

10 CONSIGLI PER GESTIRE LA SEPARAZIONE DAI FIGLI

Dalla prima vacanza da soli, all'esperienza di studio o lavoro all'estero, all'uscita definitiva da casa, l'abbandono del "nido domestico" da parte dei figli è sempre vissuto dai genitori con emozioni contrastanti, tra orgoglio e preoccupazione. Ecco alcuni consigli per affrontare in modo positivo il cambiamento dell'assetto familiare, temporaneo o a lungo termine.



1 Educare all'autonomia

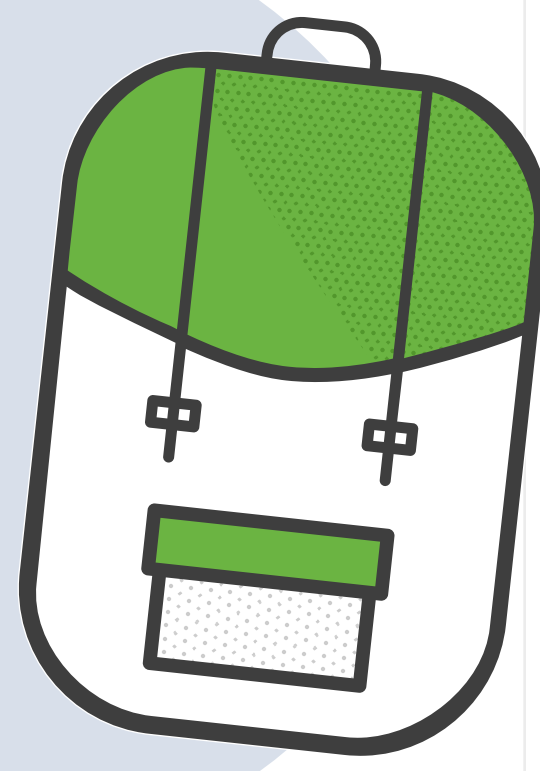
Il ruolo dei genitori è educare i figli ad **affrontare la vita in modo autonomo e indipendente**, con l'entusiasmo di conoscere e fare nuove esperienze.

Ogni desiderio dei figli in questo senso va promosso e interpretato come un successo del proprio compito educativo, non come una fuga dal "nido domestico".

2 Informarsi sulla prima vacanza

Per evitare ansie in occasione della **prima vacanza** da solo del bambino/ragazzo, è utile **verificare l'affidabilità degli educatori/coordinatori** che lo seguiranno, il contesto del soggiorno e il tipo di attività previste.

Alla partenza, mostrarsi il più possibile tranquilli e non trasmettere preoccupazione al bambino, che deve poter affrontare la sua nuova avventura con serenità ed entusiasmo.



3 Concordare i contatti telefonici

Prima della partenza, **concordare** con il bambino/ragazzo **l'orario e la frequenza della chiamate**, tenendo conto delle attività e dei ritmi della vacanza.

Evitare di assillarlo con troppi squilli o messaggi: rischiereste di infastidirlo e non vi sentireste più sereni.

4 Coltivare gli interessi e fare vita di coppia

Mentre il bambino/ragazzo è in vacanza da solo, cercate di divertirvi e approfittate del maggior tempo a disposizione per **dedicarvi ai vostri interessi e alla vita di coppia**.



5 Trovare nuove attività

Prima esperienza di studio all'estero per i figli? I genitori non devono farsi assallire dal senso di vuoto o da eccessiva apprensione.

La regola è **distrarsi il più possibile**. Come? Iscrivervi in palestra, a un corso, ritrovare il tempo per fare le cose a "due". Sarà un momento di crescita per tutti.

6 Capire meglio se stessi

Costretti a distanza di migliaia di km per diversi mesi? Sensazione di mancanza intollerabile? Cercate di fare della lontananza un **momento per capire meglio voi stessi**, le vostre reazioni.

Non obbligatevi a essere tranquilli e soddisfatti, ma **vivete in modo consapevole il vostro disagio**. Che cosa davvero vi manca? Quali bisogni profondi ha fatto emergere l'allontanamento del figlio?



7 L'importanza di scegliere da soli

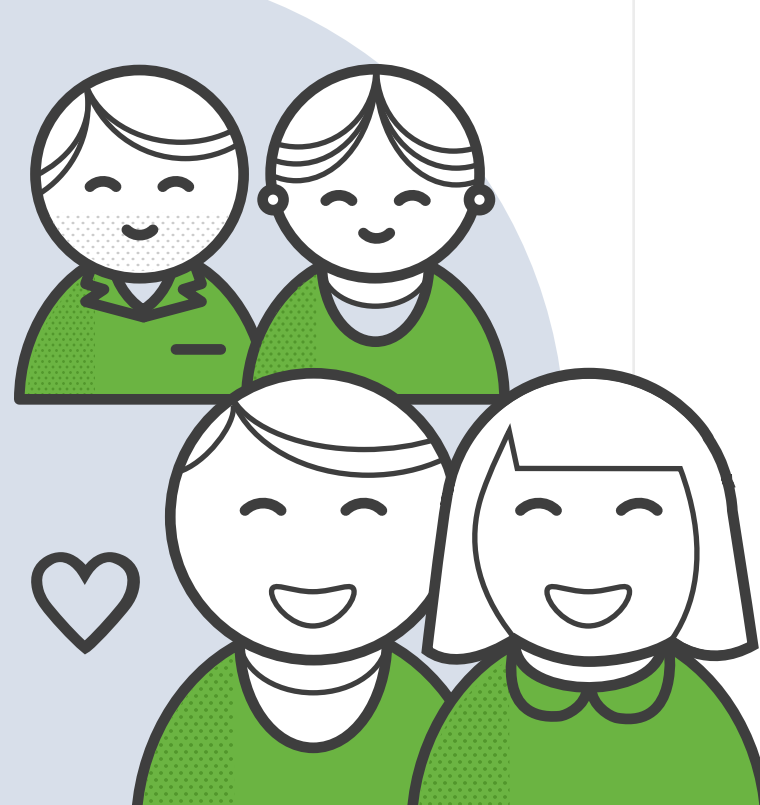
Essere convinti dell'**importanza di lasciare liberi i figli di fare le proprie scelte** è il modo migliore per maturare un rapporto sano e adulto tra genitori e figli.

Per loro rimarrete sempre e comunque un **punto di riferimento insostituibile** in caso di incertezza o difficoltà e un bene prezioso: **siatene orgogliosi**.

8 Rapporto sereno con il compagno del figlio

Se un/a figlio/a decide di sposarsi o di iniziare a convivere con il proprio/a compagno/a, cercate di stabilire un **rapporto sereno e rispettoso** con entrambi.

Dimostratevi **disponibili e accoglienti**, ma non invasivi: la costruzione di una vita a due ha bisogno di tempo ed esclusività, **non siatene gelosi**.



9 Trovare nuovi equilibri come coppia

L'uscita dei figli da casa, destabilizzando la routine consolidata, può mettere in crisi la coppia.

Parlate delle difficoltà emotive e pratiche che state vivendo e cercate di **ritrovare insieme un nuovo equilibrio**, non più come genitori, ma come un uomo e una donna che proseguono un progetto di vita comune.

10 Comprendere il desiderio di novità

Se pensando ai figli lontani, vi sentite soli e li vorreste vicini, **ricordate sempre come eravate voi alla loro età**, e naturale desiderio di viaggiare, **fare esperienze, conoscere persone e cose nuove**.

