

L'estate della famiglia

Di Pino Maiolo

L'estate, si sa, è la bella stagione in cui possiamo godere di giornate più lunghe, del tempo delle ferie e del relax. Spesso, però, è solo un desiderio più che una realtà



In famiglia, da cui partirei oggi per qualche riflessione, **sovente è tempo di ansia e stress**. Secondo un sondaggio dello scorso anno realizzato su un campione di circa 2000 genitori, in effetti sembra che in questo periodo aumentino le preoccupazioni dei genitori.

Il 41% delle madri, sostiene che il controllo dei figli è più difficile in quanto i “pargoli” benché dotati del cellulare, spesso non rispondono alle chiamate.

Il 29% dei genitori dice poi che la distanza dei figli in estate con cui si favorisce maggiore libertà, aumenta lo stress e incrementa l'ansia, invece del benessere.

L'estate della famiglia è allora un periodo di tensioni per lo più legate a questioni organizzative che nel resto dell'anno sono facilitate da scuola, allenamenti e dalle tante (a volte troppe) incombenze dei figli. **Serve così una programmazione anticipata se vogliamo occuparci da soli dei figli, anche perché i Centri che promuovono attività hanno costi elevati che non tutti possono permettersi.** Ricordiamo però che l'estate è il tempo utile a ritrovare con i figli affetti e emozioni e migliorare la comunicazione normalmente frettolosa e convulsa.

Per fare questo c'è bisogno di poche cose ma importanti. **Prima fra tutte, mettere a disposizione dei figli, con regolarità, spazi di dialogo e conversazione cogliendo spunto dalla cronaca per stimolare riflessioni e ascoltare i pensieri dei figli e accogliere le loro preoccupazioni.**

Seconda cosa importante in estate sono le regole e i limiti. Le richieste devono essere chiare e definite in modo da evitare l'assenza di confini e allo stesso tempo le restrizioni eccessive, alimentate dal sospetto di possibili trasgressioni.

La trasgressività in adolescenza, va messa invece nel conto e al di là delle possibili sanzioni che andrebbero predefinite, potrebbe servire per un confronto franco sulle trasgressioni e sugli accordi. Agli adulti in ogni caso serve la capacità di canalizzare la propria ansia mantenendo la fiducia nei figli. È utile poi definire gli orari della vita in comune, quelli del rientro, del bagno e del riposo, così come i momenti di cooperazione alla vita familiare. Nella programmazione non andrebbero esclusi anche uno spazio (minimo) per le attività di studio, ma in particolare per la lettura che oggi è solitamente trascurata ovunque a favore dei social.

A questo proposito l'attività digitale andrebbe concordata e le richieste non dovrebbero essere moneta di scambio "Se rispetti queste regole potrai star fuori con gli amici un'ora in più".

Massima chiarezza e precisione in ogni caso per il tempo del pranzo e della cena chiedendo: "Se ritardi per qualsiasi ragione, mi informi!"

Infine poiché è importante condividere le regole si ricordi che per ottenere successo serve negoziare e saper insegnare l'arte della mediazione. **Pratica fondamentale negli anni della crescita perché questa educa alla flessibilità e alla valorizzazione del "Noi".**

Giuseppe Maiolo

Psicoanalista

Università di Trento

www.officina-benessere.it

DATA DI PUBBLICAZIONE: 28/07/2025 - AGGIORNATO IL 11/09/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 - SISTEMA [GLACOM®](#)