

Aiuto...

SONO PARTITI CON LUI

E adesso tocca a papà. Ma niente ansie. La psicoterapeuta spiega come gestire le prime vacanze divisi, dopo la bufera di una separazione. Dalle regole base da condividere, fino alla gestione della nostalgia reciproca. Ecco cosa fare e non fare con i figli di ogni età



Adesso tocca a papà. Ma niente ansie. La psicoterapeuta spiega come gestire le prime vacanze divisi, dopo la bufera di una separazione. Dalle regole base da condividere, fino alla gestione della nostalgia reciproca. Ecco cosa fare e non fare con i figli di ogni età. La prima vacanza da soli non si scorda mai. Soprattutto se soli significa affidare, anche se per un breve periodo, il figlio totalmente al padre, perché la separazione ha finito il suo iter in tribunale e ormai ci sono delle regole da seguire. Che sono spesso quelle dell'affidamento congiunto, una prassi che ha raggiunto il 90% dei casi in cui i figli sono minori (dati Istat) e che prevede in genere la convivenza con la madre con il diritto dell'altro genitore di vedere i bambini periodicamente. Per le vacanze, di solito il giudice assegna due settimane consecutive per ciascun genitore, ma se c'è accordo gli ex possono decidere modalità diverse. Però la prima volta, quando si è abituate a seguire i figli tutto l'anno

in ogni esigenza, questo distacco può provocare ansia e la preoccupazione che l'ex non sia all'altezza del compito, o sorgano problemi a distanza. Soprattutto se si hanno bambini molto piccoli, reduci anche loro dal cambiamento della famiglia che non è più quella di una volta. «Ma la prima vacanza col papà in realtà può trasformarsi in un'occasione non solo superabile senza traumi, ma costruttiva e bella per tutti», assicura la dottoressa Caterina Bianconi, psicoterapeuta a Milano. «Gestibile controllando anche le eventuali ansie, se si seguono certe regole, i patti sono chiari fin dall'inizio e si prevedono le strategie giuste anche in caso di "imprevisti". Con un punto importante sancito dalla Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza: i genitori sono chiamati ad ascoltare e prendere in considerazione l'opinione dei minori rispetto ai temi alle decisioni che li riguardano». Ecco allora i consigli salva vacanze della dottoressa (falli leggere anche a lui!).

La prima cosa da fare prima di iniziare la nuova avventura?

I genitori devono costruire insieme un calendario della trasferta equilibrato, che funzioni innanzitutto per i bambini e che sia sempre sostenibile per loro. Che bisogni hanno? Quali sono i loro ritmi e i loro limiti? Cosa è meglio per loro nel corso di una giornata? Tu lo sai bene e puoi condividere queste informazioni con l'altro genitore con calma e serenità. Sapere di poter contare su queste indicazioni, soprattutto quando ci si trova per la prima volta da soli con i figli per più giorni, rassicura e favorisce aspettative positive per tutti

Un calendario delle vacanze: significa rispettare anche certe routine di piccoli e grandi?

Sì, è utile. I bambini hanno bisogno di prevedibilità e continuità per sentirsi

Informazioni DA SCAMBIARSI

«Non si tratta di controllo, ma di responsabilità condivisa. È importante che entrambi i genitori sappiano dove si trova il figlio, con chi e in quale contesto», spiega la dottoressa Bianconi. Le informazioni essenziali riguardano l'alloggio e i recapiti, eventuali spostamenti significativi nell'arco della vacanza, altri adulti di riferimento sul posto. Utile definire prima quando sentirsi senza interferire troppo col ruolo dell'altro genitore, gli orari da rispettare per i più grandi, le regole base che vengono seguite a casa. Con quel pizzico di libertà in più che l'aria aperta e le vacanze consentono in modo naturale, un aiuto per il "nuovo lavoro" da genitore separato. Sgarri? Permessi ogni tanto: non stare fuori fino a tardi per Ferragosto sarebbe una punizione poco giustificabile. E se gli amici fanno questo e quello e loro no? Se ne discute, ma gli altri hanno genitori ed educazioni diverse, e non è detto che siano sempre quelle "migliori".

al sicuro. Quindi è utile mantenere alcuni punti di riferimento (come l'orario della nanna, i rituali della sera, il pupazzetto preferito che dorme con lui/lei, il film o la serie visti insieme) perché aiutano i figli a orientarsi emotivamente in un contesto nuovo e a vivere il cambiamento temporaneo con più naturalezza. Non parlo di una routine rigida, che preveda tutto alla virgola, basta mantenere alcune abitudini per loro cruciali.

Bisogna coinvolgerli nelle scelte?

La loro opinione, abbiamo visto, è importante. Ma coinvolgere non significa lasciare che decidano tutto: alcune regole e abitudini restano importanti anche in vacanza.

IDENTIKIT Un'esperta per tutte le età

Caterina Bianconi è psicoterapeuta e sessuologa. Per anni ha collaborato con l'Unità Operativa di Psicopatologia dello Sviluppo dell'Ospedale San Raffaele Turro e si è occupata di disturbi della nutrizione presso l'Ospedale Niguarda. Oggi svolge attività clinica nel suo studio a Milano occupandosi di alimentazione, relazioni, sessualità e supporto psicologico nei percorsi di PMA.

GETTY

➔ Per questo i genitori dovrebbero confrontarsi prima su alcuni aspetti educativi e organizzativi, evitando che il desiderio di rendere tutto speciale porti a essere troppo permissivi per “guadagnare punti”. Non è una gara con l’altro genitore, anzi: è un’importante prova di collaborazione a distanza che, se funziona, renderà più serene anche le vacanze future. In ogni caso un figlio è una persona a sé e questo significa accettare che il bambino, e ancora di più l’adolescente, possa a volte cercarci e altre volte allontanarsi, dedicarsi a un gioco da solo o voler uscire con gli amici.

Quando i figli possono sentirsi con te?

Può essere utile definirlo prima (al mattino, alla sera per raccontare la giornata?) ma senza esagerare: il contatto deve assicurare, non interferire. Telefonata o

La fidanzata di papà

È opportuno che nella prima vacanza col papà venga coinvolta anche la sua nuova compagna? «Il tempo del bambino non è quello dell’adulto. Una relazione può essere già importante per noi, ma non ancora integrata nella vita emotiva di nostro figlio», sottolinea la psicoterapeuta. «Prima di proporre una vacanza insieme, è importante che il bambino abbia avuto modo di conoscere il nuovo partner in contesti semplici, quotidiani, senza forzature. La vacanza è un’esperienza intensa, che amplifica tutto: se la relazione non è ancora stabile o il bambino non si sente a suo agio, il rischio è metterlo in una situazione troppo complessa. Non si tratta di escludere, ma di rispettare i tempi».

videochiamata? Dipende da cosa preferiscono i ragazzi. La videochiamata con te può risultare particolarmente apprezzata dai più piccoli, ma anche gli adolescenti la usano volentieri. L’importante è che il contatto rassicuri il bambino e gli permetta di vivere serenamente l’esperienza con l’altro genitore. Meglio che questi momenti restino leggeri e rassicuranti, senza trasmettere troppa nostalgia o preoccupazione. L’obiettivo non è trattenere il figlio emotivamente, ma accompagnarlo mentre fa esperienza anche dell’altro genitore.

A proposito di regole e cose da fare insieme

Sicurezza, sonno e abitudini legate alla loro routine (hanno tempi massimi per tv e telefono?) rimangono tali anche in vacanza ma, sugli altri aspetti, occorre flessibilità (si chiama vacanza). Qualsiasi problema che possa sorgere in merito lo si discute fra genitori e mai davanti ai figli, e si trova un accordo, si fa una mediazione (per esempio sugli orari di rientro degli adolescenti dalla festa con gli amici: li portiamo e andiamo a riprenderli, ricordiamoci che sono minorenni). Anzi, sfruttiamo le diversità fra te e lui. Se quest’ultimo è uno sportivone, via libera alle camminate in montagna e ai parchi avventura o al tour della ciclabile in riva al mare, a patto di tenere conto della forza e della resistenza del bambino. Certi nervosismi serali nascono semplicemente da giornate troppo intense o faticose per i bambini. La misura è quindi la loro, non la nostra, e ci possono essere anche dei tempi morti, non tutto va per forza “riempito” di presenza e cose da fare a tutti i costi.

No ai troppi messaggi

Lo sappiamo, ti mancano. Al punto che, nonostante la chiamata

I BISOGNI CAMBIANO COL VARIARE DELL’ETA’

SOTTO I 6 ANNI

Il bisogno principale è la continuità affettiva: i bambini piccoli tollerano meno le separazioni prolungate e hanno bisogno di rassicurazione, prevedibilità e contatti frequenti con entrambi i genitori. Se sono piccolissimi (intorno all’anno) è importante valutare alcuni aspetti: le abitudini del sonno e la qualità della relazione già costruita con il padre. L’allattamento al seno è un elemento concreto da considerare, perché può rendere più difficile prevedere separazioni prolungate. In molti casi si lavora su una gradualità: inizialmente tempi più brevi e prevedibili, poi eventuali pernottamenti e vacanze più lunghe. L’obiettivo è proteggere il senso di sicurezza del figlio.

TRA I 7 E I 12

Aumenta la capacità di adattamento: riescono a stare più tempo lontano da un genitore, ma resta importante sentirsi “pensati” da entrambi, quindi occorre mantenere un filo di contatto emotivo. Più videochiamate, più messaggi con la mamma, soprattutto se richiesti.

ADOLESCENTI

Non è più la vicinanza il tema centrale, ma l’autonomia. I ragazzi hanno bisogno di sperimentarsi, esplorare, costruire spazi propri. Questo può significare anche accettare che la loro priorità sia passare del tempo con gli amici o fare esperienze indipendenti. Per un genitore, in questa fase, “stare al proprio posto” può voler dire anche saper fare un passo indietro senza viverlo come un rifiuto.



Se i figli sono adolescenti bisogna saper stare al proprio posto, rispettando i loro spazi

prestabilita ogni giorno, ti può venire voglia di scrivergli. Per evitare messaggi impulsivi (anche al padre) può essere strategico darsi un tempo prima di farlo. Quello che vuoi dire salvato in bozza, scrivi una nota, prova a rileggere chiedendoti cosa vuoi dire e cosa comunichi (nostalgia? Rimprovero su qualche regola violata?). Poi decidi quando, come e se mandare il messaggio. Se ci sono problemi piuttosto confrontati con l’ex partner con calma in separata sede. E se è il più grande a scriverti? I “teen” “vivono” di chat. Si risponde certo, ma davanti a un disagio o a un problema è meglio confrontarsi prima con l’altro genitore, senza saltare subito a conclusioni o prendere posizione.

E se i figli vogliono affrontare il tema separazione con il papà? “Perché la mamma ha fatto questo,

perché papà ha detto quello...” I più piccoli possono arrivare a parlare di “tornare insieme” (soprattutto se la separazione non è stata conflittuale), gli adolescenti di eventuali tradimenti. Quesiti magari già posti prima, ma che con il papà da solo assumono un significato diverso, a volte uno scegliere da che parte stare, o imbonirsi un genitore piuttosto di un altro. Non si coinvolgono mai i figli nei conflitti dei genitori, non si fanno commenti svalutanti o critiche (o le si avvallano, anche con il silenzio): i temi della separazione attengono alla coppia che non c’è più, mentre genitori si rimane. Mai cadere nel tranello di certe domande:

queste sono cose che riguardano solo mamma e papà, anche le loro motivazioni, la decisione è presa e la vita insieme continua. Con loro. Perché ogni volta che entriamo in competizione, li mettiamo in una posizione che non ha senso per i figli: scegliere, anche solo emotivamente. Insomma, la regola base è tenerli fuori dalle comunicazioni fra adulti: i figli devono vivere la vacanza, non gestire la relazione fra genitori. Poi ci sono famiglie che, col tempo, riescono a fare persino le vacanze insieme, magari nelle case dei nonni che in molti casi sono un ottimo “filtro”.

Già, i nonni: possono essere un buon supporto per la prima vacanza con il papà?

Andare a trovare i nonni: una buona idea, anche se non copre tutta la lunghezza delle ferie (magari l’inizio, per realizzare una sorta di acclimatamento nella nuova realtà familiare). Fa da rete e aiuta quel rispetto di una routine di base che serve a sostenere emotivamente soprattutto i più piccoli, ma anche i genitori. Per i ragazzi più grandi grandicelli tornare

in un luogo dove magari hanno gli amici del mare o i cuginetti agevola il compito del padre. Che non deve “sparire”, ma ha così degli alleati durante lo scorrere delle vacanze.

Un segnale che i figli si sentono a loro agio?

Serenità e allegria sono percepibili facilmente. Ma anche il fatto che propongano loro cose da fare insieme, prendano l’iniziativa, siano propositivi è un ottimo segnale di integrazione e complicità. Perché in fondo i genitori sono diversi: uno sa fare “bene” delle cose, l’altro delle altre. Sfruttiamo queste differenze positive, senza fare gare fra adulti.