Confidenze

PAESE :Italia
PAGINE :72
SUPERFICIE :99 %
PERIODICITÀ :Settimanale□□

DIFFUSIONE :(42843)
AUTORE :Di Erika Cordero

► 22 agosto 2023

PSICOLOGIA

Tra genitori e figli

Essere mamme o papà è un'esperienza emozionante. Ma quando arrivano i problemi è facile andare nel panico. 5 manuali ci vengono in aiuto

DI ERIKA CORDERO

MAMME DI NOI STESSE

Il segreto per occuparsi dei figli in maniera equilibrata è diventare prima di tutto genitori di noi stesse. Non è una provocazione: grazie al cosiddetto *reparenting* affrontiamo il nostro passato, riparando ferite lontane, e gli esiti si riflettono anche sulla vita familiare di oggi. Il *reparenting* ci permette di entrare in contatto con la bambina che eravamo, da rassicurare e incoraggiare come mamme amorevoli. Così, diventiamo non solo persone più forti, ma anche genitori solidi e sereni. Affronta questo tema ***Genitori di se stessi. Mindfulness e reparenting*** di **Nicoletta Cinotti (Enrico Damiani Editore, 17 euro)**.

ADOLESCENTI FRAGILI

Stefania Andreoli, psicoterapeuta amatissima anche grazie ai social e alle rubriche in radio e in tivù, è l'autrice di ***Perfetti o felici. Diventare adulti in un'epoca di smarrimento*** **(Bur, 17 euro)**, un'interessante riflessione sui ragazzi di oggi, che crescono e maturano in un periodo storico denso d'incertezza e precarietà. Un periodo in cui, inoltre, il dialogo tra genitori/nonni e ragazzi viene spesso soppiantato da polemiche e accuse reciproche. Questo manuale si rivela prezioso per i genitori di figli adolescenti, perché svela disagi e fragilità che spesso si nascondono dietro malumori e rispostacce dei ragazzi.

DIVENTARE UNA FAMIGLIA

Sei incinta o tua figlia aspetta un bambino? È il momento giusto per leggere ***Diventare genitori. Come sopravvivere all'arrivo di un figlio***, scritto dalla psicologa **Camilla Stellato (Mondadori, 18 euro)**, che delinea con chiarezza che cosa succede quando arriva un bimbo: la coppia viene travolta da novità, pratiche ed emotive, che la mettono nella condizione di doversi "allargare" per fare spazio al piccolino. Un passaggio inevitabile, ma non sempre facile, perché può causare sensazioni delicate, dallo spaesamento alla paura, dall'ansia alla rabbia.

ADULTI IMMATURI

Figli adulti di genitori emotivamente immaturi di **Lindsay C. Gibson (Vallardi, 16,90 euro)** è il manuale che ogni mamma o papà dovrebbe leggere, perché spiega (senza creare allarmismo) che cosa significa per un figlio crescere con genitori immaturi. L'autrice riconduce problemi legati ad ansia, insicurezza e panico a un passato con figure parentali fragili, non in grado di sostenere e aiutare. Un importante monito per chi sta crescendo un figlio.

SEGUIRE L'ISTINTO

Se credi che possano esistere regole per crescere bene un figlio, forse è il momento di ricrederti. ***Genitori strada facendo*** di **Pediatra Carla (Vallardi, 18 euro)**, infatti, propone un nuovo punto di vista sull'educazione dei ragazzi, incoraggiando i genitori a seguire il proprio istinto invece che affidarsi a regole preconfezionate. ●

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Un po' di numeri

✖ Quanti sono i genitori in Italia? Si contano 25 milioni di famiglie, di cui il 47% ha un solo figlio. I nuclei familiari più numerosi vivono a Trento, Bolzano o in Campania. La novità sono le coppie non sposate con figli, sempre più numerose: nel 1970 rappresentavano il 2% delle famiglie, nel 2018 il 34%.

Tutti i diritti riservati