

E adesso, chi lo dice **AI BAMBINI?**

Decidere di separarsi non è mai facile, ma ancora di più è decidere come dirlo ai figli. Ecco una piccola guida per superare questo campo minato

DA 2 A 5 ANNI I bambini di questa età comprendono meglio le emozioni delle parole, quindi comunica la decisione presa tenendo a bada i tuoi sentimenti negativi e trasmettendo il più possibile sicurezza e tranquillità. Usa parole semplici e spiegazioni comprensibili. Basterebbe, per esempio, dire che il papà deve andare a vivere da un'altra parte. Alla domanda "Perché?" puoi rispondere: "Mamma e papà vanno più d'accordo se vivono in due case separate". Non occorre pronunciare parole come divorzio o separazione: sono incomprensibili e creano ansia.

DA 6 A 10 ANNI È fondamentale trasmettere sicurezza ai figli, che in questa fascia d'età spesso si preoccupano per i risvolti pratici della separazione: Con chi starò? Come cambierà la mia vita? Sono domande che possono diventare fonte di grande ansia. Cerca quindi di essere rassicurante, mettendo l'accento sul ruolo che entrambi i genitori manterranno sempre nei confronti dei propri figli. Si potrebbe, per esempio dire che



così mamma e papà saranno più tranquilli e sereni e, quindi, ne gioverebbe l'intera famiglia. Gli esempi pratici possono essere utili: mamma e papà comprendono che questa decisione comporta sofferenza e tristezza, ma anche una medicina da prendere per curarsi può essere inizialmente sgradevole, però alla fine si guarirà. Quindi anche il fatto che i genitori si separino potrà essere, anche se non subito, fonte di maggior serenità.

DAGLI 11 AI 14 ANNI A questa età, particolarmente delicata, si ha bisogno di rassicura-

zioni pratiche ed emotive. Importantissimo è comunicare la decisione in modo semplice, rispondendo a eventuali domande in modo onesto. Puntare sul ruolo che i genitori manterranno sempre e comunque è fondamentale: "Noi ci saremo sempre per educarvi e crescerci al meglio". Questo è ciò che un adolescente desidera sentire. L'appoggio continuo di mamma e papà deve essere sottolineato più volte quando si comunica la decisione di separarsi.

Con la consulenza di Maria Rosa Rocco, coach familiare di Milano