

IMPULSI PEDAGOGICI

per un'avventura chiamata famiglia



67_Rimanere in contatto con noi e con i nostri figli

Quando ci sentiamo stressati, il nostro cervello agisce come se fosse in pericolo, il che significa che possiamo reagire agli stimoli molto velocemente. Per permettere questa velocità di reazione, altre aree importanti del nostro cervello sono spente, come per esempio la compassione e la tolleranza anche se queste qualità sono esattamente quelle di cui abbiamo bisogno per rimanere in contatto con noi stessi e con i nostri figli.

**Il 62% dei genitori dice di avere fretta, essere di corsa e sotto pressione:
"Questa è la nostra vita quotidiana"** (Schmidt, 2009, p.54)

Cosa stressa i genitori

"In un sondaggio condotto da Forsa per conto della rivista >>Eltern<< è stato chiesto a 1000 genitori e figli come vedono la loro vita. Quando i ricercatori hanno chiesto ai genitori cosa li stressa di più, la metà delle madri e un terzo dei padri hanno risposto: "Mi stresso da solo con le mie richieste".

Il desiderio di fare tutto alla perfezione e la necessità di funzionare nonostante la mancanza di tempo spinge molti genitori oltre i loro limiti. Dietro queste elevate richieste, nella maggior parte dei casi, c'è il bisogno di essere visti e ascoltati. Vogliamo sentire di andare bene così come siamo.

Cosa aiuta

Siamo responsabili del nostro benessere, ed è per questo che dobbiamo praticare un'attiva di auto-cura. Possiamo consapevolmente darci il permesso nella nostra vita quotidiana di mettere da parte del tempo per noi stessi, per fermarci e porci la domanda: come voglio usare il mio tempo e la mia energia? Le nostre prestazioni non ci rendono più preziosi - non dobbiamo "fare" sempre, ma ci è permesso anche soltanto di "essere". Il miglior consiglio di Jesper Juul - terapeuta familiare danese - è quello di guardarsi allo specchio e dire ad alta voce: **"Sono la migliore madre o il miglior padre che i miei figli possano avere in questo momento e sopravviveremo tutti con meno della perfezione. Ti perdono amico mio per non essere perfetto!** Se lo fai (e lo pensi davvero!) ti sentirai meglio con te stesso, con i tuoi limiti e ti divertirai molto di più con tutti. Nel caso in cui, con questo esercizio, il peso di cui vi siete fatti carico non diminuisca, rivolgetevi ad un professionista".

Un cambiamento di mentalità, la consapevolezza verso se stessi ed un eventuale sostegno dall'esterno possono a lungo termine rafforzare noi genitori. Allora sarà possibile rimanere in contatto nella vita quotidiana, non solo con se stessi, ma anche con i propri figli.

Testo di Corinna Bertagnolli

Riferimento letterario: Nicola Schmidt, Erziehen ohne Schimpfen. Strategie quotidiane per una genitorialità adeguata all'aspettativa, 2019 Gräfe und Unzer Verlag GmbH, Monaco e Nicola Schmidt, Genitori senza rimproveri, p. 54; <https://www.symptome.ch/blog/familienprobleme/>