

PROFESSIONE GENTORI (Seconda parte)

Essere genitore

Diventare genitori non significa avere un manuale di istruzioni che ci dica come fare ad affrontare tutte le cose che ci capiteranno. È una delle cose più importanti e difficili che possiamo fare ed al tempo stesso una delle più gratificanti. Allevare un bambino è una enorme responsabilità che di solito viene data per scontata e per la quale siamo poco addestrati. La maggior parte dei genitori imparano col tempo, influenzati dal modo in cui sono stati cresciuti, da quello che hanno letto o da quello che hanno visto fare agli altri. I modi in cui facciamo i genitori possono essere molto diversi tra loro, ma noi tutti condividiamo una meta comune: vogliamo che i nostri bambini si trasformino in ... adulti sani, felici, ben sistemati, realizzati, onesti, affettuosi, responsabili, rispettosi dei sentimenti degli altri e delle loro proprietà, che sappiano avere successo con gli altri e capaci di affrontare le difficoltà!! Si sta chiedendo molto! I vostri figli e tutta la comunità contano su di voi affinché svolgiate bene questo compito.

I vostri sentimenti

Uno degli aspetti più importanti del modo di essere genitori è la propria attitudine a farlo. Vi piace, vi spaventa o ve lo godete pienamente?

Come genitori sperimenterete una gamma di emozioni che di per sé sono tutte normali, ciò nonostante vi sembrerà di essere sulle montagne russe. Proverete amore, gioia e orgoglio ma anche emozioni che spaventano e che possono essere molto forti, come la rabbia, il panico e l'odio. Spesso i genitori sentono di non essere apprezzati dai loro bambini o stimati dagli altri. Queste emozioni possono farvi sentire colpevoli o farvi pensare di non essere dei buoni genitori. È importante ricordare che non ci si aspetta da voi che siate perfetti e che tutti i genitori sentono di aver fatto degli errori in qualche momento. La maggior parte dei genitori qualche volta si sentono stanchi e scombussolati e si domandano cosa stia succedendo tutto intorno a loro.

Ciò che può rendere le cose più facili

Scoprite quello che non sapete

- Imparate a conoscere come i bambini crescono e si sviluppano.
- Diventate abbastanza saggi da sapere che potete fare le cose in diversi modi.
- Diventate abbastanza forti da dirvi che non sapete come fare a
- Diventate abbastanza grandi da chiedere informazioni o consigli.

Valorizzatevi

State facendo un lavoro importante. Siate orgogliosi degli sforzi che avete fatto durante tutto il giorno, non importa se gli impegni erano piccoli. Quando parlate con gli amici sull'essere genitori, non lamentatevi e non piagnucolate, parlatene come parlereste di un lavoro speciale.

Prendetevi cura di voi stessi

Consideratevi prima di tutto una persona e come seconda cosa un genitore. Fate attenzione a non aspettarvi troppo da voi stessi e dagli altri. Date importanza alle vostre particolari capacità. Fatevi i

complimenti anche per le cose semplici. Non indugiate sui vostri errori, gli errori servono per imparare, non per farvi sentire male.

Accettate i vostri sentimenti

Considerate il fatto che i sentimenti ambivalenti sono normali. Nei momenti di stress o di cambiamento nella vostra famiglia potete venir sommersi da un insieme di emozioni. In queste occasioni è importante distendersi e parlare chiaramente ... al vostro partner, agli amici, ai membri della famiglia o a qualcuno che non sia sommerso da queste emozioni.

Ricompensatevi

Fate almeno una cosa al giorno che vi faccia star bene. Procuratevi qualcuno che vi sostituisca così da avere una pausa per fare qualsiasi cosa vi faccia piacere, fosse anche solo per 30 minuti ... fatevi un bagno rilassante, leggete un libro, tirate calci ad un pallone.

Parlate con voi stessi

E' importante il modo in cui parliamo con noi stessi. Se diciamo " Mio figlio sta tentando di avere delle cose da me" o "Perchè devo sopportare tutto questo?" reagiamo molto diversamente che se diciamo a noi stessi "Cosa sta succedendo al mio bambino per farlo comportare in questo modo?"

Fidatevi di voi stessi

Ogni persona ha le proprie idee sull'educazione dei figli e qualche volta è facile diventare confusi o sentirsi inadeguati. Ascoltate le idee di altre persone (questo è il modo in cui tutti noi impariamo) ma fate ciò che sentite giusto per voi stessi. Fidatevi del vostro giudizio.

Trovate i vostri valori

Avere chiarezza dei valori e delle convinzioni è molto importante per formare un solido terreno su cui poggiare delle buone fondamenta per la crescita dei bambini. Se avete differenze di opinioni con il vostro partner cercate di raggiungere alcuni accordi e posizioni condivise. Una comprensione chiara e condivisa delle modalità educative e genitoriali rende molto più semplice il percorso educativo. Se avete opinioni e modi di fare diversi, evitate almeno di buttarvi giù l'un l'altro pur di far valere la vostra opinione.

Procuratevi un sostegno

Accertatevi di avere qualcuno che vi ascolti. Se vi sentite soli/e e non riuscite a trovare sostegno all'interno della vostra famiglia, cercate dappertutto fino a che non trovate qualcuno a cui raccontare le vostre preoccupazioni. Fare i genitori è una questione troppo faticosa per essere fatta in isolamento. Non abbiate paura di chiedere aiuto ... non è un segno di fallimento ... è la cosa più intelligente da fare. Probabilmente scoprirete che anche gli altri si sentono come voi.

Esaminate i vostri sentimenti

Se i vostri sentimenti vi fanno sentire demoralizzati o colpevoli in quanto genitori, non reprimeteli, vomitateli fuori e parlatene apertamente con qualcuno.

Mettete in ordine e risolvete i problemi

Fare il genitore è già abbastanza impegnativo quando tutto intorno vi sta andando bene, e diventa tanto più difficile quando le cose vanno male in altri aspetti della vostra vita. Se c'è violenza in casa, difficoltà economiche, qualcuno ammalato, discussioni con i vicini o contrasti sul lavoro, dovete

cercare di venire a capo dei problemi. Evitare di affrontarli non farà altro che peggiorare la vostra situazione. Questo può anche voler dire che, per la prima volta nella vostra vita, chiederete il consiglio di un professionista se non riuscite a risolvere la situazione con le risorse presenti nella vostra famiglia.

Abbate cura della vostra relazione

Una delle cose migliori che potete fare per i vostri bambini è occuparvi delle vostre personali necessità di sostegno e amore. Probabilmente la vostra relazione più intima è con un marito o con una moglie o con un partner, ma potrebbe anche essere con un caro amico (o amica). Prendetevi con regolarità dei momenti per le vostre relazioni adulte dove potete stare insieme da soli, fare insieme le cose che vi piacciono, discutere gli eventi del giorno, condividere le idee, condividere i sentimenti e rilassarvi. Questi momenti sono realmente importanti per chiarire i possibili malintesi ed è uno dei migliori regali che potete fare ai vostri figli.

Gestite la rabbia

Ci sono dei momenti nella vita di tutti i genitori in cui si sentono molto arrabbiati. La maggior parte delle volte i genitori riescono a gestirli con successo, ma qualche volta la rabbia può far rischiare di perdere il controllo. La rabbia è sempre mescolata con altri sentimenti, quali senso di colpa, di frustrazione, tristezza, sentirsi non desiderati o sentirsi usati.

Se potete, cercate di fare qualcosa per affrontare questi sentimenti sottostanti. Imparate a conoscere i vostri segnali corporei di quando la rabbia sta crescendo e fate qualcosa prima che scoppi. Trovate delle soluzioni per quando molto probabilmente state perdendo la vostra lucidità e progettate di fare qualche cosa di diverso in quei momenti in cui ad es. arrivate per primi a casa dopo il lavoro.

Prendetevi dello spazio, uscite, fate una passeggiata o una corsa. Se avete bambini molto piccoli e nessuno che possa occuparsene portateli con voi. La cosa difficile è ammettere che siete arrabbiate/i e gestire la cosa in modo che non danneggi la vostra famiglia.

Promemoria

- Diventare genitori è una cosa che dura per sempre.
- Trovate gli ingredienti giusti per allevare un bambino felice.
- È una maratona, non una corsetina, pertanto prendetevi delle pause.
- Siete la persona più influente nella vita di vostro figlio.
- Gli errori diventano importanti e lasciano il segno solo se continuate a ripeterli.
- Non perdetevi tempo ed energia a sentirvi colpevoli; piuttosto modificate il comportamento che non va.
- Cercate l'aiuto degli altri, ma continuando a credere in voi stesse/i.

L'importanza del gruppo

Far parte di un "gruppo" è uno degli aspetti più importanti della vita di un adolescente. In questo modo il ragazzo impara ad affrontare il mondo e diventa a poco a poco sempre più indipendente. E' quindi molto importante che i genitori si rendano conto di quanta importanza ha il gruppo nella vita del loro figlio. Questi gruppi possono avere un'influenza molto positiva sulla vita di un adolescente, ma potrebbero anche influenzarlo in un modo non proprio piacevole. Spesso gli adolescenti fanno fatica a farsi accettare e ad adeguarsi al gruppo. E questo può creare difficoltà sia a loro che ai loro genitori.

Che cosa può fare il “gruppo” per un adolescente

Il gruppo può:

- farlo sentire accettato e stimato
- accrescere la sua sicurezza e la sua autostima proprio perché si sente accettato
- dargli la certezza di essere capito da altre persone che stanno vivendo le sue stesse esperienze
- essere per lui un luogo sicuro in cui confrontare le sue idee e i suoi valori
- fornirgli un valido aiuto verso l'indipendenza
- dargli la possibilità di imparare a rapportarsi con l'altro sesso
- procurargli occasioni per conoscere gente nuova
- far nascere vere amicizie
- insegnargli il valore del dare e del ricevere
- influenzarlo nelle decisioni che riguardano la sua vita

I genitori e il “gruppo”

Ecco alcuni problemi che il gruppo può creare ai genitori:

- Molte ore al telefono, anche dopo un intero giorno passato insieme a scuola. Gli adolescenti hanno bisogno di molto tempo da trascorrere con gli amici.
- Ore su Internet magari con la porta della camera chiusa.
- La casa può essere invasa dagli amici. Se vengono a casa vostra significa però che stanno bene con voi e al contempo potrete averli sotto controllo.
- Alcuni loro amici potrebbero avere comportamenti che in casa vostra non sono ammessi. Potrebbero ad esempio:
 - Fumare, usare droghe, usare un linguaggio volgare o tenere la musica a tutto volume
 - Bere bibite gelate dal frigorifero, o portare ogni sorta di cibo in tutte le camere
 - Convincere vostro figlio a bere i liquori che tenete in casa
 - Chiedere di vedere dei film vietati
 - Voler avere rapporti sessuali in casa
 - Mettere in disordine e poi andarsene.

Che cosa possono fare i genitori

- Alcuni genitori stabiliscono un limite al tempo che i loro figli possono trascorrere al telefono. Tenendo in considerazione le esigenze di vostro figlio, cercate di trovare la soluzione che più si addice alla vostra famiglia.
- Se possiede un cellulare sarà molto difficile che possiate controllare quanto tempo passa al telefono con gli amici. Potrete però stabilire ad esempio che debba essere spento in determinate ore, durante i pasti, di notte, ecc.
- Avere gli amici di vostro figlio in casa presenta certamente dei vantaggi ma, specie se sono adolescenti, dovrete stabilire alcune regole. Se saprete rendere il tutto divertente, riuscirete addirittura a diminuire la loro volontà di trasgredire. Ad esempio potrete dedicare delle zone ai non fumatori e altre ai fumatori, magari fuori sul balcone o in cortile.
- In alcuni casi potrebbe esserci la necessità di fare dei cambiamenti nella suddivisione degli spazi e delle camere, in modo che ci siano degli ambienti destinati a loro e altri per voi e gli eventuali fratellini più piccoli. In questo modo loro avranno la loro privacy e voi un po' di tranquillità.

- Tenete una scorta di cibo da mettere a loro disposizione, come pane, cereali, frutta, formaggio. Eventualmente dategli precise indicazioni su che cosa è stato acquistato per i pasti di casa e che cosa è destinato ai loro spuntini.
- Stabilite con chiarezza quali film si possono vedere in casa e quali sono vietati e spiegate il motivo. Spesso gli adolescenti hanno piacere di vedere qualche film horror con gli amici, nel limite del possibile siate flessibili.
- Stabilite delle “regole di famiglia” per quanto riguarda l’uso del computer
- Se vi rendete conto che alcuni amici cercano di convincerlo a bere, imponete regole ben precise. Se lo ritenete opportuno mettete gli alcolici sotto chiave.
- Parlate tra voi genitori e con vostro figlio della sessualità e di ciò che siete disposti a permettere in casa vostra. Tenendo conto dell’età di vostro figlio, del tipo di persone che frequenta, e coerentemente con i vostri principi, dovrete affrontare il problema di dove potrebbe andare se non gli fosse permesso stare in casa. (Ricordate che la legge in Australia indica come età minima i 17 anni) [N.d.r. Per conoscere la normativa italiana, potete consultare la GAG "Parlare di sesso con gli adolescenti" in cui si possono trovare riferimenti alla legge n. 66 del 1996, in cui si tratta anche la questione dell'età minima] .

Altri possibili problemi

Potreste non condividere la scelta fatta da vostro figlio riguardo al gruppo di amici. A volte semplicemente perché non approvate il loro comportamento, a volte perché intravedete rischi più seri, se sapete ad esempio che i componenti del gruppo fanno uso di alcol o droga, o non vanno a scuola, o siete a conoscenza di furti o atti di vandalismo. Questo creerebbe ad una situazione non facile né per voi né per vostro figlio, e sarebbe difficile trovare una soluzione se vostro figlio fosse determinato a continuare a frequentare queste persone.

Che cosa possono fare i genitori

Ricordate che l’adolescente è particolarmente sensibile e spesso anche un po’ permaloso riguardo alla scelta dei suoi amici. Criticare i suoi amici vi farà certamente perdere un po’ della vostra influenza sulle sue scelte. Spesso invece di allontanarlo da queste persone, otterrete l’effetto contrario.

Criticare la scelta dei suoi amici è un po’ come attaccarlo personalmente.

- Mantenete aperto il dialogo. Siate disposti ad ascoltare. Cercate di scoprire per quale motivo questi amici sono importanti per lui.
- Accertatevi che le vostre preoccupazioni riguardo ai suoi amici siano reali. Anche se i suoi amici non vi piacciono, ricordate che a volte è meglio non preoccuparsi troppo di aspetti quali: il taglio di capelli, l’abbigliamento, gli orecchini o i piercing e la musica che ascoltano.
- Se siete invece convinti che le vostre preoccupazioni siano fondate, parlatene con vostro figlio mettendo in discussione non tanto i suoi amici quanto il loro comportamento.
- Aiutate vostro figlio a sviluppare la capacità di stabilire ciò che è giusto e ciò che è sbagliato e incoraggiatelo a sostenere i suoi principi. Discutete con lui sui modi per dire di no.
- Spiegate a vostro figlio le vostre preoccupazioni e chiedetegli come pensa di comportarsi nel caso dovesse essere forzato a fare delle scelte pericolose.
- Parlategli delle conseguenze che potrebbero derivare dai comportamenti che vi stanno preoccupando. Analizzate insieme sia le conseguenze immediate che quelle a lungo termine che potrebbero condizionare il suo futuro, ad esempio se dovesse avere problemi con la polizia.

- Per quanto possibile, offritegli delle occasioni di incontrare altri gruppi, ad esempio proponendogli uno sport o qualche altra attività, ma non obbligate lo se dimostra di non essere interessato.
- Incoraggiate la sua autostima sottolineandogli le varie possibilità che il futuro gli offre.
- Se un ragazzo che può sembrarvi un po' disadattato cerca di fare amicizia con vostro figlio, forse è perché a casa vostra si trova bene e si sente al sicuro. Se potete cercate di accettarlo e di offrirgli la vostra comprensione, ma se il suo comportamento vi disturba seriamente, parlatene con vostro figlio. E' molto improbabile però che possiate allontanarli se la loro amicizia è davvero solida.
- Dimostrate a vostro figlio che vi fidate di lui. Se però lui tradisce la vostra fiducia chiedetegli di fare in modo di riconquistarla. Gli errori devono servire ad imparare.
- Se vi rendete conto di non riuscire a cambiare una situazione veramente difficile, rivolgetevi ad un esperto.

Promemoria

- Cercate di conoscere gli amici di vostro figlio e fateli sentire ben accetti a casa vostra.
- Mantenete aperto il dialogo. Ascoltate i suoi punti di vista e chiedete a lui di ascoltare i vostri.
- Fategli sapere che voi sarete sempre lì ad aiutarlo e a sostenerlo qualsiasi cosa accada.
- Ricordate che in un certo senso facciamo tutti parte di qualche gruppo. Sarebbe difficile anche per un adulto, certamente più maturo e più sicuro di un adolescente, andare contro i comportamenti e le consuetudini del suo ambiente e della sua società. Non potrebbe, ad esempio, andare a lavorare in costume da bagno.

Abusi sui minorenni

Avete dei dubbi su quale sia il confine tra disciplina e violenza sui bambini? Non vi siete mai preoccupati di poter far del male a vostro figlio? Avete dei sospetti che qualcun altro possa fare del male a dei bambini? Queste sono preoccupazioni che talvolta affliggono i genitori.

Nel corso della storia si sono viste molte storie di abusi e maltrattamenti sui bambini e purtroppo questo è un problema che esiste tuttora. I continui studi sullo sviluppo umano hanno dimostrato sempre di più quanto la nostra vita di adulti sia influenzata da ciò che avviene nella nostra infanzia.

Negli ultimi anni i media hanno riportato testimonianze di molti casi di abuso sui minori. Al giorno d'oggi si parla più liberamente di un tempo di abusi sui bambini, di abbandono di minori e di violenza fisica e sessuale, problemi che in epoche passate non venivano né riconosciuti né discussi.

Nella società moderna neonati, bambini e ragazzi sono considerati "persone" che hanno il diritto di essere protette da adulti attenti e premurosi.

Che cosa si intende per abuso sui minori?

In senso lato, si parla di abuso su un minore quando un adulto fa del male ad un bambino. La legge italiana stabilisce che un minore è una persona al di sotto dei 18 anni.

L'abuso su un minore può avvenire attraverso qualcuno che fa qualcosa di violento o qualcuno che non fa qualcosa per provvedere ad un bambino o proteggerlo.

Ci sono quattro tipi di abuso sui minori

➤ Violenza fisica

Avviene quando un bambino è picchiato o ferito fisicamente. Può essere causata da pugni, botte, percosse, strattoni, morsi, bruciature o qualsiasi altra azione che provochi ferite sul corpo di un bambino. E' testimoniata da lividi, gonfiori, piaghe, ossa fratturate e in casi estremi morte.

La punizione fisica è abuso sui minori? E' una domanda ricorrente cui non è facile dare una risposta precisa. A volte la risposta è sì. In alcuni casi la punizione fisica può spingersi troppo avanti, oltrepassare il confine che delimita il suo essere "ragionevole" e "moderata" e provocare delle ferite sul corpo del bambino (che possono andare dalla piccola ammaccatura fino alla morte). Se stabiliamo che è illegale picchiare o ferire un adulto, e definiamo questa azione come aggressione, come può essere giusto fare la stessa cosa ad un bambino che è più piccolo e più vulnerabile? Sarebbe bene mettersi nei panni del proprio figlio e pensare a cosa si proverebbe. Per capirlo bisognerebbe chiedersi:

“Mi piacerebbe che qualcuno facesse questo a me?”

“Quello che sto facendo sarà davvero utile per migliorare il suo comportamento?”

“Sto scaricando le mie frustrazioni personali su mio figlio?”

➤ Violenza psicologica

Avviene quando un determinato comportamento, ripetuto abitualmente dell'adulto verso il bambino provoca in lui un senso di paura, vergogna, rabbia, solitudine o sfiducia.

Tale comportamento include:

- Il continuo criticare, deridere, sminuire o prendere in giro un bambino
- Alzare la voce e sgridare continuamente un bambino
- Ignorare un bambino, rifiutare di aiutarlo o di accettarlo
- Chiamare il bambino con nomi degradanti o umiliarlo di fronte agli altri
- Minacciare un bambino di punizioni fisiche o di abbandono
- Esporre un bambino a violenze familiari
- Incoraggiare un bambino a intraprendere attività criminali
- Ignorare costantemente un bambino e rifiutargli manifestazioni di affetto
- Negargli l'amore o minacciare di farlo

Di fronte a questi comportamenti il bambino si sente non degno di essere amato, pensa di non valere nulla e perde autostima. Molto probabilmente avrà difficoltà ad instaurare rapporti positivi con altri bambini e con gli adulti. Violenza psicologica si ha anche quando un bambino subisce violenza fisica o sessuale.

➤ Abbandono

Avviene quando un genitore, per incapacità o per cattiva volontà, non provvede al proprio figlio in modo adeguato, negando così al bambino la possibilità di avere un normale sviluppo. Un bambino può essere abbandonato nei seguenti modi:

- Quando non ha cibo o vestiti a sufficienza, non viene lavato, non ha una casa in cui vivere.
- Quando non gli viene garantita assistenza sanitaria, dentistica o qualsiasi altra cura che riguardi la sua salute, comprese le medicine in caso di bisogno.

- Quando un bambino piccolo è lasciato solo, non accudito in modo adeguato, quando un genitore non lo protegge da oggetti pericolosi presenti intorno a lui o non lo sorveglia da vicino, specialmente se si trova in situazioni di particolare pericolo.
- Quando viene costantemente ignorato il suo bisogno di attenzione, il desiderio di esprimere i suoi sentimenti, non gli si dedica mai del tempo e non lo si ascolta
- Quando gli viene negata la possibilità di andare a scuola e di studiare
- Quando si trascura un bambino e non si bada a lui con la dovuta attenzione.
-
- Abuso sessuale

Avviene quando un bambino è coinvolto in attività sessuali. L'abuso sessuale include le proposte sessuali, l'esibizionismo, l'esposizione a materiale pornografico, il toccare in modo inopportuno parti private del corpo, la masturbazione, il sesso orale e la penetrazione dei genitali o delle aree anali con un oggetto, il pene o qualsiasi altra parte del corpo. L'abuso sessuale comprende anche lo sfruttamento sessuale a scopo commerciale di un bambino, il che può significare adescare un bambino per farlo partecipare ad attività sessuali o fotografarlo promettendogli in cambio del denaro o una qualsiasi altra forma di ricompensa. Accade non di rado che una persona che abusa sessualmente di un partner adulto lo faccia anche con un bambino tra le mura di casa. L'abuso sessuale sui bambini include anche le carezze di natura sessuale che non devono però essere confuse con le normali carezze affettuose, che sono invece essenziali per una sana crescita e un sano sviluppo del bambino.

Chi abusa dei minori?

Sono persone che appartengono ai generi più svariati. Non c'è nessun elemento che li faccia apparire diversi da chiunque altro. Possono essere persone che, per il loro ruolo hanno facilità ad entrare in contatto con i bambini e godono della loro fiducia. Possono essere genitori, nonni, genitori adottivi o compagni di uno dei genitori, fratelli o sorelle maggiori, zii, zie, vicini di casa, insegnanti di scuola o di asilo, babysitter o animatori in organizzazioni di tipo sportivo o parrocchiale. Gran parte delle persone che abusano dei bambini non ritengono di meritare questa accusa. Infatti molte di queste persone sostengono di aver agito per il bene del bambino stesso o semplicemente che il loro comportamento rappresentava uno strumento efficace per la crescita del bambino. I genitori, in particolare, spesso dicono che non intendevano far del male ai loro figli, che peraltro amano, e in seguito sono pieni di rimorsi e di sensi di colpa.

Perché si abusa dei bambini?

Le ragioni per cui si abusa dei bambini sono molte e le più svariate. Eccone alcune.

- Stress, stanchezza, solitudine e malattia possono essere la causa per cui i genitori sono violenti con i loro figli. Alcuni genitori fanno fatica a gestire la propria vita, anche senza le problematiche che comporta l'essere genitore. Queste persone possono inveire fisicamente o verbalmente contro i figli quando si sentono sotto pressione.
- A volte i genitori si aspettano troppo dai figli. Questo può far sì che, per raggiungere obiettivi impossibili o non necessari, alcuni genitori anche molto premurosi sottopongano se stessi e i propri figli ad una pressione insostenibile. Ad esempio pensano che un neonato non debba piangere o che fin da molto piccolo debba smettere di bagnare il letto o ancora che a dodici anni debba sempre avere la camera perfettamente in ordine.
- Alcuni genitori credono che la punizione fisica sia l'unico modo per educare alla disciplina un bambino e a volte la punizione fisica va troppo oltre. Questi genitori magari non conoscono altri strumenti disciplinari e usano gli stessi metodi con i quali sono stati educati loro stessi.

- A volte, ma non sempre, le persone che hanno subito violenze da bambini crescendo hanno lo stesso atteggiamento verso quelli che ritengono più deboli e vulnerabili.
- Qualche volta i genitori fraintendono i comportamenti dei figli. Pensano che il loro figlio li stia prendendo in giro o manipolando, mentre invece il bambino sta effettivamente cercando di esprimere un bisogno, per es. un neonato può piangere perché sta male o vuole essere consolato, mentre un genitore, che in quel momento è occupato, può pensare che lo faccia perché è viziato o perché vuole attirare l'attenzione.
- I pedofili (molestatori di bambini) sono persone che sono attratte dai bambini. Essi intenzionalmente adescano e compiono atti sessuali su bambini o ragazzi per il proprio piacere. A volte pensano che, se non sono violenti o non costringono apertamente un bambino, non stanno compiendo un abuso. Spesso credono che il bambino sia consenziente, per il solo fatto che non oppone resistenza. La maggior parte dei pedofili però sa che sta facendo qualche cosa di illegale.
Ci sono molte persone che fanno del male ai bambini senza cercare deliberatamente di farlo ma non esiste mai una scusa valida per chi abusa di un bambino.

Quali possono essere gli effetti dell'abuso sui bambini?

Uno degli aspetti più deleteri dell'abuso sui bambini è che solitamente viene effettuato da una persona che il bambino conosce e di cui ha fiducia. I bambini piccoli in particolar modo arrivano spesso a sopportare ogni sorta di trattamento da parte degli adulti, che sono così importanti nella loro vita e che essi ammirano e di cui si fidano. Il fattore determinante per la guarigione e la ripresa del bambino è che egli venga creduto se decide di parlare e che, qualora parli, l'abuso non continui. A volte capita che l'abuso venga reso noto solo per far pensare che la situazione sia cambiata e poter invece continuare – se non viene aiutato il bambino si sente ancora più debole e indifeso e avrà sempre meno fiducia negli adulti.

I bambini che vivono in famiglie dove c'è violenza o continui litigi tra adulti soffrono del fatto di doverne essere testimoni o anche solo del fatto di sapere che questo avviene nella loro casa. Hanno paura e temono di essere in pericolo. In una tale situazione non solo avranno conseguenze psicologiche, ma potrebbero subire loro stessi violenze fisiche o farsi male qualora cercassero di intervenire per difendere uno dei due genitori.

I bambini possono avere problemi di carattere psicologico anche solo vedendo che ad un loro genitore viene fatto del male o viene continuamente umiliato. Spesso i bambini si sentono responsabili di questa situazione.

Secondo alcune ricerche non sembrano esserci effetti dannosi a lungo termine per un bambino che vive in una famiglia serena dove ci siano episodi occasionali di scoppi di ira o di schiaffi "leggeri". Il problema in questo caso sta nel fatto che gli adulti possono avere opinioni differenti su quanto possano essere leggeri e innocui questi schiaffi. Ciò che può essere "leggero" per un adulto può non esserlo per un bambino.

Gli effetti di un abuso sessuale hanno probabilmente un impatto più devastante sulla maggior parte dei bambini, ma risulta difficile valutare il danno subito a causa di questa esperienza poiché ci sono molti fattori da prendere in considerazione. Normalmente accade in segreto e il bambino è minacciato affinché non parli con nessuno. Purtroppo spesso il bambino mantiene il silenzio.

Si sa che i fattori che giocano un ruolo fondamentale sono:

- *L'età del bambino.* Per esempio picchiare un bambino di dieci anni può provocare danni di tipo psicologico e di tipo fisico; scuotere violentemente o picchiare un neonato può provocare danni cerebrali, fratture alle ossa o addirittura la morte.

- *La durata della violenza.* Più a lungo dura della violenza e più è piccolo il bambino, tanto maggiore sarà il rischio di danni sul suo sviluppo sia psichico che fisico e sul suo equilibrio sessuale.
- *La frequenza della violenza.* I bambini che subiscono violenza frequentemente e costantemente possono crescere con l'idea che tanto subire quanto imporre violenza sia una cosa normale e giusta. Possono diventare dei bulli a scuola e usare in seguito gli stessi metodi con i propri figli o cercare relazioni con persone violente.
- *La personalità del bambino.* Ognuno di noi affronta la rabbia e la paura in modo diverso e i bambini non fanno eccezione. Alcuni bambini gestiscono la violenza subito tenendosi tutto dentro o fingendo di non esserne feriti. Altri si confidano, spiegano a gesti l'accaduto o agiscono attivamente per porre fine alla situazione. Anche all'interno di una stessa famiglia i bambini possono reagire in modo diverso tra loro.
- *La presenza di un adulto che si prenda cura di lui.* Sia nel caso di violenza lieve che nel caso di violenza più grave che possa mettere in pericolo la vita stessa del bambino, egli avrà sempre bisogno di qualche adulto che lo protegga per il futuro. E' altresì importante che il bambino sappia che in ogni caso non è colpa sua. La presenza di qualche adulto che si prenda cura di lui può servire a riparare i danni causati dalla violenza subito.

Cosa possono fare i genitori

- Non lasciate che orgoglio e vergogna prevalgano sul diritto di un bambino ad essere protetto. Non è mai né troppo tardi né troppo presto per chiedere aiuto a qualcuno.
- A volte i genitori hanno la fortuna di avere degli amici o dei parenti cui rivolgersi per avere un aiuto o un consiglio. In altri casi possono trovarsi da soli oppure possono non voler parlare con altri del loro problema. Un primo passo può essere rivolgersi agli insegnanti, ad un medico o a qualche altra figura professionale che lavora con i bambini. Non sarà sicuramente facile e richiederà del coraggio, ma è importante che si tenga sempre a mente che cosa è veramente importante – proteggere un bambino o proteggere chi fa del male ad un bambino.
- Per avere dei consigli su come affrontare il comportamento di vostro figlio potrete prendere spunto da qualche libro, da articoli sui giornali o da corsi per i genitori che trattano l'argomento. Ce ne sono molti in commercio, e potrete scegliere tra una vasta gamma di autori. Sperimentate le varie soluzioni proposte e decidete quella che più si adatta alla vostra situazione.
- Ascoltate e interpretate non solo le parole ma soprattutto il comportamento di vostro figlio. Se è arrabbiato, turbato o notate significativi cambiamenti nel suo comportamento o ferite sul suo corpo, cercate di capire che cosa sta accadendo. Probabilmente non si tratta di abuso o violenza, ma certamente c'è qualcosa che non va nella sua vita.
- Se qualcosa nel comportamento di vostro figlio o in quello che dice vi fa pensare che possa aver subito violenza, non fatevi prendere dal panico. Incoraggiatelo a parlarne senza forzarlo. Ascoltatelo attentamente e fategli capire che gli credete che se siete sconvolti. Soprattutto fate capire a vostro figlio che non ha nessuna colpa per quello che è accaduto.
- Se pensate di sapere chi può aver abusato di vostro figlio accertatevi che non venga mai lasciato solo con questa persona. Anche se avete dei sospetti non affrontate questa persona prima di aver parlato con un esperto.
- Molte scuole elementari e materne insegnano tecniche di comportamento che aiutano i bambini a evitare pericoli o a mettersi al sicuro in caso di necessità. Anche se il compito di proteggere i bambini spetta agli adulti, questo tipo di "addestramento" può aiutarli a riconoscere i primi segnali di pericolo e dar loro informazioni su come comportarsi.
- Informatevi presso gli insegnanti e chiedete se nella scuola di vostro figlio vengono insegnate queste tecniche.

- Se sospettate che un bambino abbia subito o stia subendo molestie, potete chiedere aiuto ai numeri segnalati qui di seguito. Accade spesso che si preferisca non essere coinvolti nei problemi di qualcun altro. E' importante però pensare che potremmo essere l'unica persona che può aiutare questo bambino a cambiare la sua vita.
- Se vi accorgete che avete degli scatti d'ira verso vostro figlio e che non riuscite a controllarvi, è importante che chiediate aiuto.

Promemoria

- L'amore e l'affetto per i bambini si dimostra dal modo in cui li si tratta.
- Il compito di proteggere i bambini spetta agli adulti.
- Non è mai troppo presto né troppo tardi per chiedere aiuto.
- Fate sapere a vostro figlio che siete sempre pronti ad ascoltarlo e ad aiutarlo.
- Cercate di "ascoltare" il suo comportamento e non solo le sue parole.
- Non obbligate i vostri figli a stare con qualcuno di cui dimostrano di aver paura.
- Potreste essere l'unica persona che può interrompere o impedire la violenza su un bambino.
- Trattate i bambini come persone
- Riconoscete le loro necessità e i loro sentimenti.

Il Bullismo

Il Bullismo è il desiderio deliberato di fare male, minacciare o impaurire qualcuno con parole o azioni da parte di una o più persone e può differire nel grado di gravità. Il Bullismo può includere minacce, dispetti, insulti, impedire agli altri di andare dove vogliono o fare ciò che vogliono, aggressioni o botte e tutte le forme dell'abuso fisico. Il bullismo non è un problema solo per la vittima, è un problema anche per tutte le persone che sanno che questi comportamenti avvengono nella scuola o che vi assistono. Un ambiente scolastico molto competitivo può contribuire a provocare bullismo. Le scuole hanno la responsabilità di far sentire al sicuro i bambini. Il bullismo è un'esperienza che i bambini non dovrebbero fare. Se i comportamenti prepotenti vengono lasciati continuare possono avere un effetto molto negativo sul bambino che sta subendo le prepotenze (la vittima). Se ai bambini è permesso di compiere episodi di bullismo è molto probabile che cresceranno compiendo prepotenze o picchiando il partner ed i propri figli. Essere oggetto di bullismo è molto inquietante per la vittima ed è una questione che deve essere affrontata.

I bambini che subiscono prepotenze

I bambini che agiscono prepotenze qualche volta se la prendono con chiunque, mentre qualche volta scelgono altri bambini che sembrano essere più facili da colpire. Possono prendersela con bambini che:

- sembrano o sono diversi in qualcosa
- sono stressati, a casa o a scuola
- hanno qualche disabilità
- faticano con il lavoro scolastico
- non vanno bene nello sport
- mancano di fiducia sociale
- sono ansiosi

- non sono in grado di difendersi perchè sono più piccoli, più deboli o più giovani.

Occasionalmente alcuni bambini provocano altri bambini con l'obiettivo di aggredirli stuzzicandoli per primi.

Segnali dell'essere oggetto di bullismo

I bambini che hanno subito o subiscono prepotenze non sempre lo dicono agli adulti. Possono avere paura o vergognarsi. Alcuni segni dell'essere vittima di bullismo possono essere:

- rifiutarsi di andare a scuola
- trovare scuse per non andare a scuola, ad esempio sentendosi malato
- voler andare a scuola con modalità diverse dagli altri, per evitare di incontrare i bambini che gli fanno prepotenza
- essere molto teso, piagnucoloso ed infelice dopo la scuola
- parlare manifestando odio per la scuola
- lividi o graffi
- raccontare di non avere nessun amico
- rifiutarsi di dire ciò che avviene a scuola.

Vostro figlio può mostrare anche altri segni di infelicità, quali ad esempio problemi legati al dormire. Questi segni non significano necessariamente che sia vittima di prepotenze, ma è necessario scoprire che cosa sta preoccupando vostro figlio.

Cosa possono fare i genitori

- Ascoltate vostro figlio e prendete seriamente in considerazione i suoi sentimenti e le sue paure.
- Cercate di non gestire e prendere sempre tutto nelle vostre mani (a meno che non sia assolutamente necessario) perché questo può far sentire vostro figlio meno adeguato.
- Aiutate vostro figlio ad esprimere le proprie idee in merito alla possibilità di cavarsela nelle situazioni problematiche. Potete invitarlo a scrivere le sue idee in merito, includendo anche alcuni vostri suggerimenti, se questo è utile per iniziare. Discutete poi con lui rispetto a chi lo può aiutare e chi non può essergli di aiuto e perché. Scegliete un'idea o una proposta che a lui piacerebbe provare e verificate come si può procedere per realizzarla.
- Non chiamate i vostri figli con nomi svalutativi o umilianti e non permettete a nessun altro di farlo.
- Se la prepotenza è una presa in giro verbale voi potete aiutare vostro figlio ad imparare ad ignorarla, così che il bambino che sta facendo il bullo non ottenga nessuna soddisfazione dal suo comportamento. Potete fare delle specie di esercizi a casa, per aiutare vostro figlio a prendere confidenza per es. con il modo di camminare passando davanti a testa alta, ecc.
- Aiutate vostro figlio a pensare come può evitare la situazione, per es. tornando a casa seguendo strade diverse, o stando sempre in gruppo.
- Alcuni bambini vengono aiutati dall'immaginare di avere un muro speciale intorno a loro che li protegge, come se le parole offensive potessero rimbalzare via.
- Lavorate per costruire la fiducia del vostro bambino (o bambina) nelle cose che sa fare bene.

NB - Fate molta attenzione affinché vostro figlio o figlia non si senta in qualche modo colpevole per il fatto di essere oggetto di prepotenze.

Parlare con la scuola

Il bullismo avviene spesso a scuola ed è molto importante che voi ne parliate con i referenti scolastici. Alcune scuole inoltre attuano interventi specifici per affrontare il bullismo.

- Fate una lista delle cose che sono accadute a vostro figlio. Siate chiari e decisi nel riportare la sua sofferenza. Siate preparati a fare i nomi dei bambini che fanno i prepotenti. Se il bullismo persiste, scrivete CHI, CHE COSA, DOVE e QUANDO.
- Parlate con il dirigente scolastico per conoscere le modalità con cui la scuola affronta il bullismo e quali passi intendono compiere per prevenirlo e proteggere i vostri bambini da queste manifestazioni.
- Parlate con l'insegnante per valutare cosa può essere fatto, sia da parte vostra che da parte della scuola, per aiutare il vostro bambino. Tenetevi in contatto fino a che il problema è completamente superato.
- Se trovate difficile andare a scuola e chiedere queste cose, può esservi di aiuto farvi accompagnare da un amico.

Nota Bene :

È importante cercare un supporto professionale se:

- per vostro figlio questo è un problema continuativo piuttosto che occasionale
- a vostro figlio accade spesso di essere coinvolto in episodi di prepotenza e bullismo, in situazioni differenti e con bambini diversi.

Promemoria

- Fate sì che vostro figlio o figlia sappia che il bullismo è un comportamento sbagliato.
- Prendete molto seriamente le paure ed i sentimenti di vostro figlio.
- Rassicurate il vostro bambino che subire prepotenze non è una sua colpa, e che si può fare qualcosa per affrontare il problema.
- Fate sapere a vostro figlio che non è il solo a subire prepotenze e che capita a molti bambini.
- Aiutate i vostri figli per quanto possibile a trovare da soli il proprio modo di affrontare il problema.
- Non permettete che gli episodi di bullismo continuino.
- Proteggete vostro figlio
- coinvolgete la scuola o il gruppo cui gli episodi si manifestano.
- Aiutate vostro figlio a sentirsi bene nelle altre cose della sua vita.

Proteggere i propri figli dai pedofili

I genitori stanno diventando sempre più allarmati quando sentono la parola "pedofilia" e leggono o vengono a sapere di persone che abusano sessualmente dei bambini. Gli adulti che hanno comportamenti sessuali con i bambini non commettono solamente un reato per via della legge, ma causano una sofferenza che può durare anche tutta la vita. Negli ultimi anni si parla in modo più aperto ed esplicito dei pedofili e degli abusi sessuali sui minori e del fatto che questi comportamenti causano grandi sofferenze ai bambini. E' importante ricordare che i bambini subiscono con più probabilità abusi da parte di persone che conoscono piuttosto che da parte di sconosciuti, anche se molte persone fanno ancora fatica a crederlo. I bambini non sono in grado di proteggersi completamente dagli abusi sessuali, per questo motivo è necessario che i genitori facciano tutto il

possibile per educare i figli e proteggerli da quegli adulti che potrebbero approfittare di loro. E' molto importante affrontare il problema in modo equilibrato anche perchè i bambini hanno bisogno di adulti affettuosi che si prendono cura di loro e che possono rappresentare un meraviglioso investimento per la loro vita.

Chi sono i pedofili?

I pedofili sono persone che abusano sessualmente dei bambini sia di uno che di entrambi i sessi. Solitamente sono uomini che sono sessualmente attratti dai bambini, li cercano con abilità per agire comportamenti sessuali per il proprio piacere personale. Alcune volte sono convinti di non commettere un abuso per il semplice fatto che non sono persone violente o apertamente ostili. Spesso ritengono che se i bambini non si oppongono significa che sono consenzienti e quindi essenzialmente d'accordo. Spesso i pedofili sono convinti di non fare niente di male con il loro comportamento. La maggior parte di loro però sa bene sa che sta infrangendo la legge e commettendo un reato. Spesso nel corso della loro vita abusano di un grande numero di bambini. Alcune volte i pedofili vengono chiamati molestatori di bambini. La parola molestia viene utilizzata per includere tutte le forme di attività sessuale. L'abuso sessuale include il fare proposte sessuali, mostrare materiale pornografico, accarezzare e toccare le parti intime del corpo, masturbare e baciare sessualmente, praticare sesso orale e penetrazione delle zone genitali o anali con oggetti, con il pene o con altre parti del corpo.

Come sono i pedofili?

Sarebbe di grande aiuto se si potessero identificare i pedofili grazie ad un loro determinato atteggiamento o "look". In quel caso potremmo insegnare ai bambini come evitarli. Purtroppo non è così e non c'è nessun modo per descrivere il loro modo di apparire. La persona che molesta i bambini può essere il membro rispettabile della comunità o il "tipo simpatico" nella strada o un membro della famiglia. Facilmente si pensa che i bambini in campagna siano più sicuri, ma i pedofili vivono in tutti gli ambienti, non solamente nelle città.

Ci sono comunque alcune cose che sappiamo dei pedofili:

- Spesso si trovano in una posizione di potere o di autorità e lo utilizzano per abusare o minacciare il bambino. Cosa può fare un bambino (o una bambina) quando un insegnante gli fa capire che gli darà cattivi giudizi e lo boccerà, o un allenatore non lo farà giocare, o una baby sitter dice che il suo cagnolino potrebbe venir ucciso, a meno che lui/lei non faccia determinate cose (o lo dice come minaccia per impedirgli di raccontarlo a qualcuno) ?
- I pedofili possono conquistarsi la fiducia del bambino e dei suoi genitori per un lungo periodo di tempo prima di compiere l'abuso. Possono diventare amici del genitore o diventare la persona 'gentile' che li aiuta quando hanno bisogno, al fine di poter raggiungere il bambino o la bambina. Quando hanno conquistato la fiducia dei genitori le loro visite in casa diventano ben accette e possono a volte tenere la bambina quando i genitori sono impegnati, o portare i bambini con sé per una gita.
- Spesso hanno hobbies e interessi che affascinano e solitamente "agganciano" i bambini mostrando un appassionato interesse nelle cose che a loro piacciono o dando loro "dolcezze" materiali, come soldi o regali.
- Spesso dicono ad un bambino che la loro è una relazione speciale e che quello che fanno insieme deve rimanere segreto; questo può creare confusione nel bambino, soprattutto se ciò che fanno insieme è un'attività piacevole.
- Possono far sentire un bambino "speciale". Questo significa che bambini che si sentono non amati, che si sentono senza speranza o cattivi, o che sono stati abusati in casa, sono soggetti

molto a rischio. Questi sono i bambini che più facilmente risponderanno a qualcuno che mostri loro attenzione e affetto.

- I pedofili spesso scelgono di lavorare o girare intorno a luoghi dove c'è la possibilità di avere a che fare facilmente con i bambini, come scuole, gruppi giovanili, luoghi di divertimento, organizzazioni sportive, ecc.
- I pedofili cercano anche i bambini in quei posti in cui facilmente non vengono sorvegliati, come i parchi, i luoghi di vacanza, la spiaggia e nei dintorni delle scuole. Vanno nei posti in cui i genitori possono essere distratti, come gli eventi sportivi, i grandi magazzini, feste, vendite all'asta, ecc.
- L'uso delle chat on-line (internet) da parte dei pedofili per 'catturare' i bambini è un'attività molto diffusa. I pedofili vanno spesso nelle chat rooms facendosi passare per dei bambini che cercano altri bambini con cui chattare. In poco tempo passano a parlare di argomenti sessuali e possono costruire una relazione on-line che con il tempo li porta a combinare un incontro con il bambino o la bambina, all'insaputa di altri. Soprattutto gli adolescenti possono pensare di aver trovato una nuova amicizia e mantenere segreta per lungo tempo questa relazione.

Come potete proteggere i vostri figli?

Noi possiamo fare molto per preparare i nostri figli ad affrontare alcuni pericoli della vita, ma sfortunatamente non possiamo sempre impedire che ai nostri figli accadano cose negative. Noi cerchiamo di proteggere i nostri figli dall'essere investiti da un'auto e di conseguenza insegnamo loro ad attraversare in modo sicuro la strada (senza spaventarli con tutti i sanguinosi dettagli di un possibile incidente che li renderebbero talmente terrorizzati che non oserebbero mai attraversare una strada). Allo stesso modo possiamo cercare di proteggere i nostri figli dai pericoli della pedofilia.

- Insospettisciti se un adulto sembra più interessato a trascorrere il tempo con tuo figlio che con te. Potrebbe offrirsi di badare a tuo figlio, o voler stare da solo con tuo figlio o proporsi di portarlo con sé per una vacanza.
- Fai attenzione alle persone che sono eccessivamente attaccate o amorevoli con tuo figlio o figlia o che gli/le fanno molti regali. Ricorda però che la maggior parte delle persone ha buone intenzioni, quindi non affrettarti a trarre conclusioni.
- Sii molto esigente nel lasciare i tuoi figli con altri; chiedi sempre loro come si sentono nell'essere accuditi da quella persona. Cerca di capire cosa stanno dicendo attraverso il loro comportamento - quello è il modo in cui i bambini piccoli ci dicono se sono spaventati o a disagio.
- Insegna ai figli le diverse parti del corpo e quali sono le parti intime e private. Raccomanda loro di raccontare a qualcuno di loro fiducia se qualcuno, persino un parente, cerca di toccare le loro parti intime o suggerisce di fare qualcosa che loro non vorrebbero fare che li spaventa o fa star male.
- I bambini hanno bisogno di sapere che è importante continuare a raccontare agli adulti ciò che succede loro fino a quando non incontrano qualcuno che li prende sul serio.
- Insegna ai tuoi figli a cercare di scappare il più velocemente e lontano possibile da qualsiasi persona che li faccia sentire a disagio o spaventati e di raccontarlo alle persone di cui si fidano.
- Insegna ai tuoi figli a non avere mai segreti su cose che li fanno sentire a disagio o in colpa. Ascolta sempre ciò che ti dicono i tuoi figli e fidati di loro, anche se quello che ti stanno dicendo può turbarti. Fai qualcosa in conseguenza di ciò che ti dicono così che i tuoi figli possano sentirsi appoggiati e sostenuti da te.
- Insegna ai tuoi figli che gli adulti non hanno sempre ragione: questo li può aiutare se un molestatore dice loro che è una cosa giusta e di non dirlo a nessuno.

- Insegna a tuo figlio alcuni dei pericoli che si corrono usando le chat rooms (Internet). Spiegagli perchè sei preoccupato. Scopri come puoi fare ad avere un maggior controllo sull'uso di internet da parte dei tuoi bambini.
- Se possibile, i bambini dovrebbero andare e tornare da scuola sempre insieme ad altri bambini.
- Insegna ai tuoi figli di non andare da soli nei bagni pubblici. E' opportuno anche che i bambini a scuola vadano ai servizi durante gli intervalli piuttosto che da soli durante la lezione.
- Insegna ai tuoi figli a dirti sempre dove stanno andando. Se vengono seguiti da qualcuno o hanno paura dovrebbero bussare alla prima porta che incontrano e chiedere di chiamare la polizia. Molti bambini usano il telefono cellulare - assicurati che abbiano il numero di due-tre persone adulte di tua fiducia nel caso avessero bisogno e non riescono a rintracciarti.
- Rispondi sempre onestamente alle domande dei tuoi figli e con parole che essi possano capire, anche se sei imbarazzato.

Ciò che insegni a tuo figlio o figlia lo può aiutare, ma non ne garantisce la protezione. I bambini non sono abbastanza grandi da proteggersi totalmente da soli. È compito degli adulti proteggerli.

Come fai a sapere se tuo figlio è stato abusato sessualmente ?

Qualche volta è molto difficile saperlo e i genitori possono sentirsi colpevoli per non averlo capito. Questo non significa necessariamente che non sei un buon genitore o che c'è qualcosa di sbagliato nella tua relazione con tuo figlio. E' importante ricordare che alcuni dei comportamenti riportati di seguito possono essere causati anche da qualche altra cosa che sta succedendo nella vita di tuo figlio. Questo è uno dei motivi per cui è così difficile capire se un bambino è stato abusato sessualmente.

- I bambini possono mostrare un comportamento sessuale insolito e conoscere cose sul comportamento sessuale che non vi aspettereste alla loro età. Possono essere interessati alle attività sessuali più di quanto lo siano gli altri bambini e voler toccare gli altri con modalità sessuali.
- I bambini possono avere rossori o dolori inspiegabili intorno alla zona genitale.
- I bambini più piccoli che sono stati abusati sessualmente possono diventare insolitamente chiusi in se stessi o insolitamente aggressivi, avere incubi o iniziare a bagnare il letto, avere atteggiamenti o mostrare un carattere con comportamenti molto diversi dal solito. I bambini più grandi possono diventare aggressivi, avere difficoltà a scuola e perfino scappare da casa. Alcuni bambini possono diventare introversi e pensare al suicidio o automutilarsi o mettere insolitamente a rischio la propria vita.
- Ricorda che questi comportamenti non sono necessariamente collegati all'abuso sessuale, ma significano che qualcosa va storto nella vita di tuo figlio e che ha bisogno di aiuto.
- Tutti i bambini che vengono abusati hanno bisogno di supporto e di aiuto. E' importante che tu dia amore e rassicurazione a tuo figlio o figlia, ma è anche importante avere il sostegno di una persona specializzata nell'aiutare i bambini che hanno subito abusi sessuali.
- Se hai delle serie preoccupazioni su questi argomenti telefona ai servizi sociali, ai consultori familiari, ai numeri telefonici di aiuto o alla polizia.

Queste sono alcune delle difficoltà che solitamente le persone si trovano a dover affrontare:

- la persona che sta abusando sessualmente di tua figlia o figlio ha un rapporto con te o è da te ben conosciuta e gode della fiducia delle altre persone

- non vuoi peggiorare la situazione, causando maggior stress e disagio al figlio ed a tutta la tua famiglia, in particolare quando la persona che abusa è essa stessa un componente della famiglia
- vorresti proteggere tuo figlio, ma non mettere in guai giudiziari la persona che abusa con una denuncia
- semplicemente non vorresti essere coinvolto per niente - è più facile non fare niente
- potresti vergognarti troppo a parlare di abuso sessuale - per la maggior parte delle persone è una cosa difficile
- potresti trovarti in difficoltà a decidere cosa è più importante, se proteggere il bambino o proteggere l'abusante.

Ricorda che l'abuso sessuale può avere conseguenze emotive sul bambino/a per il resto della sua vita. Tu potresti essere l'unica persona che ha il coraggio di parlare e fare qualcosa per quel bambino.

La cosa più importante è il diritto del bambino di essere protetto.

Promemoria

- E' più probabile che i bambini subiscano molestie sessuali da parte di una persona conosciuta piuttosto che da parte di un estraneo.
- E' molto difficile per i genitori credere che un membro della propria famiglia abbia abusato sessualmente del proprio figlio.
- Dedica risorse alla relazione con i tuoi figli così che per loro diventi facile parlarti delle loro preoccupazioni.
- Cerca di parlare di come si deve fare per essere al sicuro, ma fallo in un modo che non li spaventi o senza imporre loro troppe regole rigide.
- Insegna ai bambini il nome delle parti sessuali del loro corpo così che sappiano come parlarne e si sentano a proprio agio a parlare di queste cose con te.
- E' molto difficile per un bambino raccontare agli altri di aver subito un abuso. Quasi sempre gli è stato detto che se dovesse parlare succedrebbero cose terribili a lui/lei o ad altre persone.
- I pedofili spesso prima di compiere l'abuso si guadagnano la fiducia del bambino e dei suoi genitori.
- I bambini che subiscono abusi hanno bisogno di sostegno e aiuto.
- I bambini che subiscono abusi non vanno mai biasimati o colpevolizzati.

Autostima

Avere autostima significa star bene con se stessi, sentire di essere una persona che vale. Sebbene sia normale per ognuno di noi avere dei dubbi di tanto in tanto, è importante che un bambino stia bene con se stesso il più sovente possibile.

L'autostima gli permette di fare nuove esperienze senza troppa paura di sbagliare, di uscire e fare nuove amicizie, di affrontare i problemi che incontrerà sul suo cammino.

L'autostima crea le fondamenta sulle quali iniziare a costruire la propria vita.

Che cos'è l'autostima?

- Avere autostima significa apprezzare e amare se stessi. Non si tratta di essere presuntuosi e spocchiosi, ma di credere in se stessi e nelle proprie capacità.
- Autostima è l'opinione che si ha di se stessi, ed è la consapevolezza di essere in grado di fare bene determinate cose – in altre parole si tratta sia di essere che di fare.
- Uno degli aspetti dell'autostima è ritenere che si ha un ruolo nel mondo al quale si appartiene – che si fa parte di una famiglia nella quale si conta. E' conoscere le proprie radici ed avere fiducia nel proprio futuro. Questo può essere un problema per i bambini che provengono da altri Paesi e che hanno quindi perso i contatti con le proprie radici, ma anche per quei bambini che vivono in una famiglia separata, nel caso siano stati allontanati da una parte della famiglia e dalla sua storia.
- L'autostima riguarda ciò che ci sta a cuore. Se voglio essere bravo in uno sport ma tutti mi dicono invece che ho talento a disegnare, la mia autostima non ne trarrà giovamento, perché verrò spronato a disegnare e non a fare sport. Se al contrario sarò incoraggiato e aiutato in ciò che mi piace fare, la mia autostima crescerà.

Perché è importante avere autostima?

- In ogni cultura esiste un livello minimo di autostima richiesto dalla società o dalla famiglia in cui si vive.
- L'autostima ci aiuta a credere che possiamo sviluppare le nostre capacità e dare il nostro contributo alla comunità.
- La ricerca dimostra che chi ha poca autostima crede di non essere in grado di agire da solo e di non saper usare al meglio le sue capacità.
- Spesso la mancanza di autostima provoca anche problemi di salute quali stress, disturbi cardiaci e la propensione ad un comportamento anti-sociale.
- Per aiutare un bambino a sviluppare la propria autostima è importante iniziare fin dalla nascita a fornirgli delle buone basi ed evitare l'insorgere, in futuro, di conseguenze negative sulla sua salute. I bambini, a qualsiasi cultura appartengano, hanno bisogno di occupare un posto preciso nella propria famiglia e devono sapere che sono apprezzati per quella persona speciale che sono.

Diversità di cultura

E' importante riconoscere che in alcune culture è considerato fondamentale sentirsi bene nel proprio gruppo o nella propria comunità, mentre non è ritenuto così importante star bene con se stessi come individui.

Spesso è considerato normale che i genitori non dimostrino di apprezzare troppo i successi dei figli per paura che questo li porti ad accontentarsi dei risultati ottenuti e a non sforzarsi per migliorare. A volte si tende a non lodare un bambino per evitare che diventi 'presuntuoso'.

Avere autostima non significa rinunciare a questi valori, i quali possono invece coesistere con la fiducia nelle proprie capacità. I bambini che hanno fiducia in loro stessi spesso si impegnano più di quelli che sono insicuri.

Come si sviluppa l'autostima

Neonati

Il bambino molto piccolo non ha la percezione di sé come individuo, perciò non si può ancora parlare di autostima. Impara gradualmente a capire che è amato e che merita di essere amato perché qualcuno si prende cura di lui, accorre quando piange e ricambia i suoi sorrisi. Questo atteggiamento comunica al bambino: "ti vogliamo bene, per noi sei importante".

Verso i primi passi

Quando il bambino cresce e si avvicina all'età dei primi passi non ha ancora una precisa percezione di sé. Ad esempio, se un bambino di un anno è in piedi e sta cercando di tirare una corda con le mani, probabilmente non muoverà anche i piedi. Questo perché non si rende ancora conto che sia le mani che i piedi appartengono a lui. Un bambino di questa età non capisce ancora che tutte le parti del suo corpo sono parte di lui. Ogni volta che acquisisce una certa abilità, questa accrescerà il suo bagaglio di conoscenze, la sua consapevolezza di essere capace a fare qualche cosa e la conoscenza di sé.

Quando dice "no" egli in effetti sta dicendo «sono un individuo, una persona e questo è molto importante per me. Posso dimostrarlo dicendo "no" anche se in realtà voglio il gelato che mi stai offrendo».

A questa età impara a conoscersi a mano a mano che capisce chi è, che cosa può fare e a quale mondo appartiene. Ha difficoltà a condividere qualunque cosa perché sta appena imparando a capire chi è e che cosa gli appartiene.

In questo periodo vede se stesso attraverso gli occhi dei suoi genitori. Se i suoi genitori lo considerano una persona speciale e degna di amore e glielo dicono spesso, egli svilupperà la sua autostima. Se al contrario il messaggio che gli trasmettono è quello di essere una seccatura, un peso, la sua autostima farà fatica a crescere.

Nell'età della scuola materna

Intorno ai tre anni di età il bambino ha imparato che le parti del suo corpo e la sua mente gli appartengono. Può trascorrere del tempo lontano dai genitori o dalle persone che si sono prese cura di lui finora perché ha acquisito un certo senso di sicurezza. La sua autostima si sviluppa su basi pressoché fisiche, guardando i suoi compagni, confrontando per esempio chi è più alto, più veloce, ecc.

Durante la scuola elementare

Accade a molti bambini di perdere fiducia in se stessi quando inizia la scuola. In una situazione completamente nuova devono rapportarsi con compagni che non conoscono e devono imparare molte regole nuove. L'autostima in questi anni dipende da come riescono ad affrontare la scuola, dai risultati ottenuti in uno sport, dall'aspetto fisico e dalla capacità di fare amicizia con gli altri. I principali fattori che possono compromettere la loro autostima in questo periodo sono: situazioni di stress in famiglia causate da genitori che non vanno d'accordo, problemi di rendimento a scuola o di difficoltà ad eseguire i compiti a casa, episodi di bullismo o mancanza di amici.

Adolescenti

L'autostima di un adolescente può essere influenzata dai grandi cambiamenti fisici e ormonali che avvengono in questo periodo, e ancor di più dall'aspetto esteriore e dall'opinione che essi hanno del loro aspetto.

I giovani che hanno degli ideali o delle mete da raggiungere spesso hanno una buona autostima, specie se vengono supportati e incoraggiati dalle loro famiglie.

Anche appartenere ad un gruppo di amici è molto importante per l'autostima di un adolescente. Questa è la ragione per cui gli adolescenti spesso passano tanto tempo al telefono e vogliono fare tutto quello che fanno i loro amici.

Che cosa possono fare i genitori

La maggior parte dei genitori ha a cuore il problema e si chiede spesso che cosa può fare per aiutare suo figlio ad acquisire fiducia in se stesso. Ecco alcuni consigli.

- Dite a vostro figlio che lo amate e dimostrategli che siete contenti di come è.
- Dimostrategli il vostro amore dedicandogli del tempo, ascoltando le sue opinioni e rendendovi disponibili ad aiutarlo a raggiungere i suoi traguardi, per esempio accompagnatelo a fare sport e guardatelo mentre si allena o fa delle gare.
- Incoraggiatelo a fare nuove amicizie. Invitate a casa i suoi amici e cercate di conoscerli.
- Seguitelo nei compiti a casa – dimostrate disponibilità, aiutatelo ma non sostituitevi a lui.
- Se mostra particolari difficoltà in qualche materia, aiutatelo ad esercitarsi di più ma non fategli ripetere troppe volte le stesse cose se non ce la fa. I bambini devono potersi esercitare anche in ciò che riesce loro meglio per dimostrare che sono bravi.
- Parlate con gli insegnanti. Un buon rapporto tra scuola e famiglia è molto importante.
- Aiutate vostro figlio a coltivare qualsiasi hobby per il quale dimostri interesse.
- Fatele sentire parte della famiglia. Compatibilmente con l'età richiedete e aspettatevi un aiuto, quale ad esempio dar da mangiare al cane, apparecchiare il tavolo, lavare l'automobile, ecc. E' importante che il suo compito non sia soltanto mettere in ordine le sue cose ma anche dare il suo contributo nella gestione della vita familiare.
- Lasciate che sia vostro figlio ad aiutarvi in qualche compito. Ad esempio gli adolescenti sono sovente più bravi di un adulto ad usare il computer o a programmare il video registratore.
- Quando fate qualche gioco con vostro figlio, se è nell'età della scuola elementare, fate in modo che abbia la possibilità di vincere.
- Coinvolgeteli nelle attività e nelle relazioni esterne della famiglia. Aiutateli a conoscere i parenti, parlategli delle famiglie di origine e della loro storia, cosicché sviluppi un senso di appartenenza.
- Conservate piccoli ricordi dei successi da lui ottenuti e dei momenti più importanti della sua vita.
- Fategli delle fotografie in modo che si renda conto dei suoi cambiamenti e della sua crescita e soprattutto del fatto che lo amate. Ai bambini e agli adolescenti piace sfogliare le foto e rivivere i momenti felici vissuti.
- Adottate dei piccoli rituali e delle consuetudini piacevoli, quali leggere una storia prima di andare a dormire, usare un modo particolare di salutarlo o di fare le cose che sia caratteristico della vostra famiglia.
- Festeggiate ogni successo e ogni raggiungimento di un traguardo.
- Dimostrategli che avete fiducia in lui. Non cercate di risolvergli ogni problema. Aiutalo piuttosto ad acquisire la capacità di risolvere i problemi e a capire che può farcela da solo. Se il bambino ha dovuto subire molti cambiamenti – trasferimento da un altro Paese, separazione dei genitori, frequenti traslochi – fate in modo che possa rimanere in contatto con le sue radici il più possibile. Tenete un diario con delle fotografie dei luoghi in cui è stato. Parlategli della storia della sua famiglia. Se la famiglia è separata fate sì che possa mantenere i contatti con entrambe le parti. Lo stesso discorso vale per i bambini adottati. Gli adolescenti in particolar modo desiderano avere notizie sulla loro infanzia in questa fase della loro vita in cui cercano di scoprire chi sono.

I messaggi che possono contribuire a distruggere l'autostima in un bambino

- Ignorarlo e non dimostrare interesse per lui.
- Messaggi che indicano che non lo apprezzate, per esempio “ti voglio bene ma non mi piace come sei”.

- Attribuirgli un'etichetta negativa, ad esempio “sei pigro, sei disordinato, sei timido”.
- Fare paragoni specialmente con i fratelli o le sorelle. Potrebbe ritenere di non essere alla loro altezza.
- Fargli intendere che la vita sarebbe migliore senza di lui. Ad esempio “se non fosse per i figli potremmo farci una bella vacanza” o addirittura “vorrei che non fossi nato”.
- Minacciare di lasciarlo o di mandarlo via se non fa ciò che voi volete.
- Sbuffare o lamentarvi se vuole parlare con voi o vi chiede qualche cosa, come se fosse uno sforzo per voi dedicargli del tempo.

Che cosa possono fare i genitori per un figlio adolescente

Spesso durante l'adolescenza i ragazzi, che sono sottoposti a grossi cambiamenti e si stanno preparando a diventare adulti, hanno un'autostima piuttosto debole.

- I genitori possono aiutare un figlio adolescente dimostrando di apprezzarlo e incoraggiandolo. Se gli dite “come stai bene vestito così”, probabilmente vi dirà che non è vero, ma riceverà comunque il vostro messaggio di apprezzamento. Non fatevi scoraggiare dalle sue reazioni di apparente disinteresse. Per esempio “stai proprio bene con quel taglio di capelli”. “Lo dici solo perché sei mia madre. Il tuo giudizio non è obiettivo”. “Beh, sono tua madre e sono molto fiera di avere un figlio come te”.
- Pretendete un piccolo aiuto in casa, anche se ciò significa per voi dover ogni volta spiegare che anche questo vuol dire far parte della famiglia. Vostro figlio capirà che la sua famiglia lo stima e ha bisogno del suo aiuto.
- Cercate di dimostrare interesse per le cose che gli piacciono. Ad esempio provate ad ascoltare la sua musica preferita, informatevi sulle parole delle canzoni e sul loro significato, ma non criticatele.
- Ascoltate le sue opinioni senza dover per forza ogni volta trovare una soluzione migliore della sua. Aiutatelo ad esporre le sue idee. Fategli sapere che non deve necessariamente avere le vostre stesse opinioni su tutto.
- Qualche volta chiedetegli un aiuto o un consiglio. Mostrategli che non sempre avete le risposte ai vostri problemi.
- A volte fate uno strappo alla regola o uscite dai vostri schemi per aiutarlo a raggiungere un obiettivo che per lui è di particolare importanza, anche se vi potrebbe sembrare inutile.
- Interessatevi ai suoi compiti di scuola, ai suoi hobby, agli sport che pratica e fategli sapere che siete orgogliosi dei suoi successi.
- Coinvolgetelo in tutto ciò che riguarda la famiglia. Fatelo partecipare a tutte le feste e le ricorrenze, anche se non si fermerà a lungo.
- Quando commette degli errori dovuti all'inesperienza e alla volontà di mettersi alla prova, interpretateli come errori dai quali trarre insegnamento. Ditegli che sono proprio gli errori che ci aiutano ad imparare e a fare dei progressi.
- Invitate i suoi amici a casa in modo da avere la possibilità di conoscerli.
- Non mollate. Se gli adolescenti sono persone con le quali non è facile vivere, solitamente è perché sono loro i primi a non sentirsi bene con loro stessi. E' proprio in questo momento che hanno bisogno di sapere che voi siete loro vicini.

Qualche consiglio speciale per i genitori

- Anche la vostra autostima è importante. Un bravo genitore deve dimostrare ai propri figli che sta bene con se stesso.
- Ritagliatevi del tempo per voi. Fate qualche cosa che vi dia soddisfazione o di cui siete orgogliosi. Fate un bel bagno rilassante se ne sentite il bisogno, uscite con gli amici, andate

fuori a cena, leggete un libro, andate al cinema, fate una passeggiata, fate qualcosa che vi faccia stare bene.

- Passate del tempo con amici che vi capiscano e che vi aiutino a stare bene.
- Se avete un partner trascorrete del tempo insieme.
- Se i vostri figli sono cresciuti, incominciate pensare a nuovi interessi da coltivare o a vecchi progetti che avevate abbandonato per questioni di tempo.

Promemoria

- Avere autostima è molto importante per ognuno di noi.
- I bambini piccoli imparano ad avere autostima attraverso ciò che si rendono conto di saper fare e attraverso l'opinione che i genitori hanno di loro.
- Continui messaggi di critica e disapprovazione danneggiano seriamente l'autostima.
- Dedicare ai propri figli del tempo, offrire loro sorrisi e abbracci, li aiuterà ad accrescere la loro autostima.
- Se vostro figlio è un adolescente, continuate a dimostrargli stima e apprezzamento anche se dirà di non credervi. Questo tipo di messaggio è importante per lui.
- L'autostima è una cosa che si impara e l'opinione che si ha di sé può cambiare.
- Imparate a curare la vostra stessa autostima.

Separarsi

Quando una famiglia si spezza solitamente tutti hanno delle difficoltà. E' come una morte che porta con sé sentimenti di dolore e perdita. Molte persone hanno bisogno di tempo per abituarsi ai cambiamenti e la reazione di ognuno a questa rottura può essere molto diversa. I genitori cercano di lottare con i loro sentimenti mentre prendono delle decisioni concrete e molto importanti che influenzeranno tutta la famiglia. Il miglior risultato per i figli può essere ottenuto suddividendosi le responsabilità e tutte le decisioni che influiranno sui figli. La maggior parte dei genitori può accordarsi e fare del suo meglio per assicurarsi che i figli non siano troppo scombussolati dalla separazione. Per il piccolo numero che non riesce a colloquiare c'è bisogno di un aiuto professionale.....per gli adulti e per i bambini.

Fronteggiare i propri sentimenti

Puoi provare un'ampia gradazione di sentimenti che sono proprio normali ma molto disorientanti e spesso spaventano. Se sei la persona che scelse di porre fine alla relazione ci possono essere sensazioni di sollievo e speranza. Se invece sei colui che si sentì impotente nella decisione, ci saranno sensazioni di offesa, rabbia e rifiuto. I tuoi sentimenti possono essere così forti che è facile lasciarsi sfuggire o non far fronte a ciò di cui i tuoi figli hanno bisogno proprio in questo momento. Talvolta i tuoi sentimenti sono così violenti che la rottura assomiglia ad una guerra...con la necessità di vincere, specialmente i tuoi figli. Quando sei così turbato cerca di evitare di:

- Vedere i figli come una tua proprietà.. non lo sono.. sono persone.
- Dire cose che non volevi dire e di cui potresti pentirti dopo.
- Dire cose scortesie sull'altro genitore.
- Far temere ai tuoi figli di poter non rivedere mai più l'altro genitore.
- Permettere ai tuoi figli di venire "intrappolati" nelle discussioni degli adulti.

A cosa sta andando incontro tuo figlio?

Essere coscienti del tipo di sentimenti a cui tuo figlio andrà incontro può aiutarti a capire il suo comportamento. La maggior parte dei figli è confusa e timorosa di ciò che accadrà. Talvolta possono provare vergogna. Possono non dirti cosa li preoccupa perchè non vogliono vederti turbato o arrabbiato. Chi è responsabile di me?... La casa verrà venduta? ...Cosa succede se mamma e papà non trovano un accordo su di noi?Posso decidere con chi abitare?... Dovrò cambiare scuola? Cosa accadrà ai miei animali? Potrò vedere ancora i miei amici?... Ci saranno abbastanza soldi per continuare ciò che facevamo prima?... Cosa farò se l'altro genitore se ne andrà o si ammalerà?...Se verrò separato dai miei fratelli e sorelle, ci vedremo ancora?... Posso avere potere su quando vedere mio padre se non vivo con lui?... Posso telefonare in qualunque momento all'altro genitore?... Come posso spiegare ai miei amici cosa sta accadendo? Tutti questi sentimenti sono normali e forti tanto quanto i tuoi. La sola differenza è che come adulto tu sei in grado di fare delle scelte e avere qualche controllo sulle decisioni. I tuoi figli d'altra parte si sentono estremamente vulnerabili e impotenti. Ed è ancora più spaventoso quando i figli ti sentono parlare di andare in tribunale.. ciò viene spesso ricollegato all'aver fatto qualcosa di sbagliato o aver infranto la legge.

Come i figli fronteggiano questa perdita

- Qualche figlio comincia ad agire in modo infantile per la sua età. Questo fatto ti svela che tutto è troppo (segnare il tempo o muoversi all'indietro nello sviluppo li aiuta a diventare più forti per il prossimo passo).
- Alcuni cercano di essere veramente bravi a scuola e a casa (è facile pensare che non stiano soffrendo).
- Certi cercano di prendere le difese del genitore che viene represso. Alcuni cercano di occuparsi di quello che sembra il più debole.
- Qualcuno mostra rabbia e ostilità... nel gioco, con i suoi giocattoli, con fratelli e sorelle, con i loro amici o con te.
- Alcuni mostrano problemi di comportamento e vengono puniti, cosa che li fa sentire peggio.
- Certi vanno bene a scuola, altri non riescono a concentrarsi e slittano indietro.

I figli non mostrano il loro dolore e la loro sofferenza tutti in una volta. Può sembrare che li abbiano superati e poi improvvisamente riappaiono.

Cosa possono fare i genitori

- Far sapere loro che sono amati e saranno protetti.
- Spiegare che non è colpa loro.
- Dire loro cosa accadrà prima della separazione per riordinare le loro preoccupazioni sulle decisioni giornaliere come ottenere il permesso per andare al campeggio scolastico, o dal dentista.
- A prescindere da quanto siano sconvolgenti le tue emozioni, impiega del tempo per scoprire come si sentono i tuoi figli (lasciali piangere, parlare, esprimere la loro rabbia).
- Essere tolleranti nei confronti dei loro comportamenti- possono essere l'unica maniera in cui riescono a mostrare come si sentono (cerca aiuto se il comportamento è troppo scontroso).
- Mantenere le cose più familiari possibili, es. stessa zona, scuola, società sportiva, amici, animali (se non è possibile fai in modo che gli effetti personali preziosi e familiari vengano con lui).

- Dare loro la sensazione che tu hai il controllo, anche se tu non lo pensi (questo li aiuterà a sentirsi sicuri).
- Farli parlare dei sentimenti o problemi con altre persone di cui si fidano, se trovano che sia troppo difficile farlo con te. Possono accorgersi che è più semplice riordinare i loro sentimenti senza ferirti.
- Far sapere ai loro insegnanti ciò che sta accadendo.
- Evitare di mettere tuo figlio sotto pressione perchè rifiuti l'altro genitore.
- Non parlare dei dettagli intimi della relazione.
- Cercare di non presentare nuovi partner ai tuoi figli mentre stanno ancora cercando di arrivare ad afferrare la rottura (questo può creare problemi maggiori ai figli che spesso si offendono se c'è una nuova persona nella tua vita).
- Assicurarsi di avere un supporto per se stessi. Cercare qualcuno che capisca (questa è la chiave per superare questo periodo complicato).

Come parlare ai figli

- Parla con loro quando sono assieme se è possibile....ciò eviterà confusioni.
- Prendi in considerazione l'età e il livello di comprensione di ogni bambino.
- Poi parla con loro separatamente....per essere sicuro che abbiano veramente capito e possano fare domande.
- Fai sapere loro che verranno informati di qualsiasi decisione importante.
- Di loro che avranno bisogno di coraggio.
- Convincili che non possono cambiare la tua decisione e che non possono rimettervi insieme.
- Ricorda loro che sono stati una delle più grandi gioie della tua relazione (solo se è vero).

Promemoria

- Le tue responsabilità verso i tuoi figli non finiscono quando la famiglia si rompe.
- I figli sono fedeli a entrambi i genitori e hanno bisogno di sentirsi a proprio agio nel poter amare ancora tutti e due.
- Ricorda che è difficile per i figli capire che i genitori hanno bisogno di separarsi, a prescindere da quanto sia infelice o violenta la relazione.
- I figli spesso pensano che il loro comportamento abbia indotto i loro genitori a separarsi.
- I figli sovente si sentono abbandonati dal genitore che se ne va, e arrabbiati e giudicanti nei confronti di quello addetto alle cure.
- Metterai tuo figlio sotto pressione se cercherai di "svalutare" l'altro genitore.
- Non far sentire ai tuoi figli che devono scegliere tra voi due.
- Rendi semplice per i tuoi figli restare in contatto con i parenti.
- Sii paziente e ricorda che occorre molto tempo perchè le ferite dei figli guariscano.
- Fai in modo che ogni persona della famiglia abbia una persona speciale di supporto.
- Cerca dei consigli legali se non riesci ad accordarti sui figli o sulle proprietà.

(Schede a cura di Oliviero Facchinetti)