

Pillole di salute

Genitori, figli e nonni: così la vacanza può «guarire» la famiglia

*** LUCA BERNARDO*

■ ■ ■ Estate tempo di vacanze e di relax, ma anche tempo per ritrovarsi e ritrovare il piacere di stare insieme in famiglia. Durante la permanenza nel luogo di villeggiatura la gestione dei tempi è più libera e senza regole, diversamente da come avviene d'inverno in città dove ci sono orari imposti dalla scuola e dalle attività lavorative. Inoltre, l'organizzazione della giornata con i figli potrebbe essere agevolata anche dai nonni, che spesso si aggregano.

L'arrivo in spiaggia o in montagna costituisce un momento di rallentamento delle tensioni per tutti i componenti della famiglia. I bambini sanno di avere a disposizione, per un certo numero di ore, uno spazio in cui poter liberare la fantasia e la manualità. I genitori delegano volentieri quei luoghi fatti di sabbia, sole, o montagna e percorsi. La dott.ssa Francesca Maisano, psicologa clinica e dell'età evolutiva, ci ricorda che la vacanza deve vedere insieme la coppia genitoriale, al fine di una equa distribuzione dei compiti che permetta il rinnovamento e la rigenerazione degli status psicofisici di tutti i componenti della famiglia. Il momento prezioso della vacanza deve essere compreso e desiderato da entrambi i coniugi, affinché possa costituire una re-

ale crescita per l'evoluzione della comunità "famiglia". Le vacanze diventano così un mezzo di rigenerazione e conforto.

Il segreto di una vacanza perfetta? Non ce l'ha nessuno. Anche perché quel che è bello per uno, non lo è per un altro. E allora più che di vacanza perfetta, parliamo di come le famiglie possono trasformare il tradizionale periodo di vacanza in un'occasione di arricchimento e di maturazione. L'assenza di tensioni dovute anche al minor carico di stress invernale permette un dialogo più aperto e predisponente verso tutti i componenti. Anche il ruolo dei nonni diventa importante: potersi dedicare ai propri ni-

potini li rende più vitali e permette loro di mettere da parte le piccole frustrazioni e preoccupazioni della vita quotidiana. Le vacanze estive possono, inoltre, essere un momento di maggiore integrazione per quelle coppie separate e prevalentemente per la figura paterna. Il padre può in questo periodo dell'anno vivere accanto ai propri figli un numero maggiore di giorni. La continuità offre sia al genitore che al figlio un momento importante e positivo; entrambi hanno la possibilità di poter condividere, di viverci e di conoscersi molto di più del canonico week end ogni quindici giorni.

Estate, quindi, per conoscere un po' di più i componenti delle nostre famiglie. Un momento dell'anno che può essere di aiuto per tutti e per noi stessi. Vivere fino in fondo i momenti di vacanza e trarre il meglio da ogni minuto può essere raggiunto da tutte le famiglie, anche quelle monoparentali o allargate. Sicuramente le basi devono essere già state poste durante i mesi precedenti, ma molto gioca anche la capacità di ognuno di voler sfruttare al meglio ogni forma rigenerativa che la vacanza di per sé offre. Estate per riscoprire la famiglia e i suoi legami e affetti. Le vacanze come un momento per conoscersi meglio, conclude la Dott.ssa Francesca Maisano.

***Direttore del Dipartimento
Materno-Infantile
Fatebenefratelli e Oftalmico**

