



## ***La famiglia si può migliorare***

29 luglio 2016



### ***La famiglia perfetta? Non esiste ma si può migliorare***

***Marzia Rubega, Donna Moderna, luglio 2013***

*La perfezione non è di questa terra, neanche per la famiglia: dimenticate modelli ideali e spot e accettate problemi e difficoltà. Perché non si può avere sempre e solo il sorriso, i momenti piacevoli esistono in ogni famiglia, ma si può viverli al meglio con qualche accorgimento.*

Dimenticatevi l'immagine di mamma e papà e due figli super sorridenti, seduti intorno a un tavolo immacolato a fare colazione insieme intrattenendo, ogni giorno, un'amorevole (e perfino interessante!) conversazione. La famiglia perfetta, quella stile Mulino Bianco, dove tutto funziona alla perfezione in qualsiasi momento della vita, semplicemente, non esiste.

E non esiste neppure una ricetta ideale per trasformarsi nella **famiglia felice** stereotipata di una serie televisiva o di un manifesto pubblicitario. A sottolinearlo con forza è la dott. **Patrizia Giorgetti**, psicoterapeuta e psicologa dell'età evolutiva:

*La famiglia non deve cercare modelli idealizzati, ma pensarsi nel suo essere unica, ogni famiglia è diversa e ha la sua personalità e non può essere sempre tutto solo bello.*

In compenso, è possibile adottare una serie di comportamenti per stare bene insieme, a partire da quelli che sembrerebbero solo piccoli e marginali episodi del quotidiano. Ne abbiamo parlato con l'esperta che ci ha spiegato cosa si può fare, tutti i giorni, per vivere la famiglia al meglio delle sue potenzialità.

#### ***Viva l'organizzazione***

L'organizzazione - che forse vi può sembrare scontata - è uno dei trucchi decisivi per favorire il "**buon andamento**" della famiglia in quasi ogni situazione.

*La giornata deve avere un programma e le sue regole, anche se ci vuole sempre un po' di flessibilità, la famiglia non è una caserma. Ma è importante anche per abituare i bambini a essere efficienti e ad avere dei limiti. Nel caso, per esempio, dei compiti, è opportuno stabilire un momento d'inizio e fine cui dedicarsi allo studio, nei primi tempi, con i più piccoli, sedendosi insieme per poi lasciarli sempre più autonomi e indipendenti.*

*In alcune famiglie, invece, i bambini hanno tempo senza limiti per ogni cosa, e tutto è molto caotico, spesso non si conclude nulla.*

Un altro momento della giornata, in cui è indispensabile rispettare tempi e regole per una migliore e più serena gestione della famiglia è quello serale, prima di addormentarsi.

*Nella fase che precede l'addormentamento, occorre preparare il bimbo, creando un'atmosfera rilassata, anche con delle cerimonie familiari, come può essere la musica o il libro.*

*No ai bimbi che stanno in piedi fino alle 22 per aspettare il papà: in questo caso, si tratta di una esigenza dell'adulto e non del figlio. Piuttosto è meglio ricorrere a una telefonata ma i genitori devono andare incontro ai bisogni dei bambini e non il contrario. Non dimentichiamo, poi, che la stanchezza è tra le principali cause di disturbi nell'apprendimento tra i preadolescenti.*

### **Pranzo o cena senza fretta**

Nella gestione della giornata, occorre ritagliare con cura occasioni per riunirsi e condividere un po' di tempo senza stress. È molto importante per tutta la famiglia trovare momenti comuni tra adulti e figli che favoriscano la comunicazione e l'ascolto. Basta, per esempio, una semplice occasione come quella classica dei pasti.

*A tavola, si può stare insieme con piacere e parlare, non c'è bisogno di fare grossi ragionamenti, è sufficiente chiedere ai bambini di raccontare, per esempio, cosa hanno fatto nel corso della giornata. E dare spazio a tutti i componenti per parlare e ascoltare. È meglio invece non portare a tavola i problemi, in modo che sia un momento accogliente per tutti.*

Ma un aspetto fondamentale che la psicoterapeuta raccomanda vivamente è quello di creare un'atmosfera dove si possa chiacchierare in modo tranquillo, senza interferenza come la tv magari ad alto volume.

*Molti genitori temono il silenzio, il vuoto di una tv spenta. Ma basta farlo per vedere subito una reazione diversa da parte dei figli più grandi: non vanno via veloci, subito dopo cena, ma si fermano. Tra l'altro, stare insieme con calma durante i pasti è anche importante per l'alimentazione, mangiare in fretta intossica.*

### **Non solo genitori...**

Nelle corse acrobatiche del quotidiano non è affatto così evidente: i genitori sono ancora una coppia e hanno bisogno di spazio.

*La famiglia si logora quando si dimentica lo spazio per sé, si tende a dare troppa importanza solo ai bimbi e a concedere a loro tutto il tempo e lo spazio, in questo modo diventano sempre più eccitati e iperattivi.*

Naturalmente, non è semplice trovare il giusto incastro tra le mille incombenze della vita di tutti i giorni ma è importante che nella famiglia ci siano momenti dedicati a tutti, anche ai due adulti.

Un traguardo, non così lontano, se ci si appropria di un po' del tempo serale.

Anche per questo motivo, l'ora del sonno per i bambini non dovrebbe trasformarsi in una sorta d'incubo...

Ecco un caso emblematico di come una regola - quella dell'orario per dormire - possa avere una ricaduta positiva sulla vita familiare.

### **Via libera alle emozioni**

Nel vortice familiare, i genitori non dovrebbero mai venire meno al loro essere una coppia ma accettare e affrontare, allo stesso tempo, anche eventuali conflitti e tensioni.

*La felicità non è l'unico sentimento, è essenziale dare spazio anche alle altre emozioni e ai conflitti: quando non sono espressi e manifestati, alla fine rovinano il rapporto di coppia. Se, per esempio, il marito non riesce a dire no alla moglie, dentro di sé nutre un'ostilità che non manifesta mai e poi arriva a minare la relazione.*

Ma non è tutto, la chiusura di fronte alle emozioni da parte degli adulti passa un messaggio scorretto e ha un effetto negativo anche sui bambini.

*I genitori che non mostrano mai i loro sentimenti, crescono i figli analfabeti da un punto di vista affettivo. Ogni bimbo deve imparare a esprimere tutte le emozioni per quello che sono senza negarle e a comportarsi di conseguenza (se sono triste, piango, quando sono arrabbiato, faccio il muso...).*

*Naturalmente, i più piccoli (fino a circa un anno) non sono ancora in grado di sopportare la frustrazione e hanno bisogno di essere rassicurati. Il pianto disperato può essere il modo per manifestare il fatto che non si sente capito. A tale sfogo, il genitore dovrebbe prestare attenzione senza bollare tutto come un semplice capriccio.*

In altre parole, è importante esprimere e riconoscere le emozioni di tutti i componenti della famiglia:

*Una mamma stanca dovrebbe mostrarlo al bimbo perché in questo modo esprime anche un limite e lo insegna al figlio. È importante che i bambini capiscano che i limiti esistono: questo aiuta tutti a stare molto meglio insieme.*

### **Una porta aperta sul mondo**

Una buona organizzazione, regole e routine sono, dunque, gli ingredienti essenziali per gestire al meglio una vita familiare serena, secondo i consigli dell'esperta. Tuttavia, non dimentichiamo mai che

*i genitori non devono essere perfetti, questo significa anche insegnare ai figli che non si è onnipotenti.*

Un altro aspetto da non sottovalutare, per il benessere di tutti, è il rapporto con il mondo esterno:

*Non è bene isolarsi, la famiglia non è un borgo chiuso, è indispensabile confrontarsi con gli altri, parlare e scoprire, magari, che si condividono gli stessi problemi.*

*Ci vuole apertura verso l'esterno, una famiglia isolata non va bene, può sviluppare anche delle patologie. Lo scambio con il mondo aiuta tutti a stare bene, a non pensare che fuori ci siano solo nemici e dentro amici.*

Alla fine, la lezione che tutti dovrebbero ricordare, mettendo da parte immagini ideali, è accettare anche le difficoltà.

*Certo, mamma e papà desiderano che i bimbi stiano bene, e allora lo sono tutti di più, ma è normale, che anche nella famiglia ci siano momenti spiacevoli, non può essere sempre tutto perfetto.*

conclude Patrizia Giorgetti.