

# Sostegno alla genitorialità: uno strumento di aiuto per i propri figli



## Cosa significa essere genitori?

L'essere genitore non è un'esperienza confinata solo nell'evento biologico della nascita; produce invece significativi cambiamenti individuali e relazionali che saranno in continua evoluzione lungo tutto il ciclo vitale della famiglia. Il difficile ruolo di genitori, infatti, richiede continui cambiamenti in relazione all'età dei figli, ed è in questo modo che si definisce e delinea uno stile educativo e genitoriale adeguato.

La **genitorialità** rappresenta proprio questa funzione complessa che riguarda il genitore. Comprende sia **aspetti individuali**, cioè l'idea di come un genitore deve essere, sia **aspetti di coppia**, cioè la modalità relazionale che mamma e papà condividono nell'assolvere questo specifico compito.

**Genitori si diventa attraverso l'esperienza, l'impegno e la disponibilità a modellare le proprie abitudini di vita rispettando anche le esigenze dei figli, e richiede una buona relazione di coppia e una profonda consapevolezza dell'importanza del proprio ruolo.**

## Perché sostenere la genitorialità?

Talvolta si assiste ad una assenza di comunicazione sui problemi legati all'essere genitori, alla mancanza di occasioni in cui scambiarsi esperienze, a possibili tensioni coniugali e fatiche derivanti dall'accudimento dei figli. I genitori sono spesso alle prese con difficoltà personali e coniugali che si riflettono sulle competenze e l'adeguatezza genitoriali o, viceversa, in situazioni in cui l'accudimento e l'accompagnamento alla crescita dei figli diventa fonte di disaccordo nella coppia.

Negli ultimi tempi i genitori che si trovano in queste situazioni e che riconoscono le proprie difficoltà richiedono un aiuto specialistico. Lo scopo è quello di rivedere le **proprie modalità comunicative e relazionali come coppia** e recuperare quell'**adeguatezza educativa** specificatamente legata alla genitorialità attraverso **interventi di sostegno che li aiutino a crescere come persone, a scoprire le proprie risorse ed i propri limiti e ad imparare continuamente dai**

**propri errori.**

**Il sostegno alla genitorialità** è un modello di intervento che coinvolge i genitori con l'obiettivo di offrire loro un aiuto specifico utile a promuovere lo sviluppo di comportamenti positivi nei figli e cambiamenti delle loro modalità di interazione familiare e sociale.

La necessità di un intervento con la famiglia può emergere sia a partire da un intervento in corso su bambini con difficoltà specifiche (autismo, iperattività, disturbo dell'attenzione, disagi emotivi legati a separazione genitoriale...), sia nel corso di attività di gruppo formative, sia da esigenze della coppia genitoriale.

**In cosa consiste il sostegno alla genitorialità?**

Il sostegno alla genitorialità tiene conto di tutta una serie di aspetti legati sia alla **storia unica e irripetibile di ogni nucleo**, sia alle **tappe di sviluppo** e al momento del ciclo di vita nel quale il figlio si trova. L'intervento è **adattabile alle esigenze delle singole famiglie e al problema per il quale viene richiesta la consulenza**.

In generale è caratterizzato da alcune fasi tipiche:

- **identificazione e descrizione del problema** (fase di assessment attraverso colloqui/interviste ai genitori, somministrazione di test ed eventuale osservazione delle interazioni genitore/bambino)
- **focalizzazione** sul problema da affrontare per primo
- **analisi funzionale** del problema e identificazione di eventuali potenziatori (eventi antecedenti o conseguenti in una determinata situazione)
- accompagnamento dei genitori nell'**acquisizione di abilità educative necessarie** a svolgere l'intervento
- **messa in atto del programma stabilito e monitoraggio dei progressi**
- **generalizzazione** e mantenimento dei cambiamenti prodotti **nei vari contesti di vita del figlio**.

Gli incontri per l'intervento di sostegno alla genitorialità hanno solitamente cadenza settimanale, in modo di avere il tempo per verificare lo stato dei cambiamenti riscontrati.

È importante che agli incontri siano **presenti entrambi i genitori** perchè ci sia una responsabilizzazione congiunta e soprattutto una buona alleanza e sintonizzazione genitoriale che permetta al bambino di sentirsi accolto, "visto" e supportato sia dalla mamma che dal papà.

**Come può intervenire un genitore in modo positivo?**

**La famiglia è il primo contesto di strutturazione dei comportamenti sociali** ed è qui che, attraverso un'azione educativa, bambini e genitori possono imparare a modificare le interazioni disfunzionali con strategie di comportamento che favoriscono le relazioni interpersonali.

Ad esempio, è importante che i genitori analizzino le proprie modalità di intervento in relazione alla reazione del figlio:

- **comportamento verbale**: un tono di voce alterato, in cui traspare irritazione e rabbia, non favorisce il riconoscimento nel bambino del proprio sbaglio ma, anzi, esaspera il suo

atteggiamento

- **ricorso alla punizione:** va usato, quando necessario, in termini di perdita di privilegi, e il passaggio alle punizioni severe (castigo, punizioni fisiche, umiliazioni) è assolutamente inefficace, in quanto non è quasi mai proporzionale né alla gravità del comportamento né alle conseguenze che ha prodotto

E' inoltre molto importante **rinforzare i comportamenti e aspetti positivi**, non solo prestare attenzione e dare risalto a quelli provocatori o fastidiosi. La **valorizzazione del bambino** porta benefici soprattutto alla sua autostima e alla sua sicurezza; talvolta è necessario contenere le proprie aspettative genitoriali, quando eccessive, nei confronti del bambino, in quanto non realisticamente adeguate all'età del bambino e al suo livello di sviluppo.

Infine è **importante esplicitare sempre le regole e i limiti, mostrare coerenza negli interventi, mantenere le promesse e fornire permessi** non solo legati al fare ("Bravo, hai fatto bene, si fa così..."), ma soprattutto "all'essere" dei propri figli, ossia:

- il **permesso di esistere:** dato attraverso messaggi verbali del tipo "puoi esserci, mi piaci come sei, sono contento che tu ci sia"
- il **permesso di esplorare:** di fare cose nuove da soli e di affrontare l'eventuale frustrazione legata al fallimento
- il **permesso di farsi sentire:** con la sicurezza di essere ascoltato
- il **permesso di crescere:** cioè di fare esperienze e di conoscere nuovi amici con la rassicurazione che mamma e papà continueranno a stargli accanto
- il **permesso di essere sé stesso e di ascoltare e mostrare le proprie emozioni:** tutela di un sano sviluppo del Sé ed emotivo
- il **permesso a farcela:** il bambino scopre da solo il proprio modo di fare le cose
- il **permesso di essere autonomo e cercare la propria strada:** man mano che si cresce, consapevole che qualunque essa sia sarà sempre il benvenuto a casa.

## Questo intervento è davvero efficace?

Il modello d'intervento del sostegno alla genitorialità è estremamente **flessibile ed efficace**, quanto più **si interviene in maniera mirata e tempestiva sugli specifici problemi** dei bambini.

Ad ogni modo, condizione fondamentale per il buon esito di tale percorso è la **disponibilità dei genitori a mettersi in discussione**, consapevoli di essere gli unici ad avere un intervento di portata significativa con i propri figli e sgombri dagli eventuali sensi di colpa che il loro malessere a volte crea.

**Consapevolezza e amore per il proprio figlio sono gli elementi fondamentali** e vincenti all'interno di qualsiasi intervento psico-educativo finalizzato al raggiungimento di uno stato di benessere per il proprio figlio. Solo attraverso un buon lavoro di introspezione e di lettura dei loro bisogni sarà possibile intervenire in maniera efficace sul disagio dei propri bambini.

di *Danila Angela De Francesco*

Psicologa e Psicoterapeuta del centro "Il Ramarro Verde"