

IMPULSI PEDAGOGICI

per un'avventura chiamata famiglia



59_ **Quando viene a mancare il fiato**

Il piccolo piange, il grande corre come un matto per casa, poi squilla pure il telefono e nel frattempo bisogna anche preparare la cena. La montagna di bucato non si lava da sola, i nonni hanno sempre più bisogno di aiuto e domani mattina questa mamma tuttofare deve andare al lavoro ed essere pienamente concentrata. Le cose da fare sono sempre di più e la conseguenza è uno stress sempre maggiore. "Spesso sono le mamme a esaurirsi per prime" afferma la pedagoga Friederike Otto.

Se il corpo è costantemente in stato d'allarme, alla lunga la salute ne soffre

Quando lo stress supera frequentemente i limiti del sopportabile, ci si ritrova per sentirsi costantemente sovraccarichi anche nelle faccende quotidiane. In questa situazione diventa difficile non trasmettere ai figli questo senso di sopraffazione. Le mamme stressate spesso reagiscono in maniera brusca e aggressiva nei confronti dei propri figli. Basta anche solo il minimo problema a far alzare il livello di stress e anche quando finalmente le cose si calmano un po' di relax neanche parlarne. Sulle spalle delle mamme gravano molto lavoro e grandi responsabilità, che spesso non vengono visti né tantomeno riconosciuti.

I genitori schiacciati da un carico eccessivo di incombenze fanno fatica a rispondere adeguatamente alle necessità dei figli

Tutto ciò si ripercuote sui figli, che spesso, senza rendersene conto, si fanno carico dello stress dei genitori; diventano inquieti, piagnucolosi, non riescono più a concentrarsi a scuola e spesso risolvono peggiori problemi.

Nella nostra società regna sempre il vecchio mito "della madre che si immola"; una madre deve essere sempre presente per la propria famiglia. Ma fin dove arrivano i limiti delle mamme e dove stanno le loro necessità? Spesso si perdono per strada. Quando la mamma è allo stremo delle forze i bambini rimangono spesso disorientati. Inoltre con lo stress in molte coppie il contatto reciproco diminuisce.

Il benessere della mamma ha la priorità

Il fatto che le esigenze della mamma siano subordinate a quelle di tutti gli altri non nuoce solamente alla mamma, ma a tutta la famiglia. Se per una volta dicono di no ai bisogni della famiglia, molte mamme si sentono egoiste, mentre spesso ai papà la cosa riesce molto più facilmente. Ma proprio il saper dire di no è ciò che si deve imparare. È più facile farlo se viene inteso come un "sì" rivolto a se stesse; se mi approvo (se dico di sì a me stessa e alle mie necessità), posso dire più facilmente e con la coscienza pulita "non ora", "no, questo non mi piace", "no, oggi non ho voglia/pazienza/le energie...". Quando ciò non accade molte mamme si esauriscono. Le donne possono imparare a dire "basta" quando diventa troppo.

Si tratta di prendersi un momento di relax, di costruire una rete sociale, di coinvolgere maggiormente il partner, di chiedere aiuto ai parenti. È particolare come alcune mamme facciano tanta fatica a chiedere aiuto agli altri: non è un segno di debolezza, ma un segno di responsabilità verso se stessi. Gli adulti che si assumono la responsabilità di se stessi sono un meraviglioso esempio per i propri figli.

I genitori rilassati e felici fanno bene ai figli

La cosa importante è un dialogo aperto con il partner (o con gli amici se non ci fosse alcun partner), vale a dire trovare un percorso condiviso, che permetta alla donna di ricaricare le batterie. Le modalità variano di famiglia in famiglia, ma la cosa importante è che venga dato peso alla situazione e si cerchi una soluzione assieme.

Nessun bambino sta meglio dei propri genitori: i figli si sentono in colpa se i genitori stanno male. Chi fa del bene a se stesso, fa automaticamente del bene al proprio figlio. I genitori rilassati e felici permettono ai figli di essere se stessi, di rilassarsi e di crescere.

Pertanto date valore a voi stesse come donne e come madri. Assumetevi la responsabilità del vostro benessere: non fa bene solamente a voi, ma arricchisce tutta la famiglia.

Testo Astrid Egger, Traduzione Giulio Monteduro

www.famiglie.it