

PROFESSIONE GENTORI

(Prima parte)

Essere padre

Ci sono moltissimi tipi diversi di padri. Che tu appartenga ad una famiglia nucleare, ad una famiglia a gradini, abbia un'attenzione continuativa come genitore unico o tenga i tuoi figli con te in alcuni momenti, essere un padre è la tua occupazione più importante. Tra i padri del passato c'erano spesso coloro che erano responsabili della disciplina e di stabilire le regole, mentre le madri si occupavano dell'accudimento. Anche se la genitorialità può essere espletata da entrambi i genitori, i figli fanno ancora differenti esperienze con i loro padri rispetto alle loro madri. Assumersi la responsabilità non è la stessa cosa che essere genitori. I figli sono felici se sanno di essere amati ed accuditi da entrambi i genitori.

Cosa vuol dire essere un padre?

Talvolta i padri sono incerti su cosa ci si aspetta da loro. Ciò succede in parte perchè non c'è più una chiara differenza tra "attività da uomini" e "attività da donne". Molti padri sanno cosa non devono fare dai ricordi della loro infanzia, ma non sono sicuri di ciò che dovrebbero fare. Non c'è una ricetta per essere un padre. Non c'è un unico modo giusto per fare il padre. Ciò che è importante è considerare cosa funziona per te. Come lo sfrutterai dipenderà da:

- cosa pensi di fare come padre
- cosa si aspetta la madre dei tuoi figli
- cosa si aspetta la tua partner se non è la madre dei tuoi figli
- se vivi coi tuoi figli sempre o qualche volta, o se vivono con la loro madre e ti fanno visita
- la maniera in cui tu e la tua partner controbilanciate l'impegno e le responsabilità familiari
- le cose positive che tu vuoi conservare di ciò che fece tuo padre
- le cose che tu vedi fare dagli altri padri
- ciò che i tuoi figli vogliono e di cui hanno bisogno.

Il regalo più importante che puoi fare ai tuoi figli è il tuo amore. Ciò comporta far sapere loro chi sei come persona. Significa dedicare loro del tempo e fare in modo di passare la maggior parte del tempo con loro.

Cosa può fare ogni padre

- **Parla** dei tuoi sentimenti, cosicchè i tuoi figli imparino che anche per gli uomini è normale parlare di ciò. Spiega loro quando ti senti triste o felice.
- **Trascorri** il tempo con le tue figlie. Tu sei il primo uomo che loro conoscono veramente. Il fatto di vedere che sei felice di passare il tuo tempo con loro le aiuterà a sentirsi a proprio agio coll'essere donne. Le stai aiutando ad imparare come aspettarsi di essere trattate dagli uomini quando saranno grandi.
- **Mostra** ai tuoi figli maschi come vorresti che fossero quando saranno uomini. Per impararlo i maschi hanno bisogno di passare del tempo con degli uomini. Impareranno molto di più da ciò che fai che da ciò che dici.
- **Gioisci** della compagnia dei tuoi figli.

- **Porta** i tuoi figli al lavoro con te talvolta, se puoi. Fai vedere loro come passi il tuo tempo quando non sono con te.
- **Essere senza lavoro** e le preoccupazioni per i soldi possono creare problemi ai genitori. Ma non avere un lavoro può significare avere tempo da dedicare ai tuoi figli. Falla diventare un'occasione speciale, così se la ricorderanno per tutta la vita.
- **Consolali** perchè acquisiscono una particolare sensazione di sicurezza dall'essere confortati dal loro padre quando hanno paura o sono turbati.
- **Gioca** con i tuoi figli. I padri spesso si divertono con giochi turbolenti e disordinati. I figli possono imparare molto da questo tipo di giochi fatti col padre. Capiscono che tu puoi essere forte, ma non così violento da ferire gli altri. Imparano che puoi diventare agitato, ma che puoi fermarti prima che le cose ti sfuggano di mano.
- **Aiuta** i tuoi figli nei loro sport o negli hobbies.
- **Condividi** i tuoi interessi e hobbies con loro.
- **Condividi** la vita di tuo figlio. Vai alle serate per genitori della scuola o dell'asilo, dal dottore, al parco e assisti quando fanno sport.
- **Incoraggia** i tuoi figli ad esplorare il mondo e a trovare nuove cose da fare e da provare.
- **Insegna** ai tuoi figli le regole e le leggi. Insegna con i fatti, oltre che con le parole. Sostieni ciò che è giusto, anche se li infastidisce.
- **Incoraggia** i tuoi figli a sopportare un problema anche se è difficile.
- **Aspettati** che i tuoi figli facciano del loro meglio e sii fiero di loro quando lo fanno, ma amali anche se dovessero fallire.
- **Non spingere** i tuoi figli a fare cose che tu volevi fare e ti sei lasciato sfuggire. Hanno bisogno di vivere le loro vite, non la tua.
- **Mostra** il tuo amore in maniere diverse, se trovi difficile dire che li ami. Non c'è bisogno di molto per dimostrarlo: porta i tuoi figli a pescare; aiutali nei compiti; vai a spasso con loro nel parco; incitali durante gli incontri di calcio o pallacanestro.

Ciò che importa per la maggior parte dei figli è **come** fai il padre. Anche se non sei un padre a tempo pieno, i tuoi figli hanno bisogno di sapere che ti prendi cura di loro e che ti preoccupi per loro.

Padri in una famiglia nucleare

Essere padre in una famiglia nucleare significa considerare che la relazione con la tua partner sia autentica. Una delle cose che aiuta di più i tuoi figli è che i loro genitori stiano bene assieme. I figli in genere amano entrambi i genitori. Vengono feriti dalle lotte o dagli attacchi reciproci dei genitori. Ciò non insegnerà loro come avere buone relazioni con gli altri quando cresceranno.

- Predisponi dei momenti abituali in cui starete assieme come coppia senza i vostri bambini.
- Quando nasce il primo figlio la relazione con la partner subisce grandi cambiamenti. Lei si sentirà stanca e talvolta sopraffatta dai cambiamenti corporei e dalle nuove responsabilità. Tu puoi sentirti abbandonato e anche geloso. Parla dei tuoi sentimenti fin dall'inizio. Stabilisci un modo per affrontare le cose assieme per il bene della tua nuova famiglia.
- Parla con la tua compagna di come vanno le cose per te. Per esempio, molti uomini si sentono estremamente responsabili per la famiglia, specialmente se è nato un bambino e il reddito della moglie viene meno. Questo può creare preoccupazione. Parlane con la tua compagna. Ascolta anche i suoi sentimenti.
- Parlate delle vostre aspettative reciproche, riguardanti l'accudire i figli.
- Occupatevi di come suddividervi cose come: alzarsi la notte; lavare e nutrire il piccolo; procurarvi una babysitter quando uscite; portare i figli a scuola e alle loro attività; scegliere i

regali; applicare la disciplina; procurarvi del tempo libero per voi stessi; prendere dei permessi di lavoro quando i figli sono malati (scopri cosa offre il tuo lavoro per i permessi per motivi familiari ai padri).

- Cercate di risolvere i problemi nella vostra relazione senza i figli.
- Se non siete d'accordo su come la loro madre fa qualcosa, discutetene in privato. Se ancora non riuscite ad accordarvi, ricordate che i figli possono imparare ad affrontare il fatto che i genitori sono diversi. Ciò che non possono sopportare è che i genitori si criticino a vicenda.
- Tratta con rispetto la madre dei tuoi figli (e tutte le donne), in modo che le tue figlie crescano sapendo che è bello essere una donna e che i tuoi figli imparino come trattare le loro future compagne.

Padri soli

Ci sono modi diversi per diventare padri soli. Puoi essere un padre con responsabilità esclusive per i figli, uno che vede i bambini qualche volta o un padre che può vederli solo raramente. Puoi essere diventato un padre solo a causa di un divorzio o della morte della partner.

Cosa possono fare i padri soli

Se sei separato dalla madre dei tuoi figli, essere un padre può risultare difficile, ma ci sono alcune cose molto importanti che puoi fare per i tuoi figli. Perché tu sei ancora un loro genitore.

- I padri soli possono dare ai bambini la sensazione di essere sicuri e tranquilli con il modo in cui badano a loro.
- Cerca di non lasciare che ferite e rabbia verso la madre dei tuoi figli rovinino il rapporto con i vostri figli. Le lotte tra genitori sono una delle cose più pericolose che possano esserci per i figli. Se non riesci a trovare niente di positivo con la tua ex-compagna, cerca aiuto per il bene dei figli.
- Rimani in contatto con i figli anche se è doloroso dover dire "arrivederci", dopo averli visti. I tuoi figli hanno bisogno del tuo amore e delle tue cure, anche se salutarsi è difficile.
- Talvolta può sembrarti che sia meglio per i tuoi figli che tu non li veda. Se tu sei un padre che si prende cura di loro, è meglio che ti vedano, anche se l'andare e venire creano difficoltà.
- I figli soffriranno, se tu starai lontano perchè sei deluso o arrabbiato a causa degli accordi monetari. Qualunque cosa sia stata decisa da voi adulti, non è colpa dei vostri figli. Loro hanno ugualmente bisogno delle tue cure.
- Sii positivo (o non dire nulla) quando parli ai bambini della loro madre. Se non lo farai, loro si sentiranno divisi tra voi due e tutto diventerà molto più difficile per loro.
- Se vi sono delle dispute giudiziarie e tu sei proprio turbato, cerca di non caricare i tuoi figli con il tuo stato d'animo. Loro non hanno fatto nulla. Hanno bisogno che tu ti occupi delle loro necessità. Non sono abbastanza grandi per preoccuparsi delle tue esigenze. Se non puoi lasciar correre i sentimenti, parlane con amici e cerca un supporto da adulti, per essere corretto con i tuoi figli.
- Quando i bambini sono con te, permetti loro di condividere la tua vita. Mostra loro che gli uomini possono cucinare (non deve essere un ghiribizzo) e prendersi cura di loro. Impareranno molto sull'essere padre.
- Fai lo sforzo di imparare a fare delle cose con i tuoi figli.
- I figli ottengono molto di più dallo stare con te che non da regali costosi e fare sempre viaggi eccitanti (sebbene possano chiederli).

- Sii preciso nel prenderli e riportarli e nel restituire i vestiti. Utilizza il "dare e avere", se serve ad ottenere degli accordi.
- Cerca di non mandare messaggi tramite i figli o fare domande sulla loro madre.
- Rimani in contatto - spesso. Telefona e scrivi, e ricordati dei compleanni e degli eventi speciali. Contattali quando ci sono avvenimenti importanti a scuola, come esami o cercarsi un lavoretto.
- Va bene avere differenti regole e modi di fare in casa. I figli imparano così a capire che ci sono modi diversi di agire in situazioni diverse.
- Quando i figli crescono, da' loro il permesso di scegliere se stare con la madre o da un amico invece che con te. Hanno bisogno di sapere che per te va bene, così non si sentono sleali.
- Cerca di non mostrarti sconvolto se la madre dei tuoi figli si trova un partner. Lei si sta allontanando dalla vecchia relazione e puoi farlo anche tu. Tu sarai sempre il padre dei figli.
- Tutti i figli hanno talvolta delle preoccupazioni. Fa' che sia facile per loro parlare con te e incoraggiali a condividere sia i loro guai che i loro successi.
- I genitori hanno il diritto di separarsi dal loro partner, ma hanno lo stesso il dovere di essere dei genitori. I figli hanno il diritto di essere accuditi da entrambi i genitori, anche se voi non state assieme.
- Sopporta, per il bene dei tuoi figli.

Padri di famiglie a gradino.

Essere un patrigno può essere difficile soprattutto se, quando ti unisci alla famiglia, i figli sono già grandi. Quelli che hanno passato del tempo da soli con la loro madre spesso si sentono tristi o seccati dall'averne qualcun altro che occupa il loro spazio. Ma puoi anche avere pure tu dei figli che desiderano la tua attenzione.

- Dai tempo ai figli. Un "padre aggiunto" non può prendere il posto del loro padre naturale.
- Sii un amico, ma non li pressare.
- Pianificate assieme le regole, includendo anche i figli. Ci saranno così delle regole molto diverse da quelle a cui sono abituati.
- Sii cauto nell'amministrare la disciplina, anche quando te lo chiede la loro madre. In genere è meglio che siano i genitori a punire i loro figli, soprattutto all'inizio.
- Parla con la tua compagna dei problemi ed escogitate assieme come affrontarli.
- Fai in modo che i figli abbiano ancora qualche momento in cui possano stare da soli con la loro madre.
- Fai tu stesso qualcosa con i bambini. Scegli cose che li divertono.
- Assicurati di avere anche tempo da dedicare esclusivamente ai tuoi figli. Può essere complicato trovare un posto nella tua vita per ognuno, ma ne vale la pena.
- Aiuta i tuoi figliastri a vedere il loro padre, se è ciò che desiderano.
- I figli di famiglie a gradino spesso si spostano avanti e indietro tra le case, perciò dovrai essere flessibile permettendo che ciò avvenga.

Promemoria

- I figli sono felici se nella loro vita ci sono due genitori che danno loro amore e sicurezza.
- Non esiste un modo giusto e uno sbagliato per fare i genitori amorevoli, bensì ci sono stili diversi.
- Ciò che tu fai mentre sei con i tuoi figli insegna loro come comportarsi quando cresceranno.
- Se è possibile, esprimi le tue opinioni sull'educazione con la madre dei tuoi figli. E ascolta le sue.

- I padri possono insegnare ai figli maschi che crescono ad essere affettuosi e premurosi e capaci di andare d'accordo con gli altri, grazie al modo in cui loro fanno queste stesse cose.
- Sia le femmine che i maschi hanno bisogno di momenti con i loro padri.
- Mostra ai tuoi figli che gli uomini sanno essere gentili anche in un mondo violento.
- I padri hanno la funzione fondamentale di insegnare ai figli che anche gli uomini possono piangere o chiedere aiuto.
- Quando i padri sono coinvolti nelle cure quotidiane dei bambini piccoli, si creano dei legami speciali che sono molto importanti per i figli.
- I figli, quando diventano grandi, hanno bisogno di sapere che tu li amerai anche se sceglieranno dei modi di fare diversi dai tuoi.
- Anche se non vedi molto i tuoi figli, puoi costruire dei bei ricordi nei momenti in cui stai con loro.

Vivere con gli Adolescenti

L'adolescenza può essere un periodo difficile per i giovani e le loro famiglie. L'adolescente passa attraverso mutamenti fisici ed emotivi molto rapidi e genitori e figli devono introdurre dei cambiamenti nelle loro relazioni per adattarsi a questo nuovo momento della vita. L'adolescente oscilla continuamente tra il desiderio (e le richieste) di libertà ed il bisogno ancora presente di sentire la sicurezza della famiglia. I genitori a loro volta vorrebbero che i figli raggiungessero una buona e felice indipendenza, ma si preoccupano per la loro sicurezza quando li vedono sperimentare le proprie possibilità di separazione e di autonomia. I genitori devono inoltre affrontare il fatto che alcune loro aspettative verso i figli probabilmente non si realizzeranno: gli adolescenti infatti hanno i loro propri desideri e sogni personali. L'aver un buon rapporto con i propri figli adolescenti aiuterà voi e loro a superare gli alti e bassi, ma va comunque tenuto presente che i figli in questo periodo hanno bisogno di uno sforzo maggiore rispetto al passato.

Cosa possono fare i genitori

Trascorrete un po' di tempo con vostro figlio (o figlia) adolescente

Questa cosa è spesso difficile da realizzare anche per il fatto che i giovani vogliono passare molto tempo con i loro amici. Bisogna essere molto flessibili ed adattarsi per far sì che si riesca a passare del tempo insieme. Di seguito si danno alcuni semplici consigli su alcuni momenti di possibile condivisione.

- Il momento del pasto può essere un buon momento per condividere le cose fatte, i successi, le idee e gli interessi, purché la famiglia mangi insieme almeno in alcune occasioni.
- Portarli in giro da qualche parte con l'automobile. Offerirsi di fare l'autista è una buona opportunità per trascorrere del tempo insieme; gli adolescenti inoltre parlano spesso più facilmente quando non ci si guarda in faccia uno di fronte all'altro.
- L'ora di andare a letto. Una visita alla loro camera da letto per una chiacchierata serale prima di andare a letto può essere molto rilassante.
- Trovare il tempo per una bibita. Usate alcuni minuti liberi per offrire al vostro figlio (o figlia) adolescente di prendere una bibita o un gelato, possibilmente in un locale dove i suoi

amici di solito non vanno: gli adolescenti spesso sono imbarazzati se i loro amici li vedono andare in giro con un genitore.

Non è facile trovare momenti da condividere, ma rappresentano una vera ricchezza!

Occupatevi dei loro interessi e condividete i vostri

- Provate ad ascoltare veramente un po' della loro musica e poi discutete sulle canzoni che voi preferite.
- Andateli a vedere quando fanno sport o altre loro attività.
- Guardate insieme qualche volta la loro trasmissione televisiva preferita, senza però essere troppo critici.
- Provate a condividere qualcosa del vostro lavoro o dei vostri interessi, come fareste con un amico adulto.
- Raccontate qualcosa della vostra adolescenza (senza prediche!).
- Portateli a vedere un film che piaccia ad entrambi (o andate a vederne uno che piace a loro e poi parlatene).

Ascoltateli

- Quando i giovani parlano con i genitori spesso ottengono consigli, rassicurazioni o ramanzine, prima di avere l'opportunità di dire realmente come si sentono. Questo fatto, oltre a bloccare la comunicazione, scoraggia gli adolescenti dal trovare i propri modi di affrontare i problemi: le risposte più utili da parte dei genitori sono quelle che mostrano interesse ed offrono all'adolescente delle opportunità per parlare

Rispettate la loro privacy

- Fornitegli alcuni spazi che siano di loro proprietà e non entrate nelle loro stanze senza esser stati autorizzati.
- Non curiosate nel loro diario o nei cassetti in loro assenza.
- Non indagate per avere informazioni a meno che non sia veramente importante per voi per accertarvi che siano al sicuro. Ad esempio è buona cosa chiedere ai giovani adolescenti di far sapere dove stanno quando sono fuori casa.

Mostrategli il vostro amore

L'amore, perchè gli altri lo sentano, ha bisogno di essere continuamente manifestato.

- Dite spesso ai vostri figli adolescenti che gli volete bene.
- Mostrategli il vostro affetto toccandoli ed abbracciandoli (gli adolescenti che dicono che sono troppo grandi per essere abbracciati spesso accettano un rapido abbraccio la mattina prima di essere completamente svegli, o gli fa piacere essere massaggiati nelle zone dolorose dopo l'attività sportiva, ecc.).
- Qualche volta mettete delle cose piacevoli nel cesto della colazione.
- Quando fate la spesa comprate qualcosa che significhi "ti stavo pensando".
- Fate qualcosa di diverso dalle vostre abitudini per aiutarli con proposte o progetti particolari.
- Dategli un passaggio quando vanno in gita dalla parte opposta della città.
- Lasciategli un bigliettino sul guanciale con su scritto "ti voglio bene" o "tu sei speciale" o ditegli che siete orgogliosi di qualche cosa che loro hanno fatto.

Organizzate occasioni che lascino ricordi piacevoli

Fare cose piacevoli insieme può avere effetti duraturi.

- Portate in vacanza con voi un amico del vostro figlio adolescente.
- Portate la famiglia ad uno spettacolo particolare a cui solitamente non andate.
- Visitate qualche luogo preferito da vostro figlio adolescente.
- Inventate delle tradizioni che diventino caratteristiche della vostra famiglia, come ad esempio un modo particolare di festeggiare i compleanni.
- Accertatevi che i vostri ragazzi si sentano di appartenere ad una famiglia allargata, per esempio condividendo occasioni di incontri familiari. (Molti adolescenti si lamentano un po' per queste occasioni, ma esse sono importanti anche perchè aumentano la loro sicurezza).
- Fate una raccolta di fotografie di familiari ed amici, a partire dalla loro infanzia e proseguendo negli anni, e appendetela su una parete.

Abbiate fiducia

- Fategli sapere che sono importanti.
- Chiedete il loro consiglio su qualche cosa che conoscono bene (ad esempio come programmare il video).
- Mettete in mostra le loro fotografie ed i loro prodotti artistici.
- Tenete un album delle loro imprese importanti.
- Se fanno degli errori abbiate fiducia che la prossima volta faranno meglio.

Promemoria

- Più importante di tutto è prendersi il tempo, che spesso è difficile da trovare! Ma se dedicherete del tempo ai figli adolescenti vi verrà ripagato dai loro comportamenti, dalla loro autostima e dal rapporto con voi!
- Per quanto ignorino o prendano in giro i vostri sforzi, gli adolescenti hanno bisogno più che mai di sapere che li si ama e che si crede in loro.
- Hanno bisogno di attenzione continua.
- Prendetevi qualche pausa dall'essere genitore per diventare un amico!
- Ricordatevi di rispettare le loro confidenze (anche se loro non rispettano sempre le vostre!).
- Prendetevi del tempo per voi; quando i vostri bambini crescono incominciate a pensare ai vostri sogni e desideri.
- Ricordatevi inoltre che nessun genitore è perfetto e che per un figlio sarebbe veramente estremamente faticoso vivere insieme a dei genitori perfetti!

Figli e separazione

La separazione e il divorzio indicano la fine del matrimonio, dell'unione di due adulti, ma non la fine della relazione tra figli e genitori. I figli hanno bisogno dell'amore continuo e del supporto di entrambi i genitori. Ciò significa che i genitori devono essere capaci di collaborare tra di loro sui progetti per i loro figli. Ciò implica fare il salto dall'essere compagni nel matrimonio all'essere compagni nella genitorialità (un po' più che soci d'affari). Molti genitori non si destreggiano bene e

alcuni determinano più sofferenza nei figli che sono già addolorati per la separazione. Il modo in cui i genitori si occupano della separazione e del divorzio ha un enorme effetto sul modo in cui i figli affronteranno le loro vite.

Il processo di separazione

La separazione implica lo stesso processo a cui vai incontro quando muore una persona amata: è il processo dell'afflizione. Questo processo è doloroso e per alcuni genitori può essere necessario molto tempo, anche anni, per venirne fuori. Benché le persone lo sentano in maniera diversa, molti attraversano:

- shock e diniego - le cose sono molto disorientanti, ed è difficile credere (o forse non vuoi credere) che la separazione stia realmente avvenendo
- tristezza - forte senso di perdita, a volte rammarico, a volte senso di colpa
- rabbia e biasimo - a volte accusiamo noi stessi, il nostro partner o qualcun altro (che abbiano avuto qualcosa a che fare con la situazione o meno)
- determinazione o andare avanti - accettare la situazione, adattarsi alla vita e proseguire così!

Come reagiscono i figli

I figli attraversano lo stesso processo di afflizione. Comunque, poiché probabilmente non capiscono veramente perché sta accadendo tutto ciò, spesso si sentono:

- scioccati
- arrabbiati e tristi per la perdita di una famiglia unita
- abbandonati o respinti dal genitore che se ne va
- timorosi che se un genitore se ne è andato potrebbe andarsene anche l'altro
- confusi sul fatto che sia giusto amare il genitore che non vive più con loro
- colpevoli, perché pensano che la separazione debba essere in qualche modo responsabilità loro
- arrabbiati con il genitore che non vive con loro.

I figli spesso non conoscono il modo per esprimersi chiaramente, perciò mostrano il loro dolore in maniere diverse. Di conseguenza possono:

- divenire aggressivi o capricciosi
- ritirarsi
- diventare 'aderenti'
- agire in maniera infantile per la loro età (ad esempio, i bambini che si erano abituati alla pulizia possono ricominciare a bagnarsi o sporcarsi)
- avere incubi, o avere difficoltà ad andare a dormire
- cambiare le loro abitudini alimentari.

Come si possono sentire i genitori

Come genitore tu ti puoi sentire:

- esausto o pieno di risentimento per le responsabilità giornaliere nel fare il genitore da solo
- confuso per il comportamento dei tuoi figli
- arrabbiato, se credi che l'altro genitore sia inaffidabile o disonesto
- solo, se i tuoi figli non stanno con te
- timoroso che i tuoi figli non vogliano stare con te e preferiscano l'altro genitore
- preoccupato nell'affrontare il procedimento legale

- bene perché hai fatto progetti per dividersi le responsabilità e prendersi cura delle necessità dei figli
- contento di poterti divertire con tuo figlio
- felice di avere più tempo libero.
-

Cosa dice la legge

Gli "Atti di Legge della Famiglia" non parlano di 'diritti dei genitori', ma di responsabilità dei genitori e diritti dei figli.

- Entrambi i genitori hanno la responsabilità della continuazione delle cure, del benessere e dello sviluppo dei bambini. Le decisioni importanti sulla salute, la scuola, la religione e le decisioni legali (es. fare un passaporto al figlio, cambiargli il nome) devono essere prese da entrambi i genitori.
- I figli hanno il diritto di conoscere ed essere curati da entrambi i genitori.
- I figli hanno il diritto ad un contatto regolare con entrambi i genitori (e altre persone particolari, inclusi altri membri della famiglia).
- Nel prendere decisioni per i figli, la più importante considerazione da tenere presente è fare gli interessi del bambino (non quelli del genitore).
- I genitori dovrebbero tenere in considerazione il punto di vista dei figli.
- I figli hanno bisogno di protezione da qualunque danno, incluso l'assistere a violenze.
- Le decisioni sui figli dovrebbero essere basate sulle condizioni particolari di ogni figlio.

Di cosa hanno bisogno i figli

Tutti i figli devono sentirsi amati da entrambi i genitori. I genitori devono pensare prima ai bisogni dei figli e poi ai loro. I figli hanno bisogno di sapere che i genitori sono ancora pronti a badare a loro e ad essere coinvolti nelle loro vite.

Da 0 a 2 anni

I figli:

- dipendono molto da chi si prende cura di loro
- saranno quasi certamente molto dipendenti fisicamente ed emozionalmente dal genitore che maggiormente si è occupato delle cure giornaliere; la separazione da questa persona per un lungo periodo può essere estremamente traumatico per il bambino
- hanno un concetto del tempo molto differente dagli adulti; alcune ore possono sembrare un'eternità; anche il mondo della notte può essere diverso (e pauroso) per loro
- possono essere molto sensibili ai conflitti tra i genitori
- fremono per il genitore assente, specialmente se è quello a cui si sentono più attaccati
- hanno bisogno di periodi brevi ma frequenti di contatto. Una visita di una notte è spesso troppo stressante. Quando il genitore vicino non era in precedenza veramente unito al figlio, potrebbe essere utile che l'altro genitore fosse presente, almeno all'inizio. Se ciò è troppo difficile, può aiutare ad alleviare la situazione qualcuno con cui il bambino si senta a suo agio.
-

Da 3 a 5 anni

I figli:

- sono un po' meno dipendenti dai loro genitori

- in genere hanno una comprensione elementare di ciò che comporta una separazione; può sembrare come una grande crisi
- hanno più senso del tempo dei bambini più piccoli, ma un breve periodo di tempo sembra già molto più lungo che per gli adulti
- spesso fremono per il genitore assente - cose come foto o telefonate possono essere degli utili ricordi
- possono sopportare di stare lontani dal genitore addetto alle cure di notte, se vengono preparati bene; il conflitto tra i genitori può rendere i bambini meno propensi ad affrontare il contatto di una notte
- sono sensibili al fatto che un genitore critichi l'altro, tendendo a percepire ciò come critica verso di loro
- spesso inventano ciò che non capiscono. Possono parlare di ciò che sperano come se fosse vero, cosicché tu non puoi sempre prendere per vero tutto ciò che dicono . . . mentre non dicono bugie, possono però dire la loro verità piuttosto che la tua.

• **Da 6 a 8 anni**

I bambini:

- sono molto più abili a parlare dei loro sentimenti
- spesso fantasticano di avere nuovamente i genitori uniti
- possono cercare di badare ai loro genitori, sia quello con cui vivono sia quello che vanno a trovare, che spesso viene considerato tutto solo
- possono cercare di prendersi la responsabilità per gli accordi quando i genitori non riescono a concordare
- possono incolparsi della separazione
- spesso esprimono i loro sentimenti con problemi di comportamento, di studio a scuola e sintomi fisici come mal di testa e dolori
- sono a proprio agio nei contatti di una notte, con ferie di una settimana o più, e periodi più lunghi tra le visite (es. fine settimana alternati)
- trovano che le visite di una notte durante la settimana scolastica siano spesso disturbanti. Può sembrare loro di non sapere dove sono e cosa stanno facendo.

Da 9 a 11 anni

I bambini:

- in genere possono parlare dei loro sentimenti e sono in grado di capire in parte le esperienze e i sentimenti degli altri
- sono spesso molto consapevoli di sentirsi nel mezzo
- talvolta si adoperano per riunire i genitori
- possono schierarsi, diventando il 'soldato' di un genitore, specialmente quando il conflitto tra i genitori è forte
- possono sopportare che i contatti siano meno frequenti e per periodi più lunghi, e riescono a viaggiare a lungo per far visita a un genitore o altri congiunti
- hanno bisogno di conservare le loro attività, sport, altri gruppi e amicizie, perciò i progetti di visita devono tenere in considerazione i desideri del bambino e le sue attività
- può mantenere contatti significativi per posta o telefono.

• **Da 12 a 16 anni**

L'adolescenza implica maggiore indipendenza dai genitori e generalmente è un periodo difficile,

perciò una separazione può essere un peso aggiuntivo.

Gli adolescenti:

- hanno bisogno di tempo e spazio per lavorare sui loro sentimenti relativi alla separazione dei genitori
- sviluppano un loro senso di ciò che è giusto o sbagliato; possono essere critici nei confronti del comportamento di un genitore o di entrambi
- possono reagire alla separazione diventando ribelli
- possono facilmente mettere un genitore contro l'altro per sfuggire dal loro controllo (es. spostarsi da una casa all'altra)
- possono reagire con rabbia e rifiuto se vengono oppressi dai genitori
- spesso si prendono molta responsabilità per un genitore, per fratelli e sorelle, o per i carichi domestici
- hanno bisogno di flessibilità per fare in modo che gli accordi di visita seguano i desideri del ragazzo. Nel predisporli i genitori dovrebbero parlare col figlio e prendere in considerazione i suoi desideri e le sue attività.
-

L'effetto di un continuo disaccordo

Il conflitto nelle famiglie è normale. E' ciò che ci permette di imparare ad affrontare le controversie nel mondo esterno. A seconda di ciò che capita nella tua famiglia, si può imparare ad affrontare bene i conflitti. D'altra parte possiamo imparare modi negativi di utilizzare il conflitto o apprendere a evitarlo completamente. I bambini sono molto sensibili allo scontro tra i genitori, e possono essere influenzati pesantemente da un conflitto che continui dopo la separazione. Le ricerche mostrano molto chiaramente che il conflitto tra i genitori è il fattore più critico che influisce sull'adattamento dei figli dopo la separazione. I Figli che si sentono la 'carne nel sandwich' sono quelli che ottengono le maggiori conseguenze dal conflitto.

Se il conflitto tra i genitori continua, i figli possono essere angosciati ogni volta che vanno da un genitore all'altro. Possono sentirsi spinti a prendere posizione. Possono avere problemi scolastici in aumento, e, addirittura, il loro sviluppo potrebbe essere gravemente danneggiato. I figli che assistono ad un forte scontro o violenza tra i genitori rischiano di sviluppare dei problemi emotivi a lungo termine. L'effetto sui figli di vedere o sentire che un genitore viene offeso è analogo a quello di un'offesa verso di lui.

Prendere le decisioni

I genitori in genere conoscono i loro figli meglio di chiunque altro, e spesso sono nella migliore posizione per prendere decisioni su di loro. Comunque, fa parte dell'essere un genitore prendere decisioni importanti per il proprio figlio, in genere per il fatto che lui non è sempre in grado di capire o valutare tutti gli aspetti di un problema.

A volte i genitori credono che i figli debbano farsi una loro idea di dove vogliono vivere e quando e quanto spesso vedere ogni genitore. I desideri e i pensieri dei figli devono sempre essere ascoltati, ma dover decidere cose così importanti come con chi vivere può creare un peso sui bambini prima che siano abbastanza maturi o esperti per affrontarlo. Più è maturo un figlio, più peso si può dare ai suoi desideri.

Prendere decisioni forza i figli a scegliere tra i loro genitori. In genere ciò li fa sentire colpevoli del genitore con cui non hanno scelto di vivere. Alcuni figli scelgono di vivere con il genitore per il quale si sentono più dispiaciuti, non necessariamente quello con cui si sentono più a loro agio.

Comunque, i figli generalmente desiderano aver diritto di parola nelle grandi decisioni che influiscono sulle loro vite. I figli che dicono di voler essere coloro che prendono le decisioni, quando ci pensano, realizzano che le scelte turberanno almeno un genitore. Spesso i figli che cercano di essere coloro che decidono lo fanno perché hanno paura che non lo voglia fare nessuno.

Cosa possono fare i genitori

Se un genitore non può rassegnarsi alla separazione, è probabile che anche i figli abbiano molti problemi ad accettare la situazione.

- Lascia che tuo figlio sappia che tu sei triste o turbato dalla separazione. E' anche importante rassicurare i figli che stai bene e che le cose miglioreranno.
- Cerca di evitare di criticare l'altro genitore con i tuoi figli - ciò li fa sentire obbligati a schierarsi. Se non riesci ad essere positivo, sii almeno neutro in ciò che dici. Tieni le tue critiche per parlare con un amico comprensivo.
- Permetti ai tuoi figli di amarvi entrambi. Rendi chiaro per i bambini che loro non devono scegliere tra i due genitori.
- Ricorda che i figli in genere cercano di accontentare i genitori. Uno dei modi in cui lo fanno è dicendoti ciò che pensano tu voglia sentire. "Voglio stare con te" può significare in realtà "Voglio stare con te, ma anche con l'altro genitore".
- Comprendi che i figli normalmente non respingono un genitore a meno che non pensino di non avere altra scelta. A volte, se il conflitto tra i genitori diviene insopportabile i figli possono rifiutare un genitore (in genere quello con cui non vivono) allo scopo di sopravvivere emozionalmente. Quando un figlio ha una relazione scarsa o brutta con un genitore, possono anche rifiutarlo.
- Mostra che capisci i loro sentimenti nei confronti tuoi e dell'altro genitore.
- Cerca di allontanare i tuoi figli dalle vostre dispute. Non chiedere mai a loro di fare da messaggeri. Non è mai una buona mossa 'spremere' i figli per avere informazioni sull'altro genitore.
- Sii cortese e calmo nel 'cedere'. Il tuo comportamento nelle provocazioni insegna a tuo figlio come comportarsi nei conflitti.
- Rassicurali che tu starai bene quando loro saranno via, e che sarai lì quando ritorneranno.
- Ricorda che puoi avere una relazione molto buona con i figli quando non vivi con loro - infatti puoi diventare ancora più speciale per i tuoi figli perché il tempo che passano con te è prezioso.
- Sii preparato al fatto che i figli ritornino irritati dalle visite all'altro genitore, specialmente se la separazione è ancora recente. Ciò può non significare che hanno avuto un brutto incontro - ma può essere che la visita ricordi loro che i loro genitori non stanno più assieme.
- Stai attento ai differenti stili genitoriali. Le regole nelle due case possono non essere le stesse. I figli possono adattarsi a ciò. Comunque, è importante che i genitori non si insidino a vicenda e così confondano e disturbino i figli.
- Introduci un nuovo partner gradualmente. Questo di solito è un momento difficile per tutti. I genitori spesso vogliono che i loro figli approvino il nuovo compagno. Ciò può fare pressioni sui figli. Non ti aspettare che loro accettino il tuo nuovo partner se stanno ancora soffrendo per la perdita dell'altro genitore e della famiglia unita.
- Pensa e parla di come entrambi i genitori possono essere presenti ad eventi speciali, sport, ecc. Ciò è estremamente difficile quando c'è ostilità tra i genitori. A volte si vorrebbe mettere i sentimenti dei figli sotto ai propri.
- Predisponi un 'piano genitoriale' su dove i tuoi figli dovranno vivere, sulla scuola, le ferie, la religione e la salute. (Perché ciò sia legalmente vincolante, devi registrare tali decisioni

presso un giudice. Una volta registrate non potrai cambiarle senza il permesso del Tribunale.)

Promemoria

- Pensa prima alle necessità dei tuoi figli, piuttosto che alle tue.
- Separa l'essere sposati dall'essere genitori . . . potrà essere difficile.
- La migliore cosa che puoi dare ai tuoi figli sono due genitori che li amano e si occupano di loro.
- Mantenere il contatto con i nonni e altri parenti aiuta i figli a sentirsi sicuri.
- Ascolta e tieni conto dei desideri dei tuoi figli ma non dare a loro la responsabilità della decisione finale su cose importanti, ad esempio su dove vivere.
- Lavorare assieme nell'interesse dei figli è uno dei migliori regali che puoi fare loro dopo la separazione.
- Gli accordi sui figli dovranno essere cambiati di momento in momento seguendo la loro crescita e il loro sviluppo - non fissarli definitivamente.
- Il modo in cui tu affronti la separazione ha un enorme impatto sul modo in cui i tuoi figli fronteggiano le loro vite.

La Televisione

Molti genitori sono preoccupati dalla quantità di tempo che i loro figli passano davanti alla televisione e dall'effetto che questo può avere su di loro. Può far male?

Anche se il valore educativo e ricreativo rappresentato dalla televisione può essere molto utile ai bambini, ci si chiede quale impatto possa avere così tanta TV sullo sviluppo del bambino, in particolar modo se si tratta di violenza o di pubblicità.

La televisione e i video sono una fonte di divertimento per tutti noi e per i bambini rappresentano anche una valida finestra sul mondo. Quel mondo che influenza così profondamente il loro sviluppo. Essi colgono i messaggi provenienti da stili di vita e comportamenti differenti. Molte volte questi messaggi sono positivi e costituiscono una sorta di insegnamento in quanto permettono loro di conoscere situazioni e modi di vivere validi anche se diversi dai loro. Attraverso la TV, però, può accadere che i bambini vengano sommersi da violenza e immagini particolarmente crude e che ricevano quindi dei messaggi dannosi per il loro sviluppo.

Ai bambini deve essere data la possibilità di confrontarsi con una vasta gamma di atteggiamenti e comportamenti purché ad un ritmo che sia adatto a loro, ma devono altresì fare esperienze nel mondo al di fuori della televisione.

I bambini hanno bisogno di parlare, giocare, sognare ad occhi aperti e leggere oltre che guardare la televisione. Come genitori dovete fare in modo che il tempo che vostro figlio dedica alla televisione sia bilanciato e proporzionato a quello che dedica alle altre varie attività.

In che misura la TV influenza mio figlio?

Le reazioni dei bambini sono diverse e non è possibile stabilire con esattezza in che modo ogni singolo bambino reagirà a ciò che vede in TV. Fattori determinanti sono la sua età e il suo livello di sviluppo.

- Recenti ricerche dimostrano che situazioni viste o vissute ripetutamente nel tempo possono diventare dei modelli che si adottano in età infantile e si protraggono nell'adolescenza. Queste esperienze influenzano le nostre capacità di pensare, parlare, affrontare i problemi, mantenere l'attenzione e relazionarci con gli altri.

- Alcuni studi dimostrano che dopo aver assistito a programmi TV che hanno un ritmo particolarmente veloce, i bambini hanno difficoltà a dedicarsi ad attività che richiedono più tempo quali leggere o fare puzzles.
- I bambini possono tendere a rimanere “incollati” allo schermo e quindi continuare a guardare la TV anche durante le interruzioni pubblicitarie. Più i vostri figli guarderanno la televisione, meno tempo avranno per giocare, socializzare e fare sport – tutte cose importanti per il loro sviluppo e per la loro salute.
- I bambini hanno bisogno di fare esperienze, di imparare in modo attivo a parlare, scrivere e pensare. Mentre la TV cattura l’attenzione dei bambini, non sempre li aiuta ad usare la mente per un apprendimento attivo. Cosa che invece fanno altre attività quali leggere o giocare.
- I bambini al di sotto dei sei anni hanno difficoltà a distinguere tra realtà e fantasia quando guardano un programma alla TV. Generalmente non seguono la trama ma tendono a concentrarsi sui momenti più emozionanti. Non riescono a cogliere il significato di causa ed effetto. Possono ritenere reali i personaggi dei cartoni animati e sono molto sensibili ai richiami della pubblicità.
- I bambini tra i sei e i nove anni possono avere ancora qualche difficoltà a distinguere tra realtà e fantasia, specialmente se quest’ultima assomiglia alla vita reale. Tendono ad ammirare e a imitare i loro eroi e le loro eroine.
- I bambini verso la fine della scuola elementare sono facilmente impressionabili, e sono particolarmente colpiti da trasmissioni che si basano su fatti reali, poiché tendono a credere che ciò che stanno guardando possa accadere anche a loro. Sono curiosi e si interessano al mondo degli adolescenti, al sesso, alla moda e possono essere facilmente fuorviati dal modo in cui le relazioni fra ragazzi e ragazze vengono presentate nelle soap opera.
- Quanto più ritengono reale il programma TV, tanto più ne saranno influenzati nel modo di comportarsi, di pensare e di affrontare la vita. I bambini hanno tre modi per giudicare se un programma è reale:
 1. riconoscono in TV persone o cose che hanno incontrato, diranno per esempio: “E’ vero perché c’è un cane come il mio”
 2. pensano che i programmi non siano veri se contrastano con le loro esperienze, per esempio: “Nessuno può fare un incantesimo sfregandosi il naso”
 3. intuiscono come vengono realizzati i programmi, per esempio: “So come sono fatti i cartoni animati” oppure “So che quelli sono attori”. Verso i nove o dieci anni capiscono chiaramente chi sta interpretando un ruolo, mentre a sei o sette anni credono che le famiglie che vedono in TV siano famiglie vere o che Via Biancaneve sia una strada che si trova davvero in qualche città.
- A volte alcune immagini possono essere particolarmente impressionanti, anche se la reazione dipende da bambino a bambino. Alcuni bambini trovano persino piacevole provare un po’ di paura, ma solo se sono sereni e si sentono al sicuro. Sapere di essere veramente al sicuro dà loro la libertà di sperimentare sentimenti “da brivido”. D’altro canto più vedranno programmi che fanno paura, più penseranno che il mondo sia un luogo che può fare paura. E questo può renderli ansiosi e spaventati.
- Ciò che il bambino pensa di se stesso può essere influenzato dai personaggi famosi che ammira, indipendentemente dal fatto che egli sia soddisfatto di se stesso oppure no. Le sue convinzioni su ciò che è bene, su ciò che vale, su come comportarsi, su che cosa apprezzare saranno non solo forgiate sulla base di ciò che impara da voi ma saranno anche influenzate dai personaggi famosi che vede sullo schermo.

La pubblicità

I bambini sono fortemente influenzati dalla pubblicità. La maggior parte dei bambini al di sotto degli otto anni crede a ciò che viene detto negli spot pubblicitari. Tra gli otto e i dieci anni si rendono conto che la pubblicità non sempre dice completamente la verità, ma non sanno stabilire esattamente quando e in quale misura.

Se poi un prodotto viene venduto da un personaggio famoso, i bambini possono essere persuasi con maggiore facilità. Con le particolari tecniche pubblicitarie utilizzate, possono essere ingannati o fuorviati dalla forma, la velocità, le dimensioni e il modo di presentare un prodotto. Spesso i bambini vogliono i prodotti pubblicizzati e tormentano in tutti i modi i genitori per farseli comprare. I bambini, che non hanno ancora una perfetta padronanza del linguaggio, possono a volte, per errori di interpretazione, cogliere il significato sbagliato. Possono per esempio sentire espressioni del tipo “buono da mangiare” o “al sapore di frutta” e pensare “mi fa bene”.

Potete aiutare il vostro bambino a interpretare il linguaggio della pubblicità guardando insieme la TV, spiegandogli le tecniche con cui gli spot vengono realizzati e confrontando insieme a lui i prodotti dal vero.

La violenza

Molti genitori sono preoccupati per gli effetti che la violenza vista in TV può avere sui bambini. Ogni bambino può reagire in modo diverso, a seconda dell'età, del suo livello di sviluppo e del tipo di scena cui assiste.

A qualsiasi età i bambini sono molto turbati da scene di violenza su altri bambini, su animali o da episodi di violenza che avvengono all'interno delle mura domestiche.

Guardando i cartoni animati, i bambini al di sotto degli otto anni, pur divertendosi e rendendosi conto che si tratta solo di fantasia, possono cogliere il messaggio che “la violenza funziona e vince”. I bambini un po' più grandi sono più interessati e al tempo stesso più influenzati da programmi basati sulla realtà, come ad esempio film d'azione. Rischiano però di cogliere da certi eroi violenti il messaggio che usare la violenza porta al successo. A questa età inoltre hanno la capacità di immaginare che gli eventi cui assistono in TV possono accadere a loro. Possono quindi essere angosciati da scene drammatiche che appaiono loro reali e che, pensano, potrebbero accadere a loro o a qualcuno che conoscono. Sebbene vi siano punti di vista differenti su quale danno possa causare ai bambini la violenza in TV, sappiamo con certezza che guardare con assiduità programmi violenti provoca i seguenti effetti:

- sono più inclini ad usare mezzi violenti per risolvere i problemi.
- sono angosciati dal “mondo crudele e cattivo” nel quale si accorgono di vivere.
- diventano meno sensibili e, per così dire, più abituati alla violenza nella vita reale.

I bambini che stanno più di tre ore davanti alla TV, i bambini più piccoli, i maschi, quelli che provengono da famiglie violente e i soggetti particolarmente insicuri, sono quelli che saranno maggiormente influenzati e danneggiati dall'esposizione a programmi televisivi violenti.

Che cosa fa paura ai bambini

Guardare programmi che fanno paura può avere un impatto alquanto forte e duraturo sui bambini. Si va da effetti a breve termine quali paura intensa o pianto, ad effetti più a lungo termine quali disturbi del sonno, rifiuto a stare da soli, paura di essere picchiati o uccisi, bisogno di ricorrere a nuovi e insoliti rituali al momento di andare a letto. A volte possono emergere paure invalidanti quali terrore dei gatti, dei cani o dei ragni.

Ecco che cosa li spaventa di più:

Nella prima infanzia (al di sotto dei sette o otto anni)

- Immagini di animali cattivi, mostri, personaggi deformati, grotteschi o mutilati.
- Personaggi normali che si trasformano e diventano spaventosi e grotteschi, come ad esempio l'Incredibile Hulk.
- Storie che raccontano la morte di un genitore
- Storie che mostrano in modo crudo scene di disastri naturali.

Tra i sette e i dodici anni

- Scene di situazioni pericolose raccontate in modo particolarmente realistico, specie se si tratta di eventi che potrebbero davvero accadere ad un bambino.
- Violenza o minacce di violenza.
- Storie in cui dei bambini vengono picchiati o minacciati.

Nella prima adolescenza (dai tredici anni in su)

- Rappresentazioni realistiche di violenza fisica o minacce di violenze particolarmente crudeli.
- Violenza sessuale.
- Pericoli derivanti da alieni o dall'occulto.

Capire gli altri

I bambini devono imparare a conoscere e capire i diversi stili di vita e le diverse abitudini che fanno parte del nostro Paese e del mondo intero. I bambini non nascono intolleranti né con pregiudizi, imparano ad esserlo vedendo gli altri intorno a loro. Fin dall'età di sei mesi i bimbi notano le differenze nel colore della pelle e dal secondo anno di vita incominciano a chiedersi il perché di queste e altre differenze. Tra i due anni e mezzo e i tre anni e mezzo iniziano a notare e ad imitare gli atteggiamenti che gli altri – genitori, vicini ed amici, ma anche personaggi di libri e televisione – hanno verso le persone di altre razze. La televisione può avvicinare i bambini alle storie, alle tradizioni, alle canzoni che appartengono alla loro cultura, ma può anche aiutarli a conoscerne di nuove.

A volte i messaggi che ricevono dalla TV possono influenzare le opinioni e gli atteggiamenti che hanno verso gli altri. Attraverso alcuni programmi potrebbero per esempio essere portati a pensare che le donne siano deboli e gli uomini forti e in un certo senso migliori.

Come gestire la televisione a casa

La televisione può interferire con la vita di tutti i giorni, per esempio con il momento di prepararsi per andare a scuola, con il momento di andare a letto, con i pasti, con i compiti e quando si hanno ospiti in casa.

- Imparate a capire e a tener conto delle varie classificazioni dei programmi TV in modo che sia voi che i vostri figli sappiate ciò che è adatto per le varie fasce di età. Le suddivisioni sono:
- Adottate la regola secondo la quale la TV non deve essere accesa fino a quando tutti i lavori e i compiti non sono stati fatti. Preparate una lista di cose da fare e aiutate i vostri figli ad organizzare il loro tempo. Siate gentili ma decisi allo stesso tempo. Dite per esempio :”Non hai finito quello che dovevi fare. Se ti dai da fare poi avrai tempo per guardare la TV.”
- Spostate la televisione dalla zona in cui trascorrete la maggior parte del tempo in un'altra stanza, in modo tale che guardare la TV non sia un gesto casuale ma piuttosto frutto di una scelta.
- Se si possiedono più apparecchi TV diventa più difficile avere il controllo su ciò che i bambini guardano.

- Se c'è un programma cui vostro figlio tiene in modo particolare, organizzatevi in modo da poterlo registrare, affinché lo possa guardare nel momento più adatto per tutti.
- Cercate di evitare di accendere la TV al mattino, specialmente se i bambini devono andare a scuola. Potrebbe influenzare il resto della giornata o creare problemi al momento di essere pronti per uscire.
- Stabilite l'ora di andare a letto in base all'età di vostro figlio piuttosto che in base ai programmi TV. Scegliete un programma che termini con un certo anticipo rispetto al momento di andare a letto e soprattutto accertatevi che non faccia paura. I bambini hanno bisogno di un attimo di calma tra la fine del programma e il momento di dormire, quindi abbassate il volume o spegnete la TV un po' prima di metterli a letto.
- Cercate di non accendere la TV durante i pasti, in modo che si possa parlare. Questo aiuta i bambini a conoscere la famiglia e a sviluppare un corretto senso di appartenenza.
- Preparate e tenete in vista un elenco di altre cose da fare. Fate in modo che trovino il tempo per dare un calcio ad un pallone, incontrare degli amici, andare a fare una gita, fare qualcosa di completamente diverso.

Come guardare la televisione

- Programmate quello che si deve guardare. Ponete un limite alla quantità di tempo che i bambini potranno dedicare ogni giorno alla TV. Decidete insieme quali programmi volete vedere e accendete la TV solo per quelli, non tenetela sempre accesa. Questo insegna ai bambini a pensare, pianificare, fare delle scelte e consente loro di avere tempo per fare altre cose importanti per il loro sviluppo.
- Informatevi su quali programmi i vostri figli guardano e sui personaggi che ne fanno parte.
- Date ai vostri figli l'opportunità di porre domande, esprimere le loro emozioni e dare il loro parere e la loro spiegazione su ciò che accade nel programma. Fate sapere loro che cosa ne pensate. Dite ai vostri figli che cosa pensate della violenza.
- Parlate dei programmi – discutete dei personaggi, delle storie e degli argomenti trattati. Descrivete ciò che vi piace e ciò che non vi piace. Fate domande, per esempio “cosa pensi che accadrebbe se tu facessi così?”
- Parlate di come i programmi possono influire e cambiare il nostro umore. Aiutate i vostri figli a trovare le parole per esprimere ciò che provano, come si sentono: annoiati, contenti, spaventati, tristi, ecc.
- Se vi accorgete che vostro figlio è un po' angosciato dopo aver guardato un programma TV, dategli modo di parlare di ciò che ha visto, di come si sente e perché. Può darsi ci siano collegamenti con qualche cosa che sta accadendo nella sua vita o magari teme che ciò che ha visto possa accadere a lui. Parlategli con calma, abbracciatelo affettuosamente e poi proponetegli con dolcezza un'altra attività che lo possa distrarre.
- Se siete preoccupati riguardo ad un programma, comunicate le vostre opinioni alle stazioni televisive o alle autorità. E' importante che lo facciate subito dopo la fine della trasmissione, siate precisi riguardo alla data, l'ora, il luogo, il programma, il canale in questione e riferite le ragioni delle vostre preoccupazioni.

Telegiornali e notiziari

I telegiornali di solito danno notizia degli avvenimenti più eclatanti, più inconsueti e spesso più violenti accaduti nel mondo durante la giornata. Se è vero che i bambini non devono essere racchiusi in un guscio che li isola dalla realtà, è anche vero che le notizie riportano solo una parte di ciò che accade nel mondo nel corso della giornata. E' improbabile, ad esempio, che i telegiornali si interessino di quanti aerei decollano e atterrano senza problemi durante il giorno, ma

sottolineeranno di sicuro il fatto che uno di essi ha avuto un incidente. I bambini possono quindi avere delle difficoltà a seguire i notiziari perché:

- Non hanno l'esperienza di un adulto e non sono in grado di cogliere la differenza tra ciò che vedono e la probabilità che questo evento accada nella loro vita.
- Hanno difficoltà a capire che i telegiornali sono impostati in modo da dare risalto all'incidente più insolito o più impressionante.
- Possono pensare che se sentono più volte la notizia dello stesso evento, questo stia realmente accadendo ogni volta (come l'immagine degli aerei che si abbattono sul World Trade Center di New York riproposta in tutti i notiziari per molti giorni).
- Quando sono piccoli non sono in grado di capire il significato della parola "probabilità", quindi non è detto che riusciate a tranquillizzarli dicendo "è improbabile che accada a noi"
- Possono essere molto spaventati quando vedono scene di violenza accadute in ambienti a loro familiari, come la casa, la famiglia, la scuola o quando si tratta di violenza ai danni di bambini o di animali.
- Cercate di capire voi per primi i meccanismi che stanno alla base dei notiziari.
- Fate in modo di essere sempre informati su quale tipo di notiziario vostro figlio potrebbe vedere.
- Discutete e commentate con vostro figlio, anche se è piccolo, le immagini che vede nei notiziari, in modo da aiutarlo a capire meglio il mondo che lo circonda. Molti adulti non si rendono conto di quante occasioni hanno i bambini di essere messi di fronte alle notizie che arrivano dal mondo. Ad esempio con le anteprime dei telegiornali durante i programmi per i bambini, attraverso la radio, sui giornali e a scuola.
- Dosate e controllate la quantità di notizie che vostro figlio può conoscere ponendo dei limiti di tempo ben precisi, guardando insieme notiziari o giornali e soprattutto commentando ciò che vedete.

Quanto tempo?

I mezzi di comunicazione provvisti di uno schermo, come la televisione, i video e i computer possono essere dei "ruba tempo". Young Media Australia consiglia:

- Bambini sotto i due anni – pochissimo tempo.
- Bambini in età prescolare – al massimo un'ora al giorno (di programmi realizzati appositamente per bambini di questa età). (L'autorevole opinione della Alliance for Childhood sostiene che il computer non dovrebbe avere un ruolo significativo nella vita dei bambini in età prescolare)
- Bambini tra i cinque e i sette o otto anni – un'ora al giorno come massimo
- Bambini oltre gli otto anni – da un'ora e mezza a due ore come massimo.

Se da un lato TV, video e computer, possono offrire ai bambini molte esperienze divertenti, è però importante tenere a mente ciò di cui essi hanno bisogno nelle diverse età per un sano sviluppo. In modo particolare i bambini devono avere del tempo per costruire solidi legami con persone vere che li amano, del tempo per il gioco attivo e per attività che "irrobustiscono".

Promemoria

- Insegnate con l'esempio – vostro figlio copierà da voi il modo di guardare la TV
- Fate in modo di essere voi a controllare la TV e non la TV a controllare voi.
- Se avete un bambino piccolo guardate la TV con lui.
- Accendete la TV solo per guardare i programmi che avete scelto.
- Registrate i programmi in modo che possiate vederli nel momento più adatto.

- Incoraggiate i bambini a parlare di che cosa pensano e di come si sentono dopo aver guardato un programma.
- Guardando gli spot pubblicitari fate il gioco “scopriamo il trucco e l’inganno”.
- Scegliete un ambiente della casa dove non ci sia la TV – rendetelo accogliente e usatelo con i vostri figli.
- I bambini devono acquisire abilità che li aiutino nello studio e nel rapporto con gli altri. Il modo migliore per farlo è costituito da un apprendimento “attivo”.
- Fate in modo che guardare la TV sia solo una delle tante attività che i vostri figli fanno.

Vivere con i bambini piccoli

Fra i due e tre anni di età il mondo del bambino piccolo si sviluppa molto rapidamente. Questo è infatti un periodo di grandi cambiamenti. L'apprendimento più importante per i bambini di questa età è quello di essere persone separate e indipendenti. Molte delle ansie e delle tensioni che molti genitori sperimentano con i loro figli di due anni è dovuto al fatto che i bambini stanno lottando per imparare a sentirsi indipendenti. Allo stesso tempo loro sono ancora bambini in tantissime cose ed hanno bisogno di un grande supporto da parte dei genitori.

È normale per i bambini di questa età:

- voler dire "No"
- essere qualche volta ribelli e di cattivo umore
- voler scegliere da soli in alcune situazioni
- avere molta difficoltà ad affrontare i cambiamenti
- volersi sentire rassicurati e al sicuro, ma allo stesso tempo voler sperimentare nuove forme di indipendenza.

Mentre stanno imparando a controllarsi da soli i bambini qualche volta ripetono "No! No! No!" a se stessi mentre fanno qualche cosa di proibito. Non stanno disubbidendo intenzionalmente, stanno imparando cosa non devono fare, ma non l'hanno ancora acquisito bene. Tutti questi comportamenti sono un modo di dire "Io sono una persona separata da te, io sono io!".

Cosa possono fare i genitori

I vostri figli hanno bisogno che voi li aiutate ad imparare ad essere indipendenti e sentirsi bene con se stessi. Allo stesso tempo voi non volete che diventino selvaggi e non volete vivere una vita piena di battaglie. La vita dei bambini dai due ai tre anni è piena di frustrazioni, pertanto più i genitori riescono a renderla tranquilla e scorrevole meglio è per tutti.

Rendete la vostra casa sicura e divertente

- Fate sì che la vostra casa sia il più possibile a prova di bambino.
- Fate in modo di avere il minor numero possibile di regole. È meglio mettere via le vostre cose preziose piuttosto che dover sempre impedire al bambino di toccarle.
- Certe volte fate dei cambiamenti interessanti, come ad es. costruire una pila di cuscini su cui arrampicarsi, un tunnel con scatole di cartone per potervi strisciare dentro, un angolino tipo casetta sotto il tavolo del soggiorno, ecc.
- Accertatevi che vi siano luoghi e spazi in cui vostro figlio possa esplorare e correre tutti i giorni.

- Se dovete portare i bambini in auto da qualche parte o devono aspettare in una sala d'attesa, portate alcuni giocattoli con cui tenerli occupati.

Imparare ad essere indipendente

- Inventate giochi divertenti in cui il bambino può esercitarsi a dire "No", per es. "Il papà dorme nella vasca da bagno?" "Il gatto fa moo?"
- Non offrite al bambino la possibilità di scelta se in effetti questo non è possibile. Ad esempio se dovete prendere un bambino più grande a scuola, non chiedete al bambino piccolo se vuole venire. Dite "Adesso stiamo andando a scuola in macchina".
- Se c'è qualcosa che lui o lei non vuole fare, cercate di farlo diventare un gioco. Potete dire "Vediamo chi arriva per primo a fare il bagno", o mettere alcune gocce di colorante alimentare nell'acqua, usare il bagnoschiuma oppure mettere una barchetta nel bagno per renderlo più attraente.
- Distragete piuttosto che ordinare. Ad esempio provate a dire "Ti piacerebbe sentire una storia adesso?" piuttosto che "Smettila!".
- Lasciategli la possibilità di fare piccole scelte, per es. con il cibo e i vestiti. "Vuoi metterti la camicia blu o quella rossa oggi?" (Alcuni bambini piccoli per un certo periodo trovano molto difficile fare delle scelte e potrebbero aver bisogno che scegliate voi per loro).
- Siate positivi. Ad esempio invece di dire "Non sbattere la porta " dite "Lo so che sei capace di chiudere la porta lentamente, fammi vedere come fai". Poi fategli un complimento quando impara una nuova abilità.
- Mandate messaggi chiari al vostro bambino piccolo. Se voi dite semplicemente "No", potrebbe non capire bene cosa intendete dire. Ditegli precisamente con parole semplici cosa volete che faccia. Ad esempio: "Non girare le manopole della TV, si romperanno". Procurategli qualcos'altro con cui esercitarsi, come una vecchia radio ecc.. (Potreste doverlo spostare fisicamente lontano dalla TV, o mettere il televisore in un posto fuori dalla sua portata).
- Se il bambino rifiuta di venire con voi e non c'è tempo per usare nessuno dei metodi sopra suggeriti, prendetelo in braccio e portatelo via, non minacciate di lasciarlo solo o abbandonarlo. Questo genere di minacce spaventano veramente molto i bambini piccoli.
- I metodi di disciplina di allontanamento temporaneo non sono adatti per bambini sotto i tre anni perché non capiscono che cosa significhi. L'allontanamento temporaneo può inoltre aumentare la paura della separazione. (Con allontanamento temporaneo si intende quando mettete un bambino da solo per breve periodo di tempo a pensare a cosa ha fatto di sbagliato). Se è necessario, prendete con voi il vostro bambino piccolo per un momento.

Aiutare i bambini a conoscere i sentimenti

- Date un nome ai sentimenti del vostro bambino o bambina piccolo perché così impara che i sentimenti sono qualcosa di cui si può parlare. Ad esempio potete dire: "Ti senti triste perché papà deve andare al lavoro".
- Separate i sentimenti dal comportamento. Ad esempio potete dire "Lo so che sei scocciato, ma non devi picchiare. Quando sei arrabbiato puoi parlarne con me". Inizialmente il bambino non capirà tutte queste cose, ma questo è un apprendimento molto importante.
- Leggete storie in cui si parla di bambini con diversi tipi di sentimenti - arrabbiato, felice, triste, impaurito, ecc.
- Iniziate ad aiutare i bambini a comprendere la differenza tra i loro sentimenti (ed emozioni) e quelli delle altre persone. Ad esempio potete dire "Fai male a Jenny quando la picchi, puoi accarezzarla gentilmente e farla sentire meglio ". Ci vogliono molti anni per insegnare questa cosa ai bambini, ma si può incominciare presto.

Combattere le paure

Il mondo può sembrare terribile a bambini di questa età, perché ci sono un mucchio di cose che loro non capiscono bene. Ad es. non capiscono:

- Che ritornerete presto - perché non capiscono il concetto di tempo.
- Che non possono cadere nel buco di scarico della vasca da bagno - perché non capiscono lo spazio e le misure.
- Che non possono perdere parti del proprio corpo se si fanno male - perché non capiscono ancora che il corpo è parte di noi stessi.
- Che i mostri dei loro sogni non li possono prendere - perché non sanno ancora distinguere ciò che è vero da ciò che non lo è.

Aiutare i bambini ad affrontare le paure

- *Paura dei tagli e delle ferite.* Mettete un cerotto sulle ferite dolorose anche se non ce n'è veramente bisogno.
- *Paura di cadere nel buco di scarico della vasca.* Fate fare a vostro figlio il bagno in una vasca per bambini per un pò di tempo, o almeno non togliete il tappo mentre il bambino è ancora nella vasca. Lasciategli usare un vasino invece del water.
- *Paura degli incubi.* Se ha un incubo dategli "E' solo un sogno " e confortatelo.
- *Paura dei mostri.* Ditegli che non ci sono mostri. Non cercate i mostri sotto il letto, perché il bambino può pensare che voi credete veramente che ci sono in giro mostri da cercare.
- *Paura della separazione.* Fate sì che il bambino abbia con sé la sua copertina o il suo pupazzo quando ne ha bisogno. Questi oggetti aiutano i bambini ad affrontare le paure. Solitamente i bambini ne hanno bisogno fino ai tre o quattro anni di età.
- *Paura del buio.* State con il vostro bambino per rassicurarlo. Caso mai usate una piccola lampada notturna. Qualche volta lasciatelo dormire nella stanza con il fratello o la sorella o con il genitore.
- *Fate in modo che si senta capito,* e che voi non pensate che lui è sciocco o infantile. Strutturate e mantenete delle abitudini per l'ora di andare a letto, quali ad es. lo stesso numero di baci della buonanotte o la stessa storia.
- Se le paure sono tali da interferire realmente con la vita del bambino parlatene con un consulente esperto in bambini.

Promemoria

- Cercate di evitare le battaglie.
- Ricordate che il vostro bambino ha bisogno di sperimentare la sua indipendenza e lo fa contro di voi.
- Focalizzate le cose che vi piacciono di più del vostro bambino piccolo e dategliele spesso!
- Quando potete prendetevi delle pause per voi stessi. I bambini piccoli sono molto eccitanti, ma anche faticosi.

(Schede a cura di Oliviero Facchinetti)

