

## PROFESSIONE GENITORE

Genitore non si nasce ma si diventa, a volte per scelta, a volte per caso e comunque genitore si impara ad “essere” quando il genitore incontra ” se stesso”.

I compiti del genitore sono molti: proteggere, nutrire, coccolare ma soprattutto il genitore è chiamato ad educare.

Educare significa aiutare un individuo a crescere e a sviluppare le sue potenzialità che gli permetteranno di diventare autonomo e indipendente.

Educare non è cosa facile poiché le abilità pedagogiche dell'educatore passano dal cervello ma quelle del genitore passano dal cuore. Bettelheim, grande studioso, diceva che il genitore sbaglia per il troppo e incondizionato amore che nutre.

### **Mettersi in gioco è la condizione per rendersi consapevoli.**

Il genitore saggio sa che il suo compito educativo parte dall'esempio che trasmette attraverso un comportamento consapevole e per riuscirci è necessario essere disponibili a mettersi in gioco guardandosi allo specchio.

Abituatevi a fare il punto su ciò che provate, osservate i sentimenti contrastanti come: ansia, perplessità, indecisione, apprensione, paura e al tempo stesso gioia, allegria, appagamento e amore, parlatevi e parlatene, siate coraggiosi nell'incontrare voi stessi, onesti e sinceri. I genitori trasmettono esempio concreto, un modello esistenziale che rappresenterà una fondamentale base di partenza per la vita dei figli.

Se proprio non ce la fate, se risulta difficile emergere con obiettività da un dubbio su come reagire, come interpretare il loro comportamento, come e se è opportuno intervenire in una loro decisione, cosa dire, come rispondere, se temete di commettere errori, allora chiedete aiuto.

Ci sono figure professionali capaci di accompagnarvi nella ricerca della migliore decisione. Un setting di counseling è una soluzione ottimale, dove le parti sono sullo stesso piano, il counselor esperto nella sua capacità di ascolto e riformulazione e voi, assoluti esperti del problema che esponete.

Il confronto e la ricerca di consigli rappresentano un saggio atteggiamento ed anche un segno di onestà e umiltà intellettuale ed etica. Anche i professionisti e tecnici del settore, al di fuori del ruolo e innanzi ai loro figli sono semplicemente genitori.

### **Il genitore è un modello.**

Cosa trasmettere ai propri figli ricordando che voi siete il modello e loro vi imitano

- Conferite importanza ad ogni situazione perché nulla nella loro vita va mai svalutato
- Non mentite mai su di voi e su ciò che accade, dite sempre la verità, utilizzando toni e parole adeguate all'età e alla condizione psicologica.
- Trasmettete il prezioso senso della coerenza mantenendolo voi nel comportamento e nella comunicazione perché loro vi osservano e ascoltano con molta attenzione.
- Siate sempre protettivi e complici e dimostrate disponibilità costante nel trovare insieme una soluzione.
- Date pieno supporto alle loro frustrazioni, senza per questo sostituirsi nei loro doveri o venir meno alle regole stabilite.
- Non umiliate mai: l'umiliazione di un genitore è una profonda ferita che stenterà a rimarginare.

### **Per fare un buon lavoro...**

Il genitore generoso.

Per dare a piene mani è necessario avere e quindi ricevere.

Il genitore è tenuto a "nutrirsi" se poi vuole "nutrire"

La coppia deve fare altrettanto per garantirsi solidità e serenità.

La giusta ricarica è un dovere: ritagliatevi uno spazio esclusivamente vostro, una cena con gli amici, un pomeriggio di shopping, un momento di relax in una beauty spa (anche quella vicino casa va benissimo), una passeggiata, un giornata dedicata al dolce far nulla, semplicemente riposo con se stessi.

Per la coppia ci sono i viaggietti, le cene romantiche, i pomeriggi di coccole alla ricerca dell'intimità, uno spazio di tempo dove potersi ritrovare.

La condizione importante è questa: datevi un appuntamento, una volta alla settimana o al mese. Fissatelo nella vostra agenda insieme a tutti gli altri e rispettate. Godetevi la preparazione e l'attesa e poi vivete il momento senza sensi di colpa. Il senso di colpa non è mai un valore aggiunto, ottenebra la mente e confonde.

Lo spazio ritagliato è sacro e va protetto quindi organizzatevi per tempo affinché sia possibile rispettare l'appuntamento. Chiedete aiuto al vostro compagno, alla famiglia, agli amici, in una modalità di reciproco mutuo aiuto.

Si possono realizzare dei piccoli consorzi tra famiglie, stabilendo momenti, date, week end, oppure condivisione di baby sitter.

L'energia della famiglia.

La famiglia è un contenitore di energie potentissimo. In un momento di cambiamento e di crisi come questo la famiglia ha un ruolo importante, di protezione e ricarica. E' quindi importante conferirle il giusto valore e assicurarsi che tutti i componenti ne siano consapevoli.

L'appuntamento, anche in questo caso, è la condizione importante.

Potete fare così':

incontratevi intorno alla tavola almeno una volta al giorno o cercate un momento durante la settimana per fare il punto sulle reciproche vite, scambiando notizie sulla scuola, lo sport, gli amici, il lavoro, gli impegni: anche gossip e pettegolezzi sono i benvenuti perché lo scopo è parlare e parlarsi.

Date vita a vere e proprie consuetudini che diventano tradizione, ad esempio un viaggetto ma anche e più semplicemente (ed economico), un pic nic con partitona, un pomeriggio in piscina o al mare, una gita fuori porta. Condizione esclusiva: partecipa solo la famiglia perché l'obiettivo è stare insieme e ritrovarsi.

Alla sera, dopo il bacino della buona notte, rivolgetevi queste domande:

- Sono sufficientemente presente nella vita di mio figlio?

Ricordate che la quantità del tempo è importante ma la qualità lo è ancor di più.

- Riesco ad essere in ascolto?

Ascoltare è una condizione emotiva. Per connettervi con i vostri figli è necessario andare oltre le parole...

- Posso accettare le sue scelte?

Il modo in cui è organizzata la sua vita non sempre corrisponde alle proiezioni dei vostri desideri, ma è la sua vita.

- Quanto incide la mia presenza nelle sue scelte?

Quanto di vostro c'è nella organizzazione della sua vita ma che non necessariamente gli appartiene...

- Mio figlio è felice?

Cosa gli manca, cosa è in esubero.

Non è obbligatorio darsi risposte, è consigliabile invece farsi domande, allenandosi a riflettere per fare il punto sulla relazione tra le parti.

