito internet: www.uiccr.it

**L'UNIONE ITALIANA CIECHI
SEZ. PROV. DI CREMONA**
è tra i destinatari del **5 per mille**
sulla imposta dei redditi.
**Per te non comporta nessun onere di spesa,
per noi un grosso aiuto!**

"Il tuo 5 per mille all'U.I.C.I. di Cremona"
Indica nella scheda allegata ai modelli di denuncia
il Codice Fiscale: 80006560199