



Associazione di promozione sociale

5 CONSIGLI X LA FAMIGLIA

ECCO UNA BREVE GUIDA PER LA FAMIGLIA: 5 CONSIGLI PRATICI PER AFFRONTARE AL MEGLIO (E CON UN SORRISO) LE SFIDE DI TUTTI I GIORNI

L'Associazione OEFFE APS – Orientamento Familiare – dà 5 consigli pratici, alla portata di tutti, per aiutare genitori e figli a risolvere – e a prevenire – i piccoli e grandi problemi dell'ordinaria convivenza domestica.

Milano, novembre 2021 – Le relazioni familiari sono state l'ancora di salvezza per le famiglie messe a dura prova dalla pandemia. E' quanto emerge dalla ricerca 'Le famiglie lombarde attraverso la pandemia. **Esigenze e prospettive. Storie e progetti di consultori, associazioni familiari e famiglie**', commissionata dal progetto FARE RETE e realizzata dal Centro di Ateneo Studi e Ricerche sulla Famiglia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore e dal Cisf – Centro Internazionale Studi Famiglia, coinvolgendo 48 consultori privati, 50 associazioni familiari e 300 famiglie lombarde.

Dopo la ricerca, il progetto FARE RETE è passato all'azione per supportare le famiglie e aiutarle concretamente: l'Associazione **OEFFE**, capofila del progetto, ha sviluppato, ad esempio, una serie di contenuti multimediali -brevi video- per fornire consigli davvero semplici e concreti per aiutare ad affrontare la quotidianità, le "Pillole di Orientamento Familiare". Una sorta di guida pratica, nata dall'esperienza decennale dell'associazione nell'organizzazione di corsi e seminari per aiutare coppie giovani e meno giovani nel loro percorso di crescita come famiglia.

*"Da anni OEFFE propone corsi per fidanzati, coppie e famiglie: partendo dall'analisi di casi reali, che tutti potrebbero aver vissuto, cerchiamo di scoprire insieme come risolvere i piccoli e grandi problemi che una famiglia si trova quotidianamente ad affrontare – spiega **Giorgio Tarassi, presidente dell'Associazione** -. Il nostro è un metodo preventivo: ci rivolgiamo cioè a situazioni di famiglie 'sane', che vogliono approfondire e formarsi per migliorarsi e vivere al meglio le relazioni familiari per evitare situazioni di difficoltà".*

Ecco i cinque consigli e spunti pratici per affrontare al meglio la quotidianità familiare:

1. **LA COPPIA COME FONDAMENTO:** la coppia è la base della famiglia, anche se spesso ce ne si dimentica e la si trascura. Stare bene insieme è fondamentale: la formazione e l'affiatamento di coppia sono elementi imprescindibili per la famiglia. Quali possono essere i segnali d'allarme cui fare attenzione? Quando la comunicazione inizia a deteriorarsi, a farsi solo fattuale e pragmatica. Il consiglio pratico, in questo caso, è quello di **prendersi del tempo esclusivo per la coppia:** che non vuol dire solo weekend romantici, ma anche nella quotidianità un momento per uno svago o per sbrogliare insieme un problema.



Associazione di promozione sociale

2. **LA COMUNICAZIONE:** le relazioni vivono e si alimentano della comunicazione. Nel percorso di una famiglia, le crisi sono inevitabili, ci sono scelte difficili da prendere, a volte anche imprevedibili. Si cambia, e non sempre è facile andare di pari passo nell'evoluzione personale. Il consiglio per cercare di comunicare sempre al meglio con il proprio partner e in generale con la propria famiglia? **Pensare bene al come, quando, dove e in che tono parlare** è fondamentale per costruire una relazione solida e migliorarsi a vicenda.
3. **L'EDUCAZIONE:** quanti genitori non vorrebbero che il proprio figlio fosse più ordinato, più attento, più ubbidiente? Tra l'esprimere un desiderio e ottenere un risultato concreto, però, esiste una bella differenza. Come genitori è necessario costruire un progetto che favorisca queste qualità: è utile approcciarsi all'educazione con professionalità, con un progetto, obiettivi e tempo calati sull'età del bambino. E' assolutamente fondamentale la collaborazione tra genitori. Il consiglio pratico? **Partiamo dall'esempio:** i nostri figli ci guardano, se mostriamo loro che ci vogliamo migliorare, trarranno grande aiuto da questo. **Noi comunichiamo quello che facciamo e i bambini prendono spunto da quello che facciamo.**
4. **GIOCHI E COMPITI:** quante volte si risponde con insofferenza alla domanda "Mamma, papà giochi con me?". Molto spesso i giocattoli non riescono a intrattenere a lungo i bambini che, di conseguenza, chiedono ai genitori di diventare i loro compagni di gioco. E se è importante cogliere il bisogno del momento, un suggerimento pratico potrebbe essere quello di **togliere per qualche tempo un gioco dalla sua quotidianità, per poi reinserirlo dopo qualche mese**, così da suscitare una riscoperta e un'interazione nuova da parte del bambino. Allo stesso modo, è importante che i genitori mantengano questo approccio "intenzionale" verso l'educazione dei figli, anche quando da bambini diventano preadolescenti e poi ragazzi, senza scoraggiarsi davanti ai cambi improvvisi che spesso notano in loro. Per esempio, per far capire al proprio figlio che un obiettivo – e la conseguente soddisfazione – si raggiungono con l'impegno, **gli si può affidare un piccolo compito domestico**, come preparare la pizza per la cena di tutta la famiglia. Questo tipo di esperienze **motiva i bambini, infatti, facendoli sentire gratificati per l'obiettivo raggiunto.**
5. **LE RELAZIONI:** oltre ai rapporti all'interno della famiglia, è importante che – nonostante la frenesia della vita quotidiana, gli impegni professionali e non – le famiglie creino e consolidino le **relazioni anche con altri nuclei familiari**, cercando un confronto con loro in diversi contesti: amicizie, scuola, comunità locale, corsi di formazione, ecc. Per farlo, è sufficiente creare una sorta di appuntamento fisso – settimanale, mensile, a seconda della disponibilità di tempo, come una cena con gli altri condomini, una giornata dedicata ai compagni di scuola o qualche ora a servizio della comunità dove si vive.

Per vedere le video-pillole sui 5 consigli sopra e scoprire le prossime uscite settimanali sui temi della preadolescenza e adolescenza: www.facebook.com/oeffeit/