



Studio Attiva la Mente

Psicologia e Psicoterapia

MAMMA E PAPÀ SI SEPARANO

ALCUNI CONSIGLI PRATICI:



La separazione è un momento doloroso per la coppia, ma coinvolge necessariamente anche i bambini che devono subire la scelta di mamma e papà. È importante quindi accompagnarli nell'accettazione e nell'elaborazione di questo cambiamento.

TROVARE LE PAROLE GIUSTE

Se possibile spiegategli entrambi (mamma e papà) cosa sta succedendo. È importante che sappia che avete preso la decisione insieme, per evitare che dia la colpa a un genitore o all'altro. Rassicuratelo ricordandogli che resterete sempre i suoi genitori e che i vostri problemi non cambiano l'amore che provate per lui.

Cosa non fare: non entrare nei dettagli della separazione: il papà ha fatto così.. la mamma non vuole che... **EVITATE** le critiche rivolte all' ex partner!

ESSERE ONESTI

Non negate né la vostra sofferenza né la sua. Spiegategli che in certi momenti della vita capita di essere tristi o di piangere, ma che dopo la pioggia torna il sole. Non bisogna minimizzare l'importanza di questo stravolgimento familiare.



Studio Attiva la Mente

Psicologia e Psicoterapia

Non lasciategli nutrire false speranze se la vostra decisione è irrevocabile: non fargli credere, pensando di proteggerlo, che un giorno potrete tornare insieme.

ALLONTANARE I SENSI DI COLPA DEL BAMBINO

Il bambino potrebbe pensare di aver fatto qualcosa di male e di essere responsabile della separazione: immaginerà che il fatto di non aver messo a posto la sua camera abbia potuto scatenare questa rottura. È molto importante spiegargli che non è colpa sua e che sono i suoi genitori a non andare più d'accordo.



RASSICURARLO SULLA SUA VITA

Spiegategli nel modo più semplice possibile, come evolverà la situazione: quali saranno i cambiamenti, cosa succederà. Il bambino ha bisogno di sapere prima come andranno le cose per essere rassicurato. Spiegategli che continuerà a vedervi entrambi, ma in giorni della settimana diversi...Ditegli quali, se lo sapete già.

Preparatelo anche alla prospettiva di un eventuale trasloco in una nuova casa. Coinvolgetelo nei preparativi: "sceglierai il colore per le pareti che ti piace, delle lampade buffe, potrai portare con te i tuoi peluche preferiti..."

Cosa non fare: dirgli che "non cambierà nulla" perché non è vero!





Studio Attiva la Mente

Psicologia e Psicoterapia

RISPONDERE ALLE SUE DOMANDE

Dopo l'annuncio della separazione, il vostro bambino può rinchiudersi in se stesso oppure sommergervi di domande. Rispondete con calma e sincerità ai suoi dubbi.

Cosa non fare: mentirgli! Se non avete ancora chiara la futura organizzazione della casa, della giornata, ecc. ditegli che non lo sapete ancora e che gli risponderete appena avrete deciso.

LASCIARE SPAZIO AL DOLORE

Spiegare con chiarezza e rassicurare non significa ottenere che il bambino non soffra per un cambiamento così radicale: la perdita dei genitori come coppia, ma anche la rinuncia alle sue abitudini, la necessità di adattarsi a uno stile di vita nuovo possono portare a emozioni diverse: risentimento, ansia, sconforto, incertezza, rabbia. Non è giusto chiedere ai bambini - implicitamente o esplicitamente - di essere ragionevoli, di capire, di "non fare storie". La cosa migliore è dire al bambino che è comprensibile che si senta così, che papà e mamma capiscono che lui soffre, che sia arrabbiato e che cercheranno di aiutarlo in tutti i modi a stare un po' meglio



NIENTE RISARCIMENTI

Durante la separazione è frequente fare l'errore di cercare di "risarcire" il figlio per la sofferenza provocata. La tendenza a diventare più permissivi, a diminuire un po' le richieste può far parte della ricerca di un nuovo equilibrio e di uno stile di vita più adeguato alla nuova situazione. Se invece le concessioni fanno parte di una competizione a distanza fra i due genitori per conquistare il titolo di "genitore più buono" (cioè più generoso, più disposto a firmare giustificazioni per la scuola o a



Studio Attiva la Mente

Psicologia e Psicoterapia

soddisfare capricci) o se hanno un significato del tipo "poverino, con tutto quello che sta passando", i bambini impareranno a sfruttare la situazione. Rispettate le regole che i ragazzi hanno precedentemente appreso, cercate di essere coerenti anche dopo che vi siete separati. Evitate eccessiva indulgenza nei loro confronti e di attirarli dalla vostra parte con regalini o concessioni.

RISPETTATE L'ALTRO GENITORE

I bambini hanno bisogno sia della madre che del padre: fate in modo che i figli vedano regolarmente l'altro genitore. Non preoccupatevi se nei primi tempi, al ritorno, i ragazzi potranno apparire nervosi o tristi: non è facile per loro abituarsi alla nuova situazione.

Chiedete ai nonni e agli altri familiari di non fare commenti sull'ex-coniuge davanti ai figli, anche quando sembra che non ascoltino. Questi commenti colpiscono, più che il papà o la mamma, gli stessi figli. Quando parlate dell'ex coniuge con il bambino continuate a chiamare l'altro "papà" o "mamma". Non inibite nei vostri figli i ricordi positivi del suo passato con l'altro genitore.

Mantenete la comune responsabilità genitoriale. Non prendete decisioni veramente importanti sui figli (salute, scuola, tempo libero) senza consultarvi e, se possibile, accordarvi con l'altro genitore.

Infine, in un momento così delicato, potreste aver bisogno dell'aiuto di uno psicologo per ritrovare le vostre risorse, ricostruire nuovi equilibri e differenziare il ruolo genitoriale dal ruolo coniugale.

Dott.ssa Alice Corso
corso@attivalamente.it

Per approfondire vi consigliamo di leggere: Pellai, Tamborini (2009). *Vi lasciate o mi lasciate? Come spiegare a un figlio la separazione dei genitori*. Erickson, Trento.