



# 1-3 anni

**L'organizzazione  
quotidiana p. 17**

**Le figure di riferimento  
p. 25**

**Domande agli esperti  
p. 30**

# L'organizzazione quotidiana

**E**ssere genitori single significa vedere le giornate scorrere a tutta velocità, aspettarsi la telefonata dell'asilo nido che avvisa che il bambino è malato, farsi carico da soli della pressione del lavoro, degli spostamenti, della spesa, dei pasti... Piccole incombenze che si accumulano, spesso da affrontare con urgenza, e che a volte fanno venire voglia di lasciar perdere. A meno che non scegliate di approfittare della vostra libertà di genitori single per organizzare una vita familiare adatta a voi. Uno stile di vita in cui le coccole con vostro figlio abbiano sempre la priorità, in cui l'aiuto reciproco e la solidarietà vi permettano di tirare il fiato, in cui riuscirete a prendere la vita sempre più per il verso giusto!

## Il minimo indispensabile!

### ► Gestire il proprio tempo

✱ La mamma di **Emanuela, 15 mesi**, che allieva da sola la bambina fin dalla nascita, riceve l'ammirazione degli amici che hanno un modello familiare più tradizionale, ma che sembrano sempre correre contro il tempo e non ne hanno abbastanza per occuparsi dei loro figli!

● A casa di Emanuela accade il contrario. Per avere il tempo di occuparsi della sua bambina, la mamma stila l'elenco delle attività quotidiane, classificandole in base alla priorità. Ogni giorno della settimana comporta: una cosa da fare assolutamente (per esempio, la spesa su Internet), un'altra meno importante (chiamare la madre) e una terza facoltativa (stirare). Dato che oggi, al rientro dall'asilo nido, Emanuela ha particolarmente bisogno di coccole, la mamma salta la terza attività: per la riunione dell'indomani opererà per un maglione e una collana al posto della camicia ben stirata.

OLTRE LA METÀ DELLE ATTIVITÀ QUOTIDIANE è superflua o mal gestita. Il sistema delle liste permette di guadagnare tempo, di evitare di esagerare con i lavori domestici e di essere efficaci al 100%. Il tempo "in più" dedicato ai bambini eviterà che sentano la mancanza della presenza genitoriale.

*Pianificare le attività permette di:*

- portare a termine più cose del previsto durante la settimana;
- fissare delle priorità;
- diminuire le situazioni di stress e nervosismo a fine giornata;
- creare più momenti di qualità con il proprio bambino.

## Quando la mamma torna tardi

### ► Strategie per ritrovarsi

✱ Quando la mamma ha troppo lavoro, **Alice, 2 anni e mezzo**, rimane all'asilo nido un po' più del solito. Dopodiché diventa insopportabile: piange durante il tragitto verso casa, a cena si limita a piluccare nel piatto, impiega ore per addormentarsi...

● La mamma, che non vuole trascurare né il lavoro né la bambina, si impegna quindi a modificare il ritmo di queste serate "particolari" in cui lei e la figlia sono spossate. Ecco il programma: musica classica in macchina, massaggio e bagno di schiuma a due appena tornate a casa, picnic con tramezzini al prosciutto e formaggio, lettura di libri in pigiama sul divano, e poi a nanna! Le serate speciali con un rituale molto dolce diventano momenti forti della vita familiare.

SPESSE LA QUALITÀ CONTA MOLTO PIÙ DELLA QUANTITÀ, soprattutto quando non si può fare altrimenti! Una buona dose concentrata d'amore, in cui il bambino viene cullato, coccolato, massaggiato, allontana lo stress della giornata. Permette al piccolo di ritrovare una mamma o un papà dispensatori di tenerezza, fondamentale in una relazione affettiva.

*L'affetto si costruisce giorno dopo giorno. Perché sia percepito bene dal bambino, si deve fare in modo di ravvivarlo continuamente. Il piccolo saprà così che può fidarsi del genitore, che è sempre pronto a dargli conforto. In questo modo riuscirà a sviluppare la propria fiducia in sé stesso e ad accettare più facilmente gli imprevisti.*

## Evitare i legami simbiotici

Una buona intesa tra genitore e figlio è necessaria affinché le tensioni, le lotte per il potere e la rabbia non varchino la soglia di casa. È necessario anche che ciascuno trovi i propri tratti distintivi. In quanto responsabile della sicurezza affettiva del proprio figlio, il genitore deve sapersi giostrare abilmente tra tenerezza e autorità. Il bambino, invece, deve conservare il proprio posto “d’oro” senza per questo diventare il re della casa, l’amico del genitore o la piccola ostrica che fatica ad aprire il suo cuore. Sta a voi esercitare l’arte educativa del genitore single, colui che deve saper tenere la rotta per due e dare al proprio figlio l’immagine di un capitano fermo e sereno!

## Ognuno al proprio posto

### ► Figli o amici?

✱ Dopo la separazione dei suoi genitori **Arianna, 6 anni**, è in affido condiviso: una settimana con la mamma, il suo nuovo compagno e i suoi due figli, l'altra dal papà, dal suo «povero papà tutto solo», come dice lei!

● Quest'ultimo non ha la minima intenzione di cadere nella trappola, pur molto piacevole, tesa dalla bambina che gioca alla "piccola signora". Per evitare che prenda un posto che non è il suo, fa sempre in modo di organizzare cene con amici durante la settimana in cui si occupa di lei. Questo gli permette di assumere più facilmente il ruolo di capofamiglia, mandando Arianna a letto dopo aver salutato gli invitati. Le prepara una bella cenetta, anticipa l'ora della storia della buonanotte e trascorre così una vera serata con gli amici, tra adulti. Arianna si adatta a queste abitudini in tutta naturalezza.

IL COMPITO DI UN BAMBINO non è quello di sostenere un genitore che vive da solo, con il rischio di crederci suo padrone e di accettare con grande difficoltà che il papà o la mamma facciano qualsiasi cosa senza di lui... In questo modo, finirebbe per accettare con difficoltà anche i divieti.

## Le parole da evitare

« Sei l'unica cosa buona che ho fatto.

Per fortuna ci sei tu!

Usciamo come due fidanzati! »

## Sei solo mia!

### ► I bambini tiranni

✱ La mamma di **Manuel, 4 anni**, teme le serate in cui ha previsto di uscire da sola, e che spesso sono precedute da una grossa crisi di rabbia seguita da pianto quando la sorella maggiore, che deve occuparsi del fratellino, gli impedisce di aggrapparsi alla mamma che se ne va.

● Ha deciso di non rinunciare alle uscite, ma presta maggiore attenzione alla preparazione di queste serate speciali, annunciandole a Manuel fin dal mattino. In quei casi a fine giornata gli dedica anche una mezz'ora di gioco a due. Il bambino, appagato da questo momento di gioco condiviso, informato del programma della mamma e avendo ormai capito che i suoi sbalzi d'umore non saranno considerati, smette presto di giocare al piccolo tiranno.

QUANDO SI CRESCE UN FIGLIO DA SOLI, è sempre doloroso sentire che il proprio figlio è stressato all'idea che si esca senza di lui. Si tratta però di una situazione comune, e non si deve cedere. È invece necessario compensare, rassicurare il bambino con una dose d'amore supplementare. Il gioco condiviso è l'antidoto migliore, perché in questi casi il potere è nelle mani dei bambini.

*Essere il capofamiglia di un nucleo monoparentale richiede di trasmettere in modo costante:*

- un'immagine rassicurante in cui il genitore non mostra le proprie debolezze e non ha paura di dire no al bambino per timore di non essere più amato;
- un messaggio fermo che mostri al figlio che è il genitore a prendere le decisioni, serenamente e senza appello.

## la cassetta degli attrezzi

Idee per semplificarvi la vita, suggerimenti per comunicare bene con l'altro genitore, esercizi per imparare ad ascoltare di più i bambini... Sbirciate nella cassetta degli attrezzi dell'organizzazione quotidiana del genitore single!

### Fate un elenco per semplificarvi la vita di genitore single

#### L'elenco dei lavori domestici da fare

- ▶ Quotidianamente (rifare il letto, mettere in ordine...).
- ▶ Ogni due giorni (fare il bucato, passare la scopa).
- ▶ Una volta alla settimana (fare la spesa, preparare i pasti per i giorni a venire).
- ▶ Una volta al mese (pulire il frigorifero, disincrostare gli elettrodomestici, lavare i vetri...).

#### L'elenco del baratto

Da stilare quando certe attività obbligatorie non vi piacciono e possono essere scambiate con un servizio per un vostro familiare.

- ▶ Un piatto cucinato in cambio della biancheria da stirare.
- ▶ Il controllo dei compiti in cambio di una serata insieme al bambino.
- ▶ Accompagnare il bambino agli allenamenti in cambio di una spesa al supermercato.

#### L'elenco dei pasti

- ▶ Pianificare tutti i menù della settimana nel weekend per sapere cosa preparare ogni sera.
- ▶ Cucinare una quantità doppia di cibo da condividere con un vicino.
- ▶ La domenica preparare diversi piatti per la settimana e congelarli. Non dovrete far altro che riscaldarli la sera.

#### La check-list delle mattine tranquille

Cose da fare il giorno prima con i bambini per non correre troppo il mattino.

- ▶ Preparare i vestiti per il mattino seguente.
- ▶ Preparare la tavola per la colazione.
- ▶ Verificare che in cartella ci sia tutto.

#### L'elenco delle regole importanti che desiderate siano rispettate dai vostri figli quando a occuparsi di loro sono una baby-sitter, una vicina o i nonni

- ▶ alimentazione;
- ▶ sonno;
- ▶ uscite;
- ▶ orari per Tv e videogiochi.

# Indice

## 9 Introduzione

### 1-3 anni

17 L'organizzazione quotidiana

25 Le figure di riferimento

**30 Domande agli esperti**

### 3-6 anni

35 Evitare i legami simbiotici

41 Inventare routine e rituali

47 Gestire weekend e vacanze

53 Le feste in famiglia

**58 Domande agli esperti**

### 6-10 anni

65 Prendere decisioni in famiglia

71 Gestire i momenti difficili

77 Favorire i buoni risultati scolastici

**82 Domande agli esperti**

## 86 LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI

Idee per semplificarsi la vita, suggerimenti per comunicare bene con l'altro genitore, esercizi per imparare ad ascoltare di più i bambini... Sbirciate nella cassetta degli attrezzi dell'organizzazione quotidiana del genitore single!