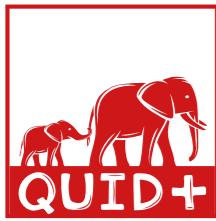


LE SFIDE DELLA GENITORIALITÀ

Esiti del Sondaggio QUID+ 2024





Sin dalla sua nascita, il progetto QUID+ si è dotato una mission precisa: mettere a disposizione dei genitori gli strumenti essenziali e le conoscenze di base al fine di acquisire quella **consapevolezza genitoriale** necessaria per crescere i propri figli.

Per riuscire ad essere maggiormente vicino ai genitori e alle loro esigenze, QUID+ nel 2022 ha iniziato a fare dei sondaggi su tematiche delicate in cui ha chiesto ai genitori di diventare protagonisti, restituendoci così una serie di preziose indicazioni sul tema. Il sondaggio 2022 ha generato il Report “Bambini e Tecnologia”, indagando la delicatissima tematica del rapporto dei bambini con gli screen media (se ti interessa leggere il Report puoi trovarlo a questo [link](#)).

Nel luglio 2023 QUID+ ha lanciato un secondo questionario rivolto a genitori per comprendere **come si sentano nel proprio ruolo genitoriale**: una sorta di termometro per misurare il “ben-essere” di madri e padri oggi. In pochi mesi sono arrivate circa 3.000 risposte, a conferma che si tratta di un tema estremamente sentito.

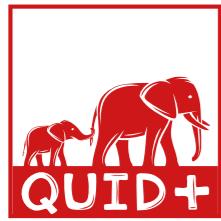
Scorrendo le percentuali delle risposte alle diverse domande, il mio occhio di mamma è caduto subito su quella più elevata di tutto il questionario: il **96% dei genitori** che hanno risposto a questa indagine **sono mamme**. Un dato che mi ha fatto molto riflettere perché ci restituisce una fotografia, limpida e cristallina, del ruolo della donna nell'attuale famiglia italiana, all'interno della quale la figura genitoriale della mamma, nonostante i cambiamenti sociali del modello tradizionale di famiglia, rimane il **fulcro portante**. Una considerazione che acquista un valore ancora maggiore se si tiene conto del fatto che quella di oggi è una **mamma “multitasking”** che deve conciliare il lavoro con la famiglia e la gestione della casa.

Da un punto di vista anagrafico il **56% dei genitori** che ha risposto al questionario ha **un'età compresa tra i 30-40 anni**, seguiti dal **37% circa di genitori ultraquarantenni**. Si registra quindi una minore partecipazione dei genitori più giovani, dato coerente con la tendenza ad avere figli in età più avanzata: oggi, infatti, in Italia l'età media di una donna che partorisce il primo figlio è di **31,6 anni** (dato Istat 2023).

Per analizzare in modo approfondito gli interessanti aspetti che emergono dal questionario, ho chiesto ad alcuni esperti del team di QUID+ di dare un proprio commento e alcune **indicazioni chiave** in modo da poter fornire dei **suggerimenti utili** ai genitori. Qui di seguito trovate il risultato di questo lavoro.

Vi ricordo che il questionario è ancora aperto a questo [link](#): chi desiderasse partecipare per dare il proprio contributo è il benvenuto.

Buona lettura!
Barbara Franco



Gli esperti che hanno collaborato



BARBARA FRANCO – mamma e autrice di QUID+

Ha ideato QUID+ per regalare a tutti i genitori un viaggio unico accanto al proprio bambino, per aiutarlo a sviluppare le infinite potenzialità che già possiede alimentando la sua curiosità e passione verso il mondo.



LAURA CARAI – Terapista della Neuropsicomotricità dell'età evolutiva.

È il punto di riferimento per QUID+ per tutto quello che riguarda la percezione del bambino nello spazio e le capacità attentive.



ANTONELLA DOGLIATTI – Maestra scuola dell'infanzia.

Grazie alla sua esperienza di insegnante della scuola dell'infanzia, è l'esperta QUID+ nell'aiutare genitori e bambini nel percorso di inserimento scolastico.



SARA GHIRELLI – Parent Coach.

Grazie a Sara Ghirelli QUID+ ha imparato l'importanza dell'utilizzo delle carte delle nomenclature montessoriane per aiutare i bambini a classificare le cose, stimolare la lettura e imparare parole nuove.



NICOLA TOMBA – Dott. in Scienze e Tecniche di Psicologia Cognitiva.

Grazie alla sua vasta conoscenza dei metodi pedagogici più avanzati, è l'esperto QUID+ che individua le tecniche semplici ed efficaci che tutti i genitori possono utilizzare per aiutare il proprio bambino a imparare divertendosi.



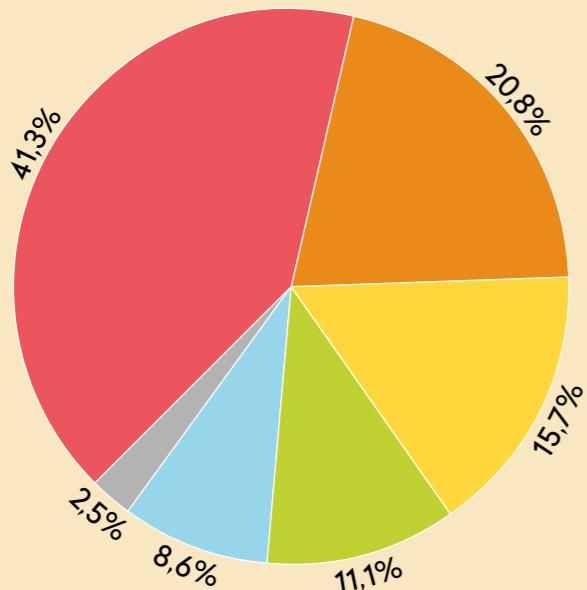
SABRINA VERZELLETTI – Psicologa clinica e di area neuropsicologica.

È l'esperta QUID+ per quanto riguarda la psicologia e la neuropsicologia dell'età evolutiva attenta agli scambi tra genitori e bambini e all'infinito potenziale di crescita e benessere per entrambi.



Le preoccupazioni dei genitori

Come pensi si sentano i genitori di oggi?



- Con difficoltà economiche e/o difficoltà organizzative
- Sentono la mancanza di servizi adeguati o accessibili
- Preoccupati
- Con più opportunità e risorse a supporto dell'infanzia rispetto al passato
- Soli
- Altro

Quando è stato ideato il questionario, ho deciso di inserire due domande molto simili:

- + Come pensi che si sentano i genitori di oggi?
- + Come ti senti come genitore?

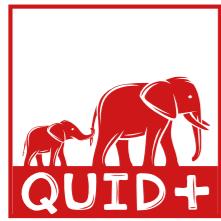
L'intento è stato quello di chiedere agli intervistati, da un lato, una visione oggettiva di che cosa percepissero al di fuori della loro "porta di casa", dal confronto con altri genitori, con la propria comunità di riferimento e dalle notizie che passano sui vari media. Dall'altro lato, invece, una visione più intima e personale, un vero termometro del proprio sentimento e del proprio vissuto. I punti che maggiormente sono emersi sono la mancanza di tempo da dedicare ai figli, collegata alla mancanza di un adeguato supporto nel proprio compito genitoriale. Ma vediamo in dettaglio i punti salienti.

Genitori preoccupati

Il dato che emerge con grande chiarezza dal questionario è che oggi **i genitori per oltre il 77% si sentono preoccupati** soprattutto per le difficoltà economiche e organizzative, ma anche per **la mancanza di supporto nel compito di caregiving a causa della carenza di servizi adeguati**.

In particolare, viene sottolineata **la difficoltà di accesso agli asili nido**, non solo per la carenza di posti diffusa sul territorio nazionale, ma anche perché spesso le strutture di questo genere non sono pubbliche e gratuite, ma private e quindi a pagamento. Gli importi delle rette sono alti e incidono notevolmente sul bilancio familiare, nonostante entrambi i genitori lavorino. Una situazione registrata anche dai dati dell'Ispettorato del Lavoro che denuncia come, in Italia, siano **oltre 40.000 le mamme costrette ogni anno a lasciare il lavoro** dopo la nascita del primo figlio.

Questa situazione, spesso evidenziata dai media, è sicuramente una delle con-cause dell'inarrestabile calo demografico italiano che sta dando vita a progetti come quello di ADAMO 2050, promosso da Plasmon, Chicco e Edenred e il progetto GENERAZIONE G ideato da Prenatal. In qualche modo le grandi aziende che si



occupano di prodotti per la primissima infanzia si stanno facendo carico di portare avanti istanze e iniziative per sopperire, almeno in parte, alle carenze degli strumenti pubblici.

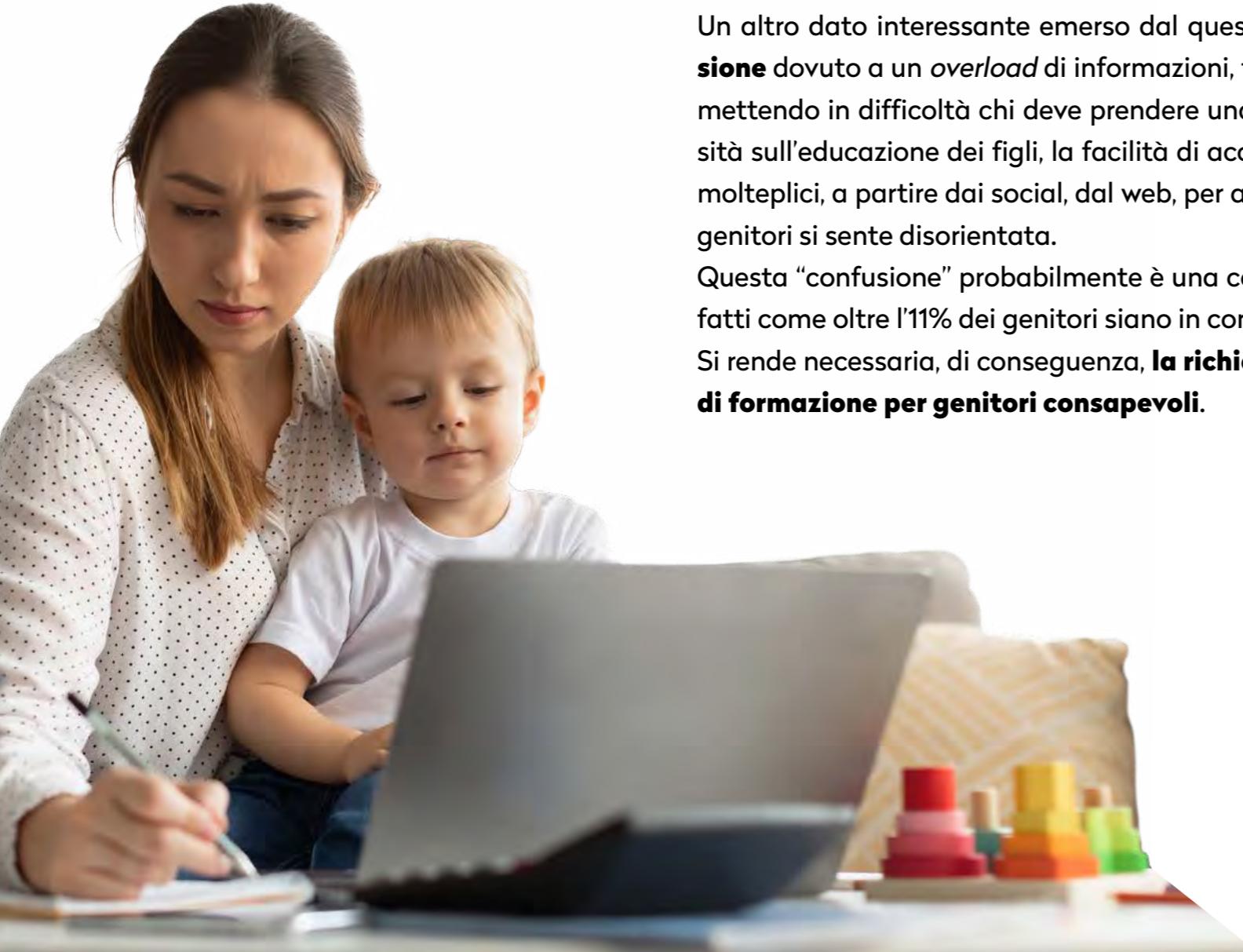
La contraddizione che si percepisce, d'altro canto, è che molti genitori dichiarano che ci sono maggiori opportunità rispetto al passato di avere a disposizione attività da fare con i figli (si pensi ad esempio alle attività integrative oltre l'orario scolastico: da quelle sportive a quelle musicali, dall'apprendimento di lingue straniere all'educazione artistica ecc). Purtroppo, però, si registra spesso l'impossibilità di partecipare sia per mancanza di tempo da parte dei genitori sia per il peso che possono avere sul bilancio familiare.

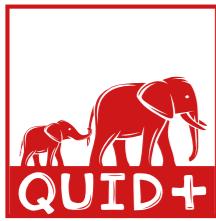
Genitori confusi

Un altro dato interessante emerso dal questionario è che **alcuni genitori lamentano uno stato di confusione** dovuto a un *overload* di informazioni, frequentemente in contraddizione tra loro, che spesso disorienta mettendo in difficoltà chi deve prendere una decisione. Infatti, quando si ha un dubbio oppure una perplessità sull'educazione dei figli, la facilità di accesso all'informazione è notevole e le fonti da cui attingere sono molteplici, a partire dai social, dal web, per arrivare ai libri e ai professionisti con il risultato che una parte dei genitori si sente disorientata.

Questa “confusione” probabilmente è una con-causa della conflittualità tra partner: l'indagine evidenzia infatti come oltre l'11% dei genitori siano in conflitto tra loro sullo stile educativo.

Si rende necessaria, di conseguenza, **la richiesta di una scuola per la genitorialità o comunque di percorsi di formazione per genitori consapevoli**.





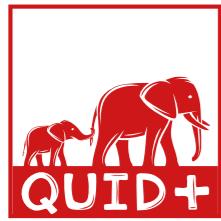
Il ruolo dei **caregiver**

Dobbiamo prendere atto che il ruolo delle figure genitoriali è decisamente cambiato negli ultimi 50 anni. Come sottolinea il filosofo e pedagogista Umberto Galimberti, “prima del '68 vivevamo l’età della disciplina, il messaggio della famiglia coincideva con il messaggio della società: se vuoi raggiungere i tuoi obiettivi lavora e sacrificati.” Se in primis era riconosciuta l’autorità paterna con a fianco la figura materna dedita all’accudimento della casa e della famiglia, oggi il mondo è diverso, la donna è sempre più impegnata nel lavoro e nella carriera e i ruoli genitoriali sono molto più vicini e **intercambiabili**. Questa maggiore parità di genere all’interno del nucleo familiare, fa emergere, da un lato, una figura paterna più dedita all’accudimento, spesso anche con un grande senso di responsabilità e consapevolezza.



Dall’altro lato però, quando nel 40% dei casi questa collaborazione viene a mancare, subentra il supporto della famiglia tradizionale, fortunatamente ancora molto radicata in Italia, un vero “salvagente” per moltissime famiglie italiane. Il 22% degli intervistati, infatti, dichiara che i nonni sono le figure chiave per il sostegno nel loro ruolo genitoriale. Ma quando non ci sono i nonni? Oppure quando i nuclei familiari vivono lontano dalle loro famiglie di origine?

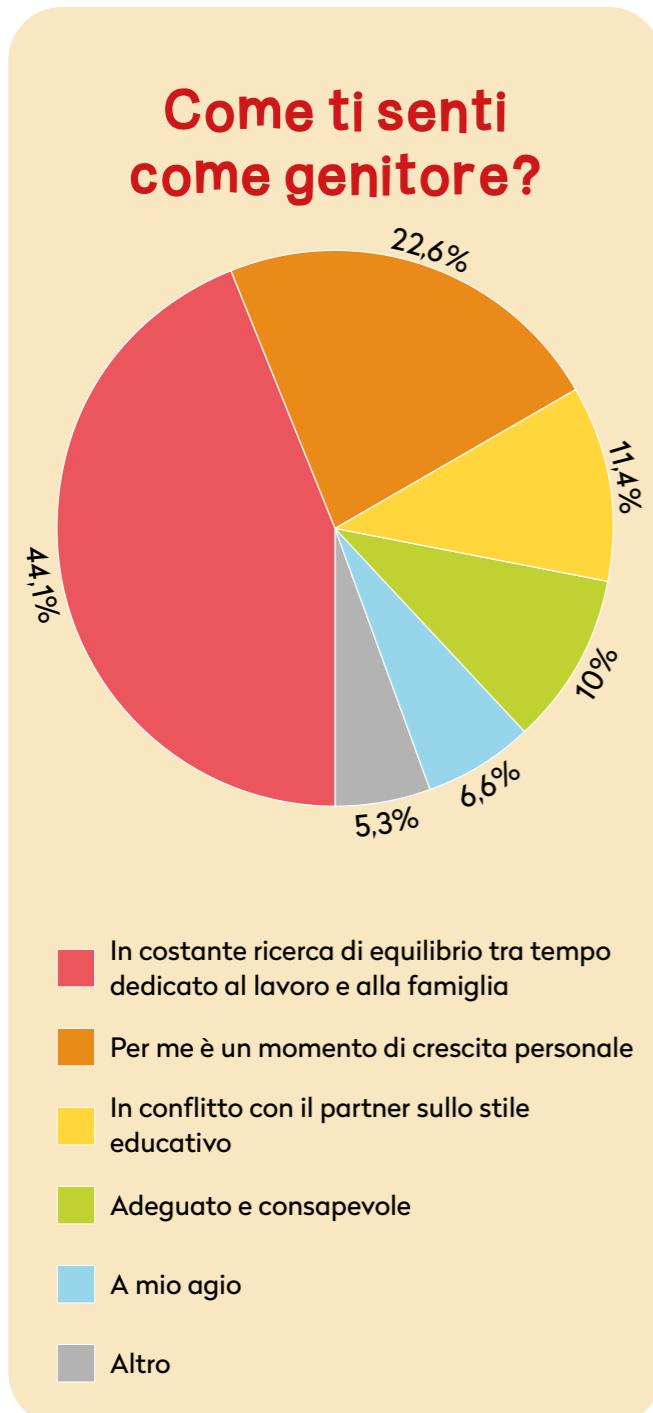
Ecco che emerge il dato più preoccupante, costituito da quell’8,6% degli intervistati che ha dichiarato che **i genitori di oggi si sentono soli**. Nell’epoca dei social media, di “tutti che sanno tutto di tutti”, la solitudine sta dilagando, anche tra le famiglie, che sono per antonomasia il nucleo fondante della società, nucleo intimo di relazione e condivisione. A questo proposito basti pensare che in Italia oltre l’11% delle famiglie sono monoparentali (quindi con un solo genitore, nel 90% dei casi la madre) mentre sono tantissime le famiglie mononucleari che vivono lontano dalle famiglie di origine.



Sara Ghirelli
Parent Coach



Siamo genitori equilibristi



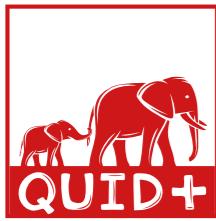
Siamo genitori equilibristi, figli di generazioni che hanno certamente vissuto contesti molto diversi dai nostri; genitori in un mondo in cui è spesso essenziale e vitale per entrambi lavorare a tempo pieno. Adulti che sentono il bisogno di stare il più possibile vicini ai propri figli dando loro il meglio, offrendo quante più possibili occasioni di crescita ma, allo stesso tempo, genitori che si scontrano con l'impossibilità economica e organizzativa di gestire tutto.

Il mondo ci dice che **i bambini hanno bisogno di vivere esperienze**, conoscere il mondo, viaggiare, stare al passo con i tempi e con la tecnologia sempre più presente nella vita di tutti i giorni, quasi a voler sottolineare che per essere bravi genitori è necessario “dare, dare, dare”; lavorare 365 giorni l’anno per permettere ai figli di avere tutto.

Ma è davvero così? La buona genitorialità è solo di chi continua a offrire? Che cosa serve davvero a un bambino per crescere bene e in serenità?

Oggi le neuroscienze ci dicono che “per dare ai nostri figli le migliori possibilità di uno sviluppo sano e ottimale, tutto ciò che occorre fare è **aiutarli a sentirsi protetti, compresi, confortati e sicuri**” come sostiene lo psichiatra Daniel G. Siegel, autore di *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*. Essere presenti per loro è ciò che più conta; i bambini hanno bisogno di sapere che gli adulti fanno il tifo per loro e che i genitori sono un “porto sicuro” sia dal punto di vista emotivo che relazionale: non c’è nulla da temere in famiglia, seppur alcuni comportamenti possono essere sbagliati e andranno aggiustati, tutte le emozioni verranno ammesse, verbalizzate, accolte.

Di fronte alla solitudine, alle difficoltà economiche, alle preoccupazioni ricordiamoci sempre che il compito genitoriale prevede in larga parte di **essere presenti per i nostri figli** con la nostra persona nella sua totalità e, quindi, non solo con pregi e risorse personali ma anche con le fatiche e le emozioni più difficili. Non temiamo di raccontare ciò che viviamo, come ci sentiamo e cosa sogniamo per i nostri figli: potremmo scoprire d’essere con loro la miglior squadra di sempre.



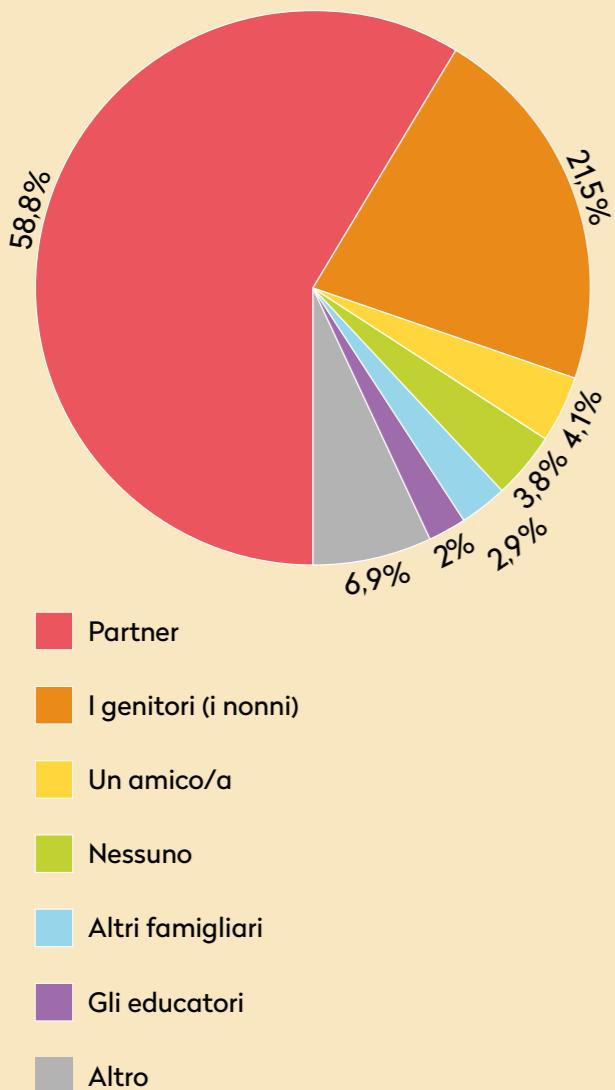
Nicola Tomba

Dott. in Scienze e Tecniche
di Psicologia Cognitiva



"Per educare un bambino ci vuole un villaggio"

Qual è la figura chiave che ti sostiene nel tuo ruolo di genitore?



Questo famoso detto africano sottolinea come, idealmente, alla crescita di un bambino dovrebbe concorrere un'intera comunità, per fornire quella cura e quella ricchezza di relazioni ed esperienze di cui avrebbe realmente bisogno. Purtroppo, le attuali dinamiche sociali e familiari rendono questo aforisma sempre più difficile da realizzare. Questo sondaggio evidenzia come solo il 58% circa dei genitori ottenga supporto dal partner, oltre a un 22% circa che lo ottiene dai nonni.

SE È DIFFICILE COINVOLGERE UN VILLAGGIO, CIÒ A CUI NON DOVREMMO RINUNCIARE È CERCARE DI ESSERE ALMENO IN DUE...

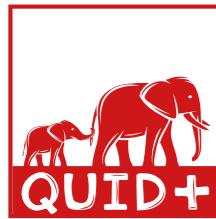
La possibilità di condividere il compito educativo è associata a **maggior soddisfazione per il genitore** e a una **diminuzione dei suoi livelli di stress**. Oltre a questo, i benefici più importanti riguardano il bambino che, potendo contare su più figure di riferimento, è favorito nello sviluppo di benessere psicologico, resilienza emotiva e sociale e maggiori competenze per affrontare la vita.

C'È PERÒ L'ALTRO LATO DELLA MEDAGLIA.

Non è affatto raro che tra partner, o tra genitori e nonni, vi siano convinzioni, obiettivi e idee contrastanti. Temi come l'alimentazione, l'uso della tecnologia, la gestione emotiva del bambino o la scelta del percorso scolastico diventano spesso l'occasione di **tensioni e litigi**.

CHE COSA FARE?

Nessun accordo può nascere se non si riconosce, nella diversità di vedute, **l'impegno dell'altro** per un fine comune più grande: il benessere del bambino. Quando ci si trova in difficoltà con qualcuno con cui si divide la responsabilità educativa, anche nel contrasto si può quindi partire con un "GRAZIE" sincero. Solo da questo reciproco riconoscimento si potrà poi instaurare un **dialogo chiaro, aperto e amorevole**.



A questo punto, l'aspetto più semplice su cui agire è la **definizione dei compiti pratici: chi fa cosa e come**. Renderere chiari gli ambiti di responsabilità e definire una adeguata pianificazione familiare può aiutare sensibilmente a ridurre le incomprensioni.

Successivamente si potrà passare a temi più profondi, cercando un **momento in cui ognuno può esprimere liberamente le proprie idee e le proprie preoccupazioni**.

Il passo successivo sarà quello di **individuare dei PUNTI SALDI in comune**. Per questo può essere utile vivere dei momenti di **FORMAZIONE CONDIVISA** attraverso libri, riviste, convegni, o con l'aiuto di educatori, pedagogisti e psicologi. Da una base comune di conoscenze si potranno **definire delle scelte educative** sulle quali, è bene precisare, il genitore dovrà comunque avere chiara prevalenza, perché sua è la responsabilità ultima del benessere del bambino.

Infine, non opponiamoci eccessivamente all'altro: **la diversità di stili educativi è utile e arricchente**. Studio-si, psicologi e pedagogisti infatti dibattono ogni giorno su questi temi, e nessuno ha ancora trovato la ricetta perfetta in educazione. Forse è proprio per questo che... "per educare un bambino ci vuole un villaggio".

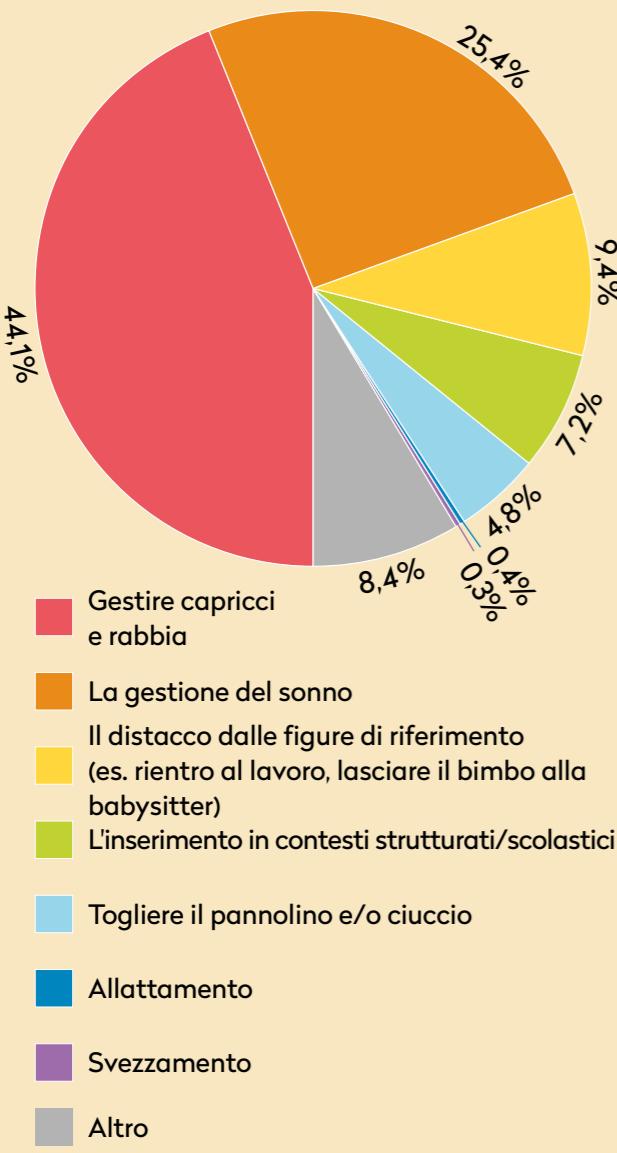
Letture consigliate:





Ascoltiamo i bisogni dei bambini

Quali sono stati i momenti più sfidanti affrontati nella crescita del tuo bambino?



La genitorialità regala momenti di grande soddisfazione, ma può presentare svariate sfide legate alla crescita psicofisica dei bambini. Anche se ciascuna famiglia affronta questi passaggi con un personale livello di turbamento, è normale sperimentare momenti di frustrazione, sino ad arrivare a veri e propri *mental breakdown*. È importante allora, recuperare qualche nozione teorica che non promette di eliminare il problema, ma aiuta a **far luce sui bisogni impliciti dei bambini**, che si nascondono dietro alle loro difficoltà. Le situazioni più complesse da gestire per i genitori sembrano essere quelle legate al cambiamento e alla spinta evolutiva che conduce i piccoli verso l'autonomia e l'autodeterminazione. La gestione delle crisi di rabbia, del sonno o del distacco, ad esempio, possono sembrare compiti molto diversi, ma rivelano un denominatore comune. La realizzazione di queste tappe è legata ad un intreccio di fattori quali la maturazione delle strutture cerebrali – che sottendono, ad esempio, i ritmi del sonno maturo o la regolazione emotiva – la relazione con le figure di riferimento e i modelli di comportamento che gli adulti offriranno ai più piccoli.

La situazione certamente più sfidante per il genitore è quella legata alla **gestione delle crisi di rabbia**: è difficile mantenere la calma o trovare risposte adeguate quando i bambini “esplosi” in comportamenti dis-regolati, talvolta innescati da frustrazioni anche molto piccole. È faticoso specialmente se si è stanchi, dopo una giornata impegnativa e quando vi sono alte aspettative e desideri su come il proprio figlio dovrebbe essere in grado di comportarsi nei vari contesti. Ancor più è difficile quando ad un genitore manca il supporto dell'altro o – più in generale – quando la famiglia allargata o la società impongono uno sguardo giudicante sul fatto che quella scena non dovrebbe proprio verificarsi (o peggio, che tempi addietro “sarebbe bastata una sculacciata” a risolvere tutto).

In realtà, da molti anni gli studi scientifici sull'età evolutiva forniscono **nozioni utili ad aggiornare anche le teorie pedagogiche** e le modalità di intervento educativo: quando un bambino entra in una crisi di rabbia è inutile e controproducente porsi in simmetria, dunque reagire allo stesso modo o attivando modalità aggressive volte unicamente a generare paura. Bisogna piuttosto ricordare che i bambini, per natura, possiedono strumenti ancora molto semplici di **autoregolazione** e non sono avvezzi a riconoscere e gestire le proprie emozioni nel modo che ci aspetterebbe da un adulto. In altre parole, non dobbiamo stupirci che una frustra-



zione possa rapidamente sfociare in rabbia incontrollata, ma – in qualità di adulti – dotarci di strumenti utili a prevenire, prevedere e contenere la crisi emotiva. Inoltre, una modalità di gestione più “matura” e consapevole da parte del genitore, orientata ad accogliere, verbalizzare e comprendere l’emozione del figlio, diventerà a sua volta un modello educativo positivo che il bambino – nel tempo e senza fretta – potrà applicare a situazioni future che si verificheranno in casa e in comunità.

Al secondo posto tra i compiti evolutivi più complessi da gestire per un genitore, vi è **la gestione del sonno autonomo**. Anche qui la fatica del genitore è del tutto comprensibile: dormire è una necessità, non solo dei piccoli, ma specialmente dei grandi che si trovano a gestire l’accudimento, oltre a moltissime altre faccende quotidiane! La prima cosa da fare in situazioni di depravazione di sonno è, infatti, correre ai ripari cercando un aiuto concreto all’interno della famiglia: ad esempio, se è la mamma a occuparsi principalmente dell’addormentamento e dei risvegli – in base all’età del bambino – va valutata la possibilità di abituare pian piano il bambino ad addormentarsi serenamente anche con il papà; inoltre, è importante che sia **garantito un numero minimo di ore di sonno** a ciascun genitore, alternandosi in turni o recuperando durante il giorno grazie all’aiuto di un familiare.

Ma il sonno immaturo dei piccoli è davvero un problema? In linea generale no! Anche qui la scienza corre in nostro soccorso insegnandoci che il sonno è una funzione dello sviluppo cerebrale e nei bambini persegue meccanismi diversi da quelli adulti, ad esempio nella strutturazione dei vari cicli che si susseguono dopo l’addormentamento. In altre parole, **il sonno del bambino è fisiologicamente più frammentato** e dobbiamo rassegnarci al fatto che potrebbe essere discontinuo almeno fino ai tre anni di vita! Anche questa non è una soluzione, ma aiuta a inserire la propria situazione in una cornice di “normalità”.

Le difficoltà legate al sonno dei piccoli, comunque, possono essere svariate e presentarsi in modalità diverse anche sulla base dell’età, delle informazioni possedute dai genitori e dalle loro abitudini: ci potrebbe essere una fatica nell’addormentamento, una grande quantità di risvegli, la difficoltà di addormentamento autonomo o a spostare il piccolo nella propria cameretta, così come la comparsa di pavor (terrori) notturni e altre difficoltà. Ciascuna va gestita in primis con buone abitudini e una sana **igiene del sonno**, ma anche confrontata con quella che è la fisiologia del sonno infantile.



Sia in caso di crisi emotive sia di disturbi del sonno che impattano in modo significativo sul benessere generale di bambino e famiglia, è sempre bene chiedere il parere di un esperto e farsi aiutare a generare nuove soluzioni. Nella maggioranza dei casi però, il genitore deve sapere che è normale che tutte queste situazioni risultino faticose e altamente sfidanti e quindi è molto importante monitorare il proprio livello di benessere generale prendendosi cura, in primis, di sé.

Il fatto che le situazioni di dis-regolazione siano giustificate da una spiegazione scientifica, non rende certo meno complessa la sfida educativa, ma può variare il punto di vista e il ruolo degli adulti che si **pongono in ascolto** di bisogni dei piccoli e li affiancano in modo consapevole nel complesso viaggio verso le autonomie.

Lectures consigliate:





Il mestiere di essere genitori

Riesci a ritagliarti tempo per coltivare i tuoi interessi personali al di fuori della genitorialità?



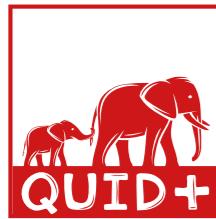
Essere genitori è un “mestiere” che non si impara attraverso una scuola: è percorso che si vive quotidianamente accompagnando i propri figli nel loro cammino di crescita. Questo percorso richiede una **dedizione e un investimento di tempo molto ampio**. A questo proposito è molto importante sottolineare (soprattutto per coloro che si sentono in colpa nel prendersi del tempo libero perché pensano di sottrarlo ai figli) che ritagliarsi del tempo per coltivare i propri interessi e passioni ha **un'influenza positiva** che aiuta la relazione con i figli.

Una percentuale significativa dei genitori che hanno partecipato al questionario, pari a circa il **35%**, ha risposto che solo ogni tanto riesce a ritagliarsi del tempo per se stesso, mentre il **15%** lo fa ma con difficoltà oppure con dei sensi di colpa (circa il **7%**). Altrettanto ampia, però, è la percentuale di chi non riesce proprio a pren-dersi del tempo (circa il **37%**) a cui si aggiunge un **7%** che riesce a farlo solo raramente.

Un genitore che si prende del tempo per sé deve avere la consapevolezza che quel tempo avrà un **beneficio** in termini di equilibrio psicofisico e umoriale nei rapporti e nelle relazioni con gli altri, tra le quali, in primis, quelle con i propri figli. Un genitore di buon umore è infatti in grado di entrare, con maggiore facilità, in **empatia** con i figli, a differenza invece di un genitore che prova frustrazione perché non ha tempo per se stesso o prova sensi di colpa perché è convinto di far mancare qualcosa ai figli.

Una risposta alla “carenza” di tempo che i genitori hanno a propria disposizione può essere quella di provare a **conciliare il proprio tempo con quello dei figli**. Che cosa significa? Vuol dire semplicemente coinvolgere i propri figli, renderli partecipi dei nostri interessi e delle nostre passioni, condividere con loro le cose che amiamo fare e che ci fanno stare bene dallo sport, alla lettura, all'arte... Ovviamente non possiamo immaginare di vivere il nostro hobby con lo stesso approccio di quando lo praticchiamo da soli: la condivisione con un bambino porta a dei compromessi. Ma se si riesce a trovare un equilibrio, sicuramente vivere questi momenti insieme sarà molto gratificante per entrambi.

Un altro esempio virtuoso per ritagliarsi del tempo al di fuori della genitorialità è quello delle **famiglie allargate** senza vincoli parentali. Molte famiglie, in particolare quelle composte da genitori giovani, hanno in-

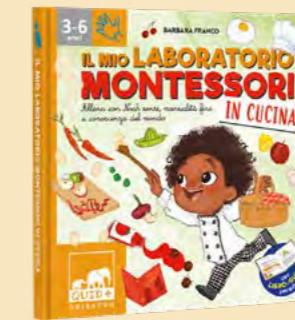


staurato un rapporto con altre famiglie che va al di là della semplice amicizia. Questa relazione tra famiglie implica infatti una **forte condivisione** che si concretizza in diverse occasioni di incontro in cui passare del tempo insieme. È come se si creasse **una micro comunità** in cui i genitori stanno insieme ad altri genitori, i figli insieme ad altri figli durante dei momenti particolari. Le occasioni possono essere molteplici: per esempio, ci sono famiglie i cui figli praticano lo stesso sport e quindi sono portate a condividere molti momenti (accompagnare i figli all'allenamento oppure alle partite ecc.). Nelle famiglie allargate diventare quindi più facile, per un genitore, ritagliarsi del tempo per se stesso grazie al **sostegno reciproco** che si viene a creare. Attenzione, non si tratta di "parcheggiare" il proprio figlio presso un altro genitore per fare ciò che interessa, ma bensì lasciare il figlio in un ambiente familiare allargato in cui ci sono già delle relazioni forti tra i componenti.

Un ruolo importante per aiutare i genitori a prendersi del tempo può essere svolto dalla **comunità in cui si vive**, dall'**associazionismo**, dal **volontariato** e dai centri di aggregazione di ispirazione religiosa come per esempio gli oratori. Non è un caso, infatti, che lo Stato italiano, attraverso la Legge 206 del 2003, abbia riconosciuto l'importante "funzione sociale ed educativa svolta dagli oratori parrocchiali". Anche in questo caso i genitori possono contare su un aiuto grazie ad attività pensate ad hoc per i bambini. Il coinvolgimento dei figli in queste attività permette loro di divertirsi e relazionarsi con altri bambini mentre il genitore può dedicare del tempo a se stesso senza per questo sentirsi in colpa per aver lasciato il figlio con altre persone.



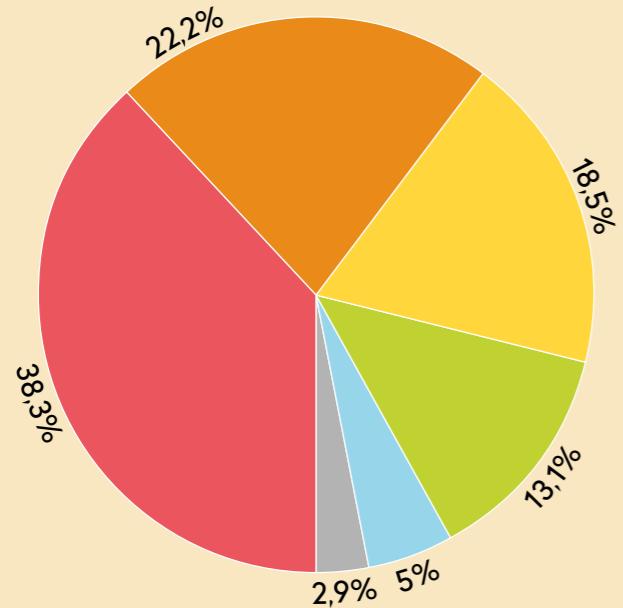
Lettura consigliate:





Il genitore consapevole

Cosa potrebbe migliorare la qualità del tuo essere genitore?



- █ Aiuti economici e/o riduzione orario di lavoro
- █ Più occasioni di formazione alla genitorialità
- █ Maggiore condivisione degli obiettivi educativi fra le figure di riferimento
- █ Avere maggiori servizi per i bambini (es. doposcuola)
- █ Sono soddisfatto
- █ Altro

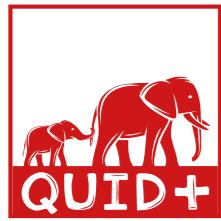
Dal questionario emerge che quasi il 40% dei genitori aderenti al sondaggio percepisca che la qualità della loro genitorialità migliorerebbe grazie a sostegni economici e/o una riduzione del tempo da dedicare al lavoro. Dati ISTAT già nel 2015 confermavano quanto emerso: un terzo delle persone occupate con figli è insoddisfatto del tempo dedicato alla famiglia, uomini e donne in percentuale simile, con maggiore difficoltà delle donne nel conciliare i bisogni casalinghi, tra questi la cura e l'attenzione ai figli, con le richieste lavorative.

Il 22% dei genitori invece riterrebbe importante avere più occasioni di **formazione alla genitorialità**, a cui si aggiunge il 18% che ritiene importante avere maggiore condivisione degli obiettivi educativi.

La spinosa questione della quantità e della qualità del tempo dedicato ai figli è, sin dagli anni Ottanta, oggetto di ricerche in campo sociologico ed educativo. Benché negli ultimi 30 anni si evidenzi un aumento del tempo dedicato alla famiglia, sia per le madri sia per i padri, la percezione della “mancanza di tempo” è persistente ed è considerata causa di rapporti difficili con i propri figli, con risonanze che si ripercuotono anche nel periodo dell’adolescenza.

Preso atto di questo dato, che cosa potrebbe fare ciascuno per **migliorare la qualità del proprio essere genitore**, a prescindere dalla situazione lavorativa, il cui cambiamento non dipenderebbe unicamente dalle esigenze familiari? Partecipare, per esempio, a occasioni di formazione e *parent training* permetterebbe ad ogni genitore di sentirsi più preparato e sicuro nell'affrontare le sfide di crescita dei propri bambini.

Ma dove partire con il proprio bambino? Sicuramente dal migliorare la qualità del tempo trascorso con i propri figli, anche se ridotto rispetto alle proprie aspettative, tenendo conto che un’educazione di qualità getta le sue radici nella prima infanzia. Anche in questo caso le ricerche supportano la nostra affermazione: soprattutto dopo i tre anni è la qualità della relazione molto più della quantità del tempo trascorso con i figli a determinare il benessere di grandi e piccini. L’American Accademy of Pediatrics sottolinea da un lato come i bambini abbiano bisogno di tempo non strutturato da passare con se stessi, senza interazioni continue con il genitore o impegni repentini per un buon sviluppo cognitivo e sociale, ma d’altro canto rimarca l’importanza di scambi relazionali significativi con gli adulti di riferimento: alla “genitorialità intensiva” contrapponiamo la **“genitorialità consapevole”!**

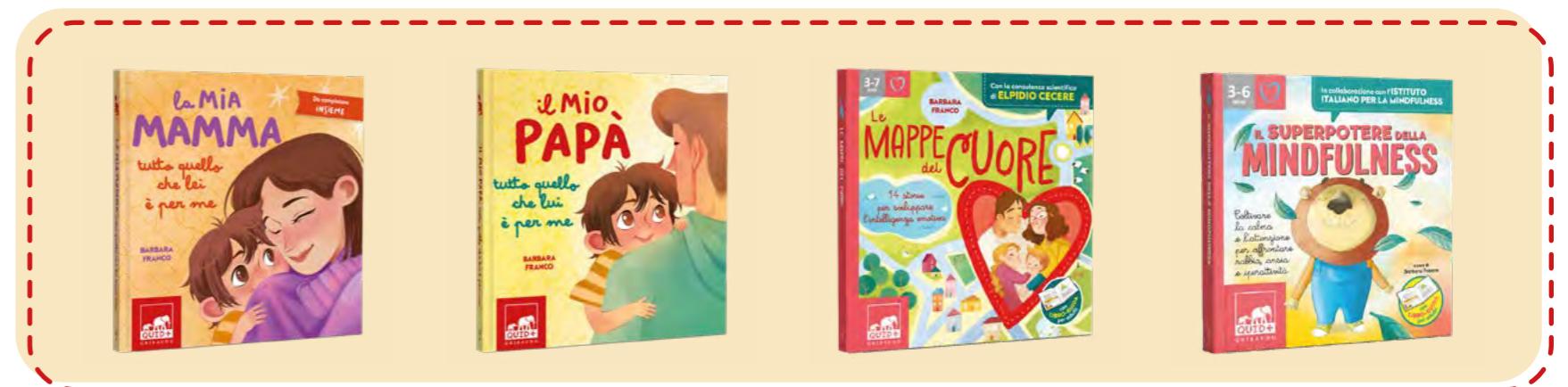


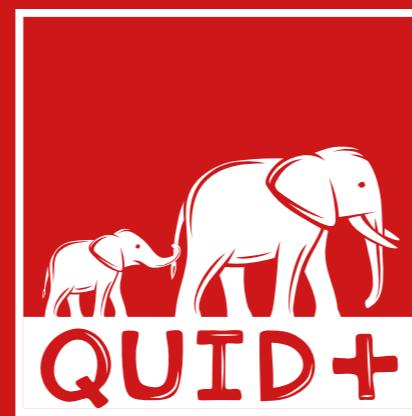
La consapevolezza della genitorialità, descritta già nel 2009 dalla psicologa Sylvia Duncan, permette di prestare attenzione alle proprie esperienze in modo intenzionale già mentre stanno accadendo, con un atteggiamento curioso, disponibile, non giudicante e amichevole. In questa prospettiva il **tempo di qualità** non sarà più solo il tempo dedicato ad attività speciali o di gioco strutturato, spesso intraprese per senso del dovere più che per piacere, ma soprattutto quello dedicato alle routine svolte insieme. Un esempio può essere il momento del pasto, dove vivendo lo stare insieme a tavola con consapevolezza, lontani da dispositivi elettronici, scambiandosi racconti e battute, ma anche condividendo momenti di difficoltà, si getteranno le basi di quella **relazione sicura** che permetterà ai bambini di gestire al meglio momenti di stress e frustrazione.

Avvicinandosi alla prospettiva di "genitorialità consapevole" sarà inoltre più semplice incrementare le occasioni di confronto in merito agli obiettivi educativi dei propri figli sia all'interno sia all'esterno del nucleo familiare, proprio perché, benché assorti dalla frenesia della vita lavorativa, si diventerà capaci di fermarsi nel presente della propria azione educativa mettendo più chiaramente a fuoco gli obiettivi e le motivazioni del proprio agire in un contesto non giudicante e più accettante.

L'obiettivo non è diventare genitori perfetti, perché è proprio dagli errori e dalla riparazione relazionale degli stessi che si apprende, ma **diventare più consapevoli delle emozioni** che la responsabilità educativa della genitorialità suscitano in ciascuno, trovando un modo differente di reagire all'emotività che permetta di mantenere una relazione positiva, attivando prima in sé stessi quel comportamento che si desidera osservare nel proprio figlio.

Lectures consigliate:





www.quid-plus.com

Seguici per scoprire
il mondo QUID+

