

A close-up photograph of a baby with dark hair and eyes, wearing a white lace-trimmed top. The baby is looking directly at the camera with its mouth wide open, ready to eat a piece of yellow pasta held on a silver fork. The background is a soft, out-of-focus grey.

niu
dad

Che papà vuoi essere?

Tutto ciò che i (futuri) padri
devono sapere

**Essere un padre responsabile e impegnato.
Questo è ciò che vuole la maggior parte
dei (futuri) padri di oggi. Ma cosa vuol dire?
E come diventarlo?**



Il presente opuscolo è il risultato di 40 anni di lavoro con i (futuri) padri. L'aspetto principale che emerge è che i padri di oggi si trovano a dover soddisfare esigenze contrastanti: se da un lato il modello tradizionale di capofamiglia è ancora molto presente, dall'altro i (futuri) padri vogliono o devono essere più presenti nella vita di tutti i giorni e più coinvolti emotivamente nella famiglia.

Eh sì, non sei l'unico a sentire questa pressione! Per la maggior parte dei padri, conciliare lavoro, famiglia e interessi personali è un difficilissimo esercizio di equilibrio che non sarà mai perfetto. Ma la domanda da porsi è: cosa è «adeguatamente» giusto per me e la mia famiglia?

Perché ha bisogno di te?

Per tuo figlio vuoi il meglio. È un desiderio comune a tutti i padri. Ma il meglio è soggettivo, non tutti lo intendono allo stesso modo.

CONSIGLIO

Chiediti come tuo figlio si ricorderà di te in futuro.

L'immagine che dai di te stesso come padre deve corrispondere a chi sei. Con tutte le tue qualità e i tuoi difetti, un uomo e una persona con molteplici talenti, ma anche con i suoi limiti. Essere un supereroe non fa di te un buon padre. Essere presente e autentico, sì.

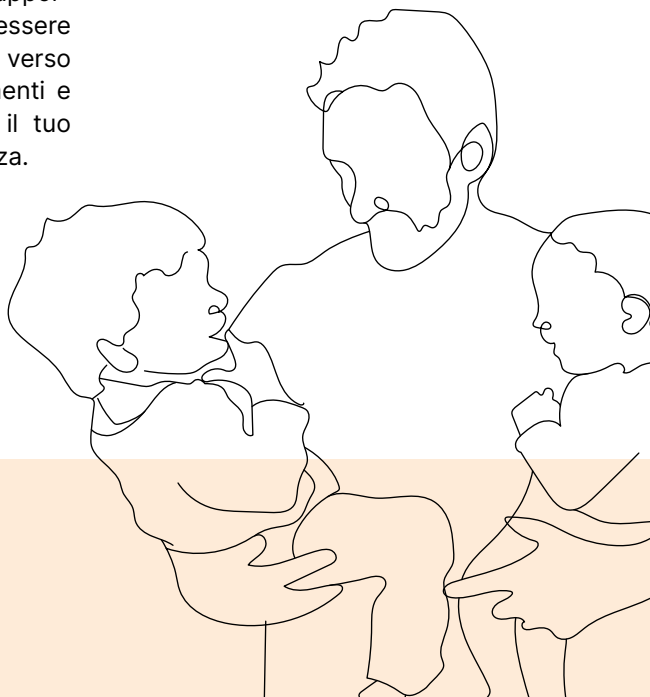
Essere presente come padre significa investire tempo nella cura e nel rapporto con tuo figlio. Significa anche essere aperto emotivamente, ricettivo verso le sue esigenze e i suoi sentimenti e disponibile interiormente. Sarà il tuo coinvolgimento a fare la differenza.

Con questo legame, contribuisce a sostenere il bambino nel suo naturale processo di indipendenza dalla madre.

Il tuo ruolo non è solo quello di occuparti di alcune faccende domestiche, ma anche quello di assumere una parte del carico mentale sostenuto dalla madre (pianificare, organizzare e controllare alcune attività senza il suo aiuto). Questa ripartizione è molto importante per l'equilibrio e la salute psichica dell'intera famiglia.

OBIETTIVO MINIMO

Acquisire le competenze necessarie per occuparsi da solo di tuo figlio 24 ore su 24 in caso di bisogno.



Sostieni te stesso

Essere genitore significa «imparare facendo». Prima inizi e prima diventerai sicuro di te e competente!

In un periodo caratterizzato da grandi cambiamenti sociali che toccano la famiglia, molti padri non hanno modelli di riferimento. In effetti, la ripartizione dei compiti tra padri e madri era molto più marcata all'epoca dei nostri genitori. Confrontarsi con altri uomini che si trovano nella stessa situazione è utile per colmare questa lacuna.

CONSIGLIO

Discuti con tuo padre di ciò che farebbe diversamente oggi. Magari potrebbe anche essere un'occasione per dirgli cosa ti è mancato da bambino?

La paternità è una grande sfida emotiva per gli uomini, perché ai ragazzi è stato insegnato a non esprimere i propri sentimenti per non sembrare deboli. Diventare padre ti dà la possibilità di rimediare a questa situazione. Avrai l'opportunità di sviluppare le capacità relazionali che non hai potuto scoprire quando eri più giovane e proverai diverse emozioni (felicità, orgoglio, appagamento, impotenza,

paura, tristezza, rabbia, disperazione) che sono del tutto normali. Più cercherai di capire cosa vogliono dirti queste emozioni, più imparerai a riconoscere i tuoi bisogni e quindi a conoscere meglio te stesso. Accettando ciò che accade dentro di te senza giudicare, ti rafforzerai come essere umano e come padre. Anche tuo figlio ne trarrà beneficio.

CONSIGLIO

Ascoltati. Quasi un padre su dieci soffre di depressione post partum, che si manifesta con spossatezza, irritabilità, sbalzi di umore, aggressività, comportamenti a rischio, chiusura in sé stessi, ansia e pensieri suicidi. Se hai dei dubbi, parlane con il tuo medico di famiglia e, soprattutto, digli che potrebbe trattarsi di una depressione post partum. Potrà aiutarti a uscirne più rapidamente.



Stabilisci dei limiti

La paternità richiede maturità. Devi accettare di non essere più al primo posto per la tua compagna, devi imparare a mettere da parte le tue esigenze e a dedicare la tua vita a un amore più grande di te. È una vera sfida. Ma non sei da solo. Molti padri provano sentimenti di angoscia nel nido accogliente della loro piccola famiglia. È del tutto normale.

CONSIGLIO

Osa staccarti dall'immagine (tua e degli altri) della «famiglia perfetta». Accetta questa conclusione liberatoria: è del tutto normale raggiungere i propri limiti. Chiedere aiuto non è affatto un segno di incapacità. Al contrario, l'espressione della tua capacità di affrontare e di assumerti le tue responsabilità!

Come padre, è necessario saper porsi dei limiti. Per farlo, è utile prendersi cura di sé con amore, così da riuscire a rimandare i propri bisogni senza che cresca la rabbia nei confronti del proprio figlio. Devi anche sviluppare la capacità di imporre dei limiti a tuo figlio con gentilezza. La mancanza di moderazione è il privilegio di un bambino che non è ancora in grado di porsi dei limiti in tutti i suoi comportamenti. Stabilire dei limiti fa parte dell'educazione che i genitori devono impartire ai figli. Molti padri perdono il contatto con i figli, soprattutto quando sono stressati. Altri si arrendono o diventano autoritari. Nessuno dei due atteggiamenti è ideale. Come padre, devi avere una certa forza dentro di te (ego) per non dipendere dall'approvazione di tuo figlio. Fidati, tuo figlio ti ama anche se e proprio perché gli poni dei limiti e lo sostieni nel suo sviluppo.

Come padre, devi anche far valere il tuo punto di vista nei confronti dell'altro genitore. Permettiti di sviluppare il tuo stile di «paternità» svolgendo le mansioni domestiche in modo adeguato e nel modo a te più congeniale. In questo modo, tuo figlio imparerà fin dall'inizio quanto ogni persona sia diversa.



Fidati del processo.

All'inizio, la maggior parte delle coppie opera in modalità sopravvivenza: i bisogni primari – mangiare e dormire – hanno la priorità. La mancanza di sonno può essere difficile da gestire. Attenzione: la stanchezza nervosa potrebbe ripercuotersi sul neonato con gesti bruschi (shaken baby syndrome) che ne mettono in pericolo la vita.

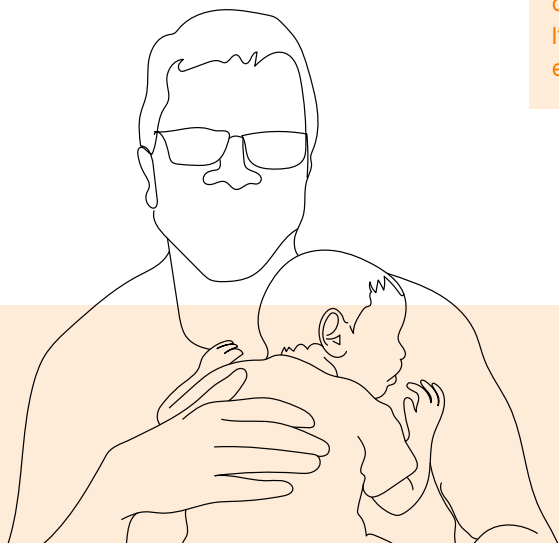
L'energia rimanente è destinata al lavoro e alle faccende domestiche. Ma questo non durerà per tutta la vita! Con sollievo di molti padri (e madri) questa sollecitazione continua, 24 ore su 24, 7 giorni su 7, si ha solo nella prima infanzia e si attenua dopo qualche anno.

Ciò significa anche che la paternità attraversa diverse fasi. Tuo figlio ha bisogno di te in modi molto diversi a seconda dell'età. Puoi scoprire con lui ciò di cui ha bisogno in ogni fase della sua vita. L'apertura mentale e la volontà di imparare sempre cose nuove ti aiutano a mantenere il legame con lui.

La genitorialità cambia anche la vita di coppia. Si tratta di riscoprirsi come coppia innamorata e di mantenere una vita sessuale condivisa in un contesto diverso e meno favorevole. La sessualità di coppia non sarà più come prima: perché non dare sfogo alla fantasia? In ogni caso, prenditi un po' di tempo con la tua compagna per mantenere vivo il rapporto. Se necessario, può essere utile un supporto esterno. Ne vale la pena.


CONSIGLIO

Chiediti sempre cosa è veramente importante in quel momento. La maggior parte dei padri afferma che la famiglia è la cosa più importante della propria vita. Di fatto, però, danno spesso la precedenza ad altri obblighi, come quelli professionali. Bisogna «eludere» questo riflesso. Permettiti di spostare continuamente le priorità della vita in base al periodo e al contesto. La paternità cambia ciò che è importante per te. Concediti l'opportunità di maturare come uomo e come essere umano.



Abbi cura di te

La paternità ha molte sfaccettature. La tua responsabilità è trovare la strada giusta per te e la tua famiglia. In realtà, c'è solo un errore che puoi commettere: lasciarti trascinare passivamente dal tuo ambiente. Perché allora molto probabilmente finirai dove la maggior parte delle persone non vuole assolutamente ritrovarsi: allo stesso punto dei loro genitori.

Accetta la sfida e attivati. Stabilisci un contatto con altri padri: al parco giochi, alla festa di quartiere, al centro commerciale. Cerca informazioni: in libri, podcast e riviste. Fai parte di una comunità, come ad esempio quella del gruppo WhatsApp «Papàs et futurs papàs de  romande».

Cosa possiamo offrirti:

- **una piattaforma nazionale specificamente dedicata ai padri e ai futuri padri**
www.niudad.ch/it



-
- **consulenza gratuita su tutte le questioni riguardanti i padri**
prenota un appuntamento su
www.maenner.ch/mencare/landkarte/beratungsangebote-ticino/

-
- **una mappa dei centri di consulenza costantemente aggiornata**
www.maenner.ch/mencare/landkarte/beratungsangebote-ticino/

Ti auguriamo di tutto cuore il meglio per la tua «next level adventure» di padre!

Il tuo team Niudad

Con il supporto di



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

männer.ch
Organizzazione ombrello delle
associazioni svizzere di uomini e padri.

mencare schweiz
suisse
svizzera
sritza