

10 CONSIGLI
PER AFFRONTARE LA
SEPARAZIONE

Associazione **OneParent**



A cura di
d.ssa Pamela Zanotti, Pedagogista
www.associazione-oneparent.org
info@associazione-oneparent.org



10 CONSIGLI

COMUNICARE LA SEPARAZIONE

DIALOGARE

MANTENERE LE PROPRIE RESPONSABILITÀ

RISPETTARE I RUOLI

NON SCREDITARE L'ALTRO GENITORE

PARLARE DIRETTAMENTE CON L'ALTRO GENITORE

PRENDERE INSIEME LE DECISIONI IMPORTANTI

EVITARE MANIFESTAZIONI DI AGGRESSIVITÀ

FESTEGGIARE INSIEME

ATTENZIONE AI NUOVI PARTNER

1. Comunicare la separazione

La comunicazione dell'intenzione di separarsi andrebbe fatta insieme, solo quando si è sicuri della propria decisione, pronti a parlarne con serenità e senza bugie.

Usiamo parole semplici, adeguate all'età dei nostri figli.

Rassicuriamoli: non stanno perdendo i loro genitori.

2. Dialogare

Diamo la possibilità ai nostri figli di esprimere la loro sofferenza.

Dimostriamoci disponibili a dialogare ogni volta che lo richiedono.

Prepariamoci a rispondere ai loro «perché».

Non sentiamoci sollevati se non ci pongono domande o se parlano poco.

Teniamo nella dovuta considerazione le loro ragioni.

Educhiamoli alla libertà di pensiero e di parola.



3. Mantenere le proprie responsabilità

La separazione è interamente frutto della decisione degli adulti: i figli non ne hanno alcuna responsabilità.

I nostri figli devono sapere che ogni sforzo è stato fatto per tenere in piedi la loro famiglia.

Accogliamo i ricordi positivi del loro passato con l'altro genitore e aiutiamoli a collocare quelli negativi in una prospettiva di cambiamento e miglioramento.



4. Rispettare i ruoli

Evitiamo di concedere ai figli ciò che in altre condizioni non concederemmo.

Se la situazione lo esige diciamo «no».

Non usiamo i figli come confidenti per sfogare su di loro le nostre ansie, tensioni e sofferenze.

Non lasciamo che siano i figli a prendere da soli decisioni che spetterebbero a noi genitori.

5. Non screditare l'altro genitore

Non usiamo i figli come giudici dei nostri comportamenti.

Non denigriamo l'altro genitore agli occhi dei figli.

Non impediamo loro di comunicare con l'altro genitore.

Non svalutiamo le idee e le pratiche educative dell'altro genitore.

I figli non amano sentir denigrare uno dei genitori: apprezzano invece il comportamento leale degli adulti.



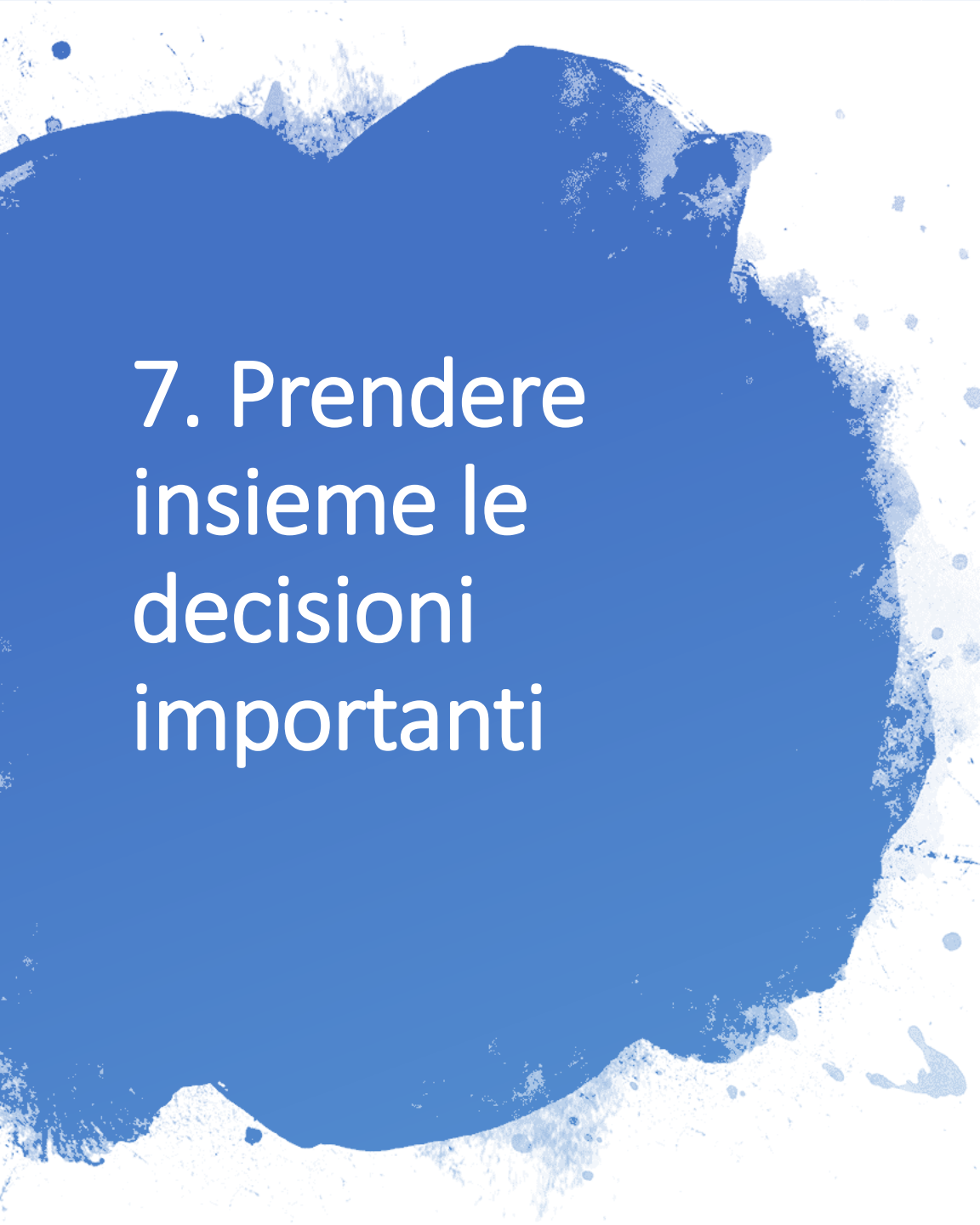
6. Parlare direttamente con l'altro genitore

Ogni volta che è necessario parliamo direttamente con l'altro genitore senza usare in alcun modo i figli.

Non cerchiamo la loro alleanza o complicità, non atteggiamoci a vittime.

Non fingiamo di accettare le decisioni dell'altro mentre in realtà le boicottiamo.

Non critichiamo per partito preso né ridicolizziamo i risultati delle decisioni e delle azioni dell'altro genitore.



7. Prendere insieme le decisioni importanti

Non prendiamo decisioni importanti di interesse comune senza consultarci e accordarci con l'altro genitore.

Entrambi i genitori devono sempre reciprocamente informarsi in tempo utile circa le questioni che più interessano la crescita dei figli: salute, scuola, tempo libero, relazioni significative, cambiamenti importanti nella vita degli stessi genitori (lavoro, residenza, abitudini, nuovi partner).

8. Evitare manifestazioni di aggressività

Evitiamo manifestazioni di aggressività, soprattutto in presenza dei figli.

Non è la differenza di opinioni che può danneggiarli ma la conflittualità.

Evitiamo di usarli come messaggeri, spie, testimoni: non sottoponiamoli a interrogatori su ciò che ha fatto o detto l'altro genitore.

Impediamo che - salvo casi di eccezionale gravità e comunque in condizioni di massima protezione del loro equilibrio psicologico - siano portati in tribunale.



9. Festeggiare insieme

Se possibile, festeggiamo insieme compleanni e ricorrenze.

Cerchiamo di essere presenti agli eventi importanti che vedono i nostri figli protagonisti.

Andiamo con l'altro genitore a parlare con gli insegnanti, con i medici, con gli allenatori sportivi e con tutte le figure significative nella vita dei nostri figli.

10. Attenzione ai nuovi partner

Concordiamo con l'altro genitore tempi e modalità per presentare ai figli i nuovi partner.

Non presentiamoli come futuri genitori.

Non mettiamoli in competizione con le figure genitoriali ma adoperiamoci perché stabiliscano rapporti sereni con i nostri figli.

BIBLIOGRAFIA

- Ballabio L., **FIGLI MIEI FIGLI TUOI: ESSERE GENITORI QUASI PERFETTI ANCHE DOPO IL DIVORZIO**, Franco Angeli Ed., Milano 2001
- Dolto F., **QUANDO I GENITORI SI SEPARANO**, Mondadori, Milano 1991
- Oliverio Ferraris A., **DAI FIGLI NON SI DIVORZIA. Separarsi e rimanere buoni genitori**, BUR, Milano 2005
- <https://www.uppa.it/psicologia/famiglia/10-regole-per-genitori-separati/>