



## Le sfide per i genitori single in periodi straordinari

Scheda informativa con domande e risposte

Cosa succede quando la vita quotidiana, con i suoi meccanismi collaudati, improvvisamente non funziona più, per esempio nel caso di una separazione, di problemi di natura finanziaria o di una pandemia? Questi “periodi straordinari” pongono le madri e i padri di fronte a grandi sfide e mettono anche a dura prova i bambini, cui i genitori devono accordare ancor più attenzione. Per i genitori single, già sottoposti a molteplici difficoltà, le esigenze sono particolarmente elevate. È quindi importante per loro, nelle fasi complesse della monoparentalità, trovare il giusto sostegno e – anche preventivamente – sviluppare e rafforzare le proprie risorse.

Questa scheda informativa della FSFM descrive le sfide presenti in alcune fasi particolari della vita familiare, in cui spesso si trovano i genitori single, e dà consigli su come affrontarle. L’obiettivo della scheda è sostenere le madri e i padri single nell’affrontare le fasi straordinarie, e anche fornire ai professionisti che lavorano con le famiglie monoparentali e ad altre persone interessate informazioni preziose per aiutare le famiglie monoparentali in situazioni particolarmente difficili.

La scheda informativa si concentra sugli aspetti psicosociali delle sfide in periodi straordinari. Coloro che lo desiderano, possono approfondire gli aspetti relativi alle questioni legali consultando il sito della FSFM, in particolare su <https://svamv.ch/it/> > 1-Famiglie monoparentali e > Genitori Single. Le schede informative sull’entrata nella monoparentalità, sull’autorità parentale e su altri temi centrali della famiglia monoparentale sono disponibili su <https://svamv.ch/it/> > Diritti & altro > Pubblicazioni e download.

Le schede informative della FSFM “Bene e protezione del bambino nei periodi straordinari” (disponibile aprile 2022) e “Bene e protezione del bambino nella monoparentalità” forniscono informazioni su cosa significano i periodi straordinari per i bambini e di cosa hanno bisogno.

### Contenuto

1. I periodi straordinari e le loro sfide
  - Quali sono i periodi straordinari per le famiglie monoparentali?
  - Quali sfide particolari devono affrontare i genitori single nei periodi straordinari?
2. Il sostegno nei periodi straordinari
  - Cosa offre un sostegno adeguato nei periodi straordinari?
  - A chi posso rivolgermi nei periodi straordinari della monoparentalità?
  - Cosa fare in caso di violenza domestica?
3. Superare le sfide: coltivare e rafforzare le risorse personali
  - Cosa ci aiuta a superare le sfide nei periodi straordinari?
  - Quali risorse sono particolarmente utili per superare le sfide?
  - Come posso coltivare e rafforzare il mio benessere personale?
  - Come progettare in modo mirato dei cambiamenti?
  - Come posso comunicare e negoziare per trovare delle soluzioni?



- Cosa è di aiuto per affermarsi con sicurezza in campo professionale?
- Come affrontare la consulenza professionale e di carriera?

#### 4. Superare le sfide specifiche dei genitori single in periodi straordinari

- Cosa rende più facile la transizione verso la monoparentalità?
- Genitorialità separata: come organizzare la collaborazione con l'altro genitore nell'interesse del bambino?
- Cosa facilita la buona riuscita di una famiglia ricostituita?

#### 5. I periodi straordinari e le loro sfide

##### 1. I periodi straordinari e le loro sfide

##### Quali sono i periodi straordinari per le famiglie monoparentali?

Le famiglie monoparentali si creano con una separazione o un divorzio, con la nascita di un bambino i cui genitori non vivono insieme, o quando un genitore muore.

- Le transizioni familiari come la nascita del primo figlio o, più tardi, la partenza dei figli sono tra i momenti più impegnativi della vita familiare, perché sono accompagnati da cambiamenti profondi. Le transizioni specifiche alle famiglie monoparentali sono l'entrata nella monoparentalità e l'entrata nella famiglia ricostituita (anche chiamata famiglia *patchwork*)
- La famiglia ricostituita nasce quando un genitore single inizia a convivere con un nuovo partner.
- I periodi finanziariamente difficili sono più comuni della media per le famiglie monoparentali. Richiedono un impegno straordinario da parte del genitore single, che da solo deve provvedere al sostentamento della famiglia e alla cura, all'educazione e all'accompagnamento dei figli, poiché crescere in povertà e dipendere dall'assistenza sociale può compromettere le prospettive future dei figli.
- I periodi di grave conflitto persistente portano spesso alla separazione e al divorzio, cioè alla creazione di una famiglia monoparentale. La separazione può risolvere e alleviare i problemi, ma i conflitti possono anche perdurare o addirittura intensificarsi. I conflitti persistenti riguardano una minoranza di famiglie monoparentali. Tuttavia, rappresentano alcuni dei rischi più gravi per lo sviluppo del bambino e richiedono particolari risorse e abilità ai genitori single nell'affrontare le crisi.
- Questo vale anche per le situazioni in cui si verifica violenza domestica (violenza fisica, sessuale, psicologica e/o economica all'interno della famiglia, della coppia o del nucleo familiare):
  - C'è uno squilibrio di potere tra le parti coinvolte, che viene sfruttato dall'autore della violenza.
  - Gli atti di violenza spesso non si verificano in modo isolato, ma fanno parte di un modello comportamentale dell'autore di violenza. Questo vale anche per le forme più sottili di violenza psicologica come la svalutazione, l'intimidazione, la minaccia o l'impedimento di contatti sociali, siano essi puntuali o costanti.
  - Gli atti di violenza sono vissuti dalla vittima come minacciosi e spaventosi e possono comportare ferite fisiche.
  - Nelle situazioni di separazione, aumenta il rischio di violenza domestica e di violenza grave e mortale.
  - I bambini sono toccati dalla violenza domestica come vittime dirette e/o come testimoni. La loro protezione è centrale.



- La malattia prolungata di un bambino o di un genitore fa parte dei periodi straordinari che rappresentano una sfida per tutti i genitori, ma nel caso dei genitori single, già confrontati a numerose altre difficoltà, ciò lo è in misura ancora maggiore. In questo tipo di situazioni, le famiglie monoparentali sono particolarmente dipendenti da un ambiente che possa offrire loro un sostegno, anche professionale.
- Lo stesso vale per quei periodi sociali particolari in cui le strutture abituali del mondo del lavoro, della cura dei bambini e/o della scuola non sono più disponibili, come durante una pandemia. Anche in tempi così straordinari una rete sociale solida è molto importante.

### Quali sfide particolari devono affrontare i genitori single nei periodi straordinari?

Prendersi cura dei bambini: anche i bambini devono affrontare grandi sfide nei periodi straordinari. I bambini sono quindi particolarmente dipendenti dalla madre o dal padre come persona di riferimento familiare affidabile e disponibile. Hanno bisogno di una speciale attenzione, cura, supporto e accompagnamento per essere in grado di affrontare i cambiamenti e le difficoltà nella loro vita. I genitori devono riconoscere le eventuali minacce al sano sviluppo dei loro figli e, se necessario, devono prendere precauzioni per proteggerli.

Ad essere decisivo sono in ogni caso i bisogni individuali del bambino. I bambini devono poter partecipare all'organizzazione della vita familiare e in particolare devono essere protetti dalla negligenza e da qualsiasi tipo di violenza. (Il foglio informativo della FSFM "Bene e protezione del bambino nei periodi straordinari" fornisce consigli su come potete sostenere i vostri figli).

Cambiamenti e processi di sviluppo: i periodi straordinari modificano, spesso rapidamente, la vita familiare, così come la sua organizzazione e pianificazione. Dobbiamo lasciar andare ciò che ci è familiare e accettare diverse novità. I cambiamenti sono particolarmente importanti al momento dell'entrata nella monoparentalità, che influisce su moltissimi aspetti della vita, in particolare:

- sulle finanze
- sul lavoro domestico e di cura e sull'attività professionale
- sull'alloggio (abitazione, luogo di residenza)
- sulle faccende domestiche
- sulla relazione con l'altro genitore
- sulla collaborazione con l'altro genitore
- sulle relazioni con i bambini
- sulle relazioni con l'ambiente sociale circostante
- sui rapporti con le istituzioni (le autorità, la scuola)
- sui progetti di vita personali
- sull'immagine di sé e del mondo

Spesso, nei periodi straordinari devono anche essere acquisite e/o perfezionate le conoscenze e le competenze in merito ai servizi di supporto, alla situazione legale e ai propri diritti e doveri.

I cambiamenti e gli adattamenti avvengono spesso simultaneamente e rapidamente, ma ci vuole tempo per stabilizzare la nuova situazione. Di regola, genitori e figli hanno bisogno di circa due anni per trovare un nuovo equilibrio.

La sicurezza finanziaria e il doppio carico di responsabilità rappresentano una delle maggiori sfide per molti genitori single, che sono spesso lasciati da soli a provvedere sia al sostentamento economico della famiglia che alla presa a carico dei figli, specialmente se l'altro genitore non contribuisce, o non può contribuire, a



sufficienza. Questo doppio carico rende particolarmente difficile conciliare lavoro e vita familiare e limita le opportunità di lavoro. Inoltre, si può risparmiare ben poco quando solo un genitore (invece di due) vive nella famiglia, e possono essere necessarie spese aggiuntive. Per esempio, i genitori single che vivono da soli con i bambini non possono contare su soluzioni intra-familiari e più spesso devono dunque ricorrere all'assistenza extra-familiare, che però comporta dei costi aggiuntivi.

Molte madri e padri in questa situazione devono adattare la loro vita professionale: in particolare le madri riprendono un'attività professionale o aumentano la loro percentuale lavorativa per guadagnare di più. I genitori single attivi professionalmente si riorientano per conciliare meglio la cura dei figli con il lavoro o per guadagnare uno stipendio migliore. Se questo richiede un perfezionamento professionale o nuova formazione, il finanziamento e le scarse risorse di tempo rappresentano un'ulteriore sfida.

Spesso i genitori single cambiano ruolo: la madre single deve provvedere al sostentamento della famiglia e deve trovare nuove soluzioni per il lavoro domestico e di cura, il padre single assume la responsabilità principale della famiglia e deve riorganizzare la sua vita professionale.

Un budget limitato può rendere necessario traslocare in un appartamento più economico o anche in un altro comune. Un trasloco può anche essere necessario per ragioni professionali o per motivi legati all'offerta di servizi di presa a carico dei bambini.

Specialmente quando la situazione finanziaria è precaria, diventa indispensabile una gestione meticolosa del budget e un controllo delle diverse spese.

Se, nonostante tutto, le entrate non sono sufficienti, i genitori single devono cercare un sostegno finanziario, per esempio, ricorrendo al servizio di anticipo alimenti e/o facendo domanda delle prestazioni di assistenza sociale, o rivolgendosi alle organizzazioni di aiuto per un sostegno puntuale per alcune spese.

Inoltre, un genitore single deve farsi carico da solo di tutte le faccende domestiche (compresi i compiti amministrativi, le riparazioni, ecc.); con l'entrata nella monoparentalità si aggiungono infatti nuovi compiti, che in una famiglia biparentale sono presi a carico dall'altro genitore.

Nei periodi straordinari, i genitori single devono affrontare particolari preoccupazioni, paure, conflitti, pressioni e stress, e devono riuscire anche a riposarsi per essere presenti e di sostegno per i loro figli.

Circostanze di vita persistentemente difficili: nei periodi straordinari le famiglie monoparentali sono spesso confrontate con difficoltà che possono essere migliorate solo a lungo termine.

I cambiamenti devono essere pianificati a lungo termine e implementati pragmaticamente e a piccoli passi.

A volte è necessario reinterpretare una situazione difficile da cambiare e darle un significato diverso per poterla affrontare.

Genitorialità: la genitorialità con i suoi vari compiti deve essere (ri)regolata e devono essere risolte numerose questioni legali e amministrative.

In caso di separazione o divorzio, i genitori sciogliono la loro unione e il nucleo familiare congiunto. Soprattutto nella prima fase di questa separazione, i conflitti, le ferite e le delusioni del passato di coppia devono essere superati. Allo stesso tempo, rimane il compito comune di prendersi cura dei bambini fino a quando non diventano realmente autonomi: la genitorialità deve dunque rinascere su nuove basi.



Se i genitori non convivono, la genitorialità deve essere regolamentata alla nascita del bambino. La relazione tra genitori in quanto genitori e la loro relazione con il bambino stanno appena emergendo, e bisogna trovare soluzioni che siano in linea con le esigenze del neonato. Possono sorgere paure, insicurezze, speranze deluse, incomprensioni e conflitti, che devono essere affrontati.

Se la madre o il padre dei figli minori muore, il genitore vedovo è lasciato solo con tutti i compiti. A ciò fa eccezione solo la sussistenza economica, che di solito è garantita dalle assicurazioni per superstiti. Tuttavia, la madre o il padre defunto è presente nel ricordo e nel vuoto che lascia. I genitori appena vedovi devono affrontare il loro dolore, essere presenti per i figli in lutto e allo stesso tempo riorganizzare la loro vita familiare. Quando si crea una famiglia ricostituita, è importante chiarire il ruolo del nuovo partner del genitore single come membro della comunità familiare e il suo rapporto con i bambini.

**Relazioni sociali:** molto spesso, nei periodi straordinari, le relazioni con l'ambiente sociale immediato e più ampio devono essere rimodellate.

Cambiano le relazioni con altri membri della famiglia, come i nonni dei bambini, gli amici e i conoscenti, i vicini e i colleghi di lavoro.

Non si può più fare affidamento su alcune persone di riferimento e bisogna costruire una nuova solida rete di relazioni, che possa anche offrire sostegno se necessario.

**Rapporti con le istituzioni:** nei periodi straordinari, i genitori single hanno spesso a che fare con le autorità e con altre istituzioni, in particolare con il tribunale, le autorità di protezione dei minori (ARP), la polizia, l'aiuto alle vittime, il servizio di anticipo alimenti, i servizi sociali e i centri specializzati e di consulenza pubblici e privati.

I contatti con le istituzioni richiedono tempo: ciò significa un'ulteriore sfida per i genitori single già sottoposti a molteplici impegni.

Questi rapporti richiedono anche conoscenze su scopi e metodi di lavoro delle varie istituzioni e servizi e sui propri diritti nei rapporti con loro. Spesso sono anche necessarie conoscenze di altri ambiti del diritto, specialmente del diritto di famiglia, così come ulteriori conoscenze in campo di educazione e di sostegno ai bambini in circostanze difficili.

**Affrontare i pregiudizi verso la monoparentalità e le famiglie monoparentali:** la diversità delle forme familiari è oggi generalmente riconosciuta ed accettata. Tuttavia, sono ancora diffusi alcuni pregiudizi secondo cui la monoparentalità e le famiglie monoparentali sarebbero intrinsecamente problematiche. Capita quindi che i genitori single debbano lottare con sentimenti di colpa verso i figli e con la sensazione di aver fallito nel loro ruolo di genitori o nella loro vita personale.

In questa situazione, la sfida che si pone loro è quella di non cercare di (ri)stabilire l'organizzazione e la struttura della famiglia biparentale, bensì di cercare soluzioni che siano veramente adatte alla loro situazione individuale.

I bambini hanno bisogno di sostegno per non sviluppare la convinzione che loro e la loro famiglia siano "anormali".

## 2. Il sostegno nei periodi straordinari

### Cosa offre un sostegno adeguato nei periodi straordinari?

Nei periodi straordinari, i genitori single si trovano ad affrontare un **carico** di compiti particolarmente elevato



FSFM

aprile 2024

cui si somma un grande **carico** emotivo. Le varie esigenze possono rendere più difficile trovare il tempo e l'energia necessari per i bambini. In queste situazioni è quindi importante capire quale sia il supporto necessario e ricorrere all'aiuto adeguato.

Nei periodi straordinari, i servizi specializzati e/o l'ambiente sociale possono offrire diversi tipi di sostegno, come ad esempio:

- un aiuto pratico nella vita quotidiana,
- una mano nella cura dei bambini,
- un ascolto comprensivo e un incoraggiamento per voi e per i bambini,
- un aiuto nel porre fine o calmare i conflitti in corso con l'altro genitore,
- un sostegno per riuscire ad avere una chiara visione d'insieme della propria situazione e per chiarire quali sono i prossimi passi,
- informazioni, consulenza e assistenza su questioni specifiche,
- un sostegno finanziario o un accompagnamento per l'ottenimento di aiuti finanziari,
- una protezione per voi e per i bambini.

A chi posso rivolgermi nei periodi straordinari della monoparentalità?

### **Consulenza su tutte le questioni di legate alla monoparentalità:**

Nei periodi straordinari, il primo luogo a cui ci si può rivolgere è il servizio di consulenza specialistica della FSFM, i cui servizi sono orientati ai bisogni specifici dei genitori single sottoposti a molteplici difficoltà: La consulenza specialistica della FSFM funziona secondo il principio "tutto da una sola fonte" e offre ai genitori single un interlocutore per tutte le questioni chiave della famiglia monoparentale – dall'inizio della monoparentalità ai contatti con le autorità, al rapporto con l'altro genitore, ad esempio in caso di conflitti, fino alle questioni relative alla conciliazione famiglia/lavoro e agli aspetti finanziari.

Al centro troviamo i bambini: i loro diritti e i loro bisogni sono decisivi.

Potrete trovare sostegno in caso di questioni giuridiche e psicosociali complesse, per chiarire la vostra situazione e capire come procedere e per elaborare soluzioni adatte alla vostra situazione familiare e personale.

Per i problemi che non riguardano i temi chiave delle famiglie monoparentali, o se avete bisogno di una consulenza legale più completa, o per questioni legate all'indebitamento, o se necessitate di consulenza e sostegno a lungo termine, sarete riorientati verso i servizi specifici.

La consulenza è fornita per telefono o per via elettronica, anche al di fuori dell'orario di ufficio, ed è gratuita. Contatto: <https://svamv.ch/it/me-d-6a-contatto/> o tel. 031 351 77 71.

Punto di contatto per le persone vedove con figli minori:

L'associazione AURORA offre un sostegno e un accompagnamento pratico: madri e padri che sono vedovi da più tempo stanno accanto ai genitori appena rimasti vedovi con figli minorenni, e i bambini fanno l'importante esperienza di scoprire che non sono gli unici a cui è morto il padre o la madre. L'associazione AURORA fornisce anche molte informazioni pratiche sul suo sito web, compresa la lista di controllo "Cosa fare dopo la perdita del-della partner", che vi fornisce consigli pratici su ciò che deve essere fatto dopo la morte di un partner:

[www.verein-aurora.ch](http://www.verein-aurora.ch) > Hilfe für Betroffene (solo in tedesco). La lista di controllo è disponibile in italiano su <https://svamv.ch/it/mono-famiglia/vedova/>.



FSFM

aprile 2024

Contatto: Associazione AURORA e gruppi regionali: <https://verein-aurora.ch/> (solo in Svizzera tedesca)

Famiglie binazionali:

Il sito della Rete dei centri di consulenza per coppie e famiglie binazionali e interculturali in Svizzera offre risposte alle domande specifiche delle coppie e le famiglie binazionali. Il sito è disponibile in tedesco, francese, inglese e spagnolo.

Sul loro sito trovate anche i link agli uffici regionali (in Svizzera tedesca e francese) che offrono una consulenza personale completa.

Contatto: [www.binational.ch](http://www.binational.ch), [http://www.binational.ch/fr/?Centres\\_de\\_conseil](http://www.binational.ch/fr/?Centres_de_conseil)

### Cosa fare in caso di violenza domestica?

Chiamate la polizia (al numero d'urgenza 117) se vi sentite minacciati/e o se siete già in una situazione di violenza acuta. In caso di violenza acuta, la polizia può intervenire e prendere misure di protezione:

- Può ordinare immediatamente all'autore di violenza di lasciare l'abitazione,
- Può proibirgli di avvicinarvi e/o di contattare voi e i vostri figli.
- Grazie alle misure di protezione, potete rimanere a casa con i bambini e pianificare i prossimi passi.
- Proteggete i vostri documenti personali (carta d'identità, conto bancario, permesso di soggiorno, e altre cose che sono personalmente importanti per voi) e portateli in un luogo sicuro.
- Contattate la casa delle donne più vicina se volete o dovete lasciare l'abitazione comune e non potete rivolgervi a qualcuno nel vostro ambiente personale: [www.frauenhaus-schweiz.ch](http://www.frauenhaus-schweiz.ch)
- I centri di consulenza offrono gratuitamente supporto legale, psicologico o materiale informativo:
- Consulenza e aiuto alle vittime di violenza: <https://www.opferhilfe-schweiz.ch/it/>
- Consulenza e aiuto agli autori di violenze: <http://www.apscv.ch/accueil.html>
- Altre informazioni dettagliate possono essere trovate su <https://www.skppsc.ch/it/>. Il sito contiene anche informazioni per gli autori di violenza e per i (potenziali) testimoni.

### **3. Superare le sfide: coltivare e rafforzare le risorse personali**

#### Cosa ci aiuta a superare le sfide nei periodi straordinari?

Una panoramica di ciò che è utile:

- mettere i bambini e i loro bisogni concreti e individuali al centro delle vostre considerazioni,
- senza però dimenticarsi di prendersi cura del proprio benessere.
- Concentrarsi sulle possibili soluzioni e non lasciare che i pensieri ruotino solo intorno ai problemi.
- Pensare a quali abilità e conoscenze avete a disposizione e come potete usare queste risorse personali per superare le sfide, e
- riflettere a dove, e da chi, potete ricevere supporto.
- Riconoscere, coltivare, costruire e sviluppare le proprie risorse personali, professionali e sociali aiuta a prepararsi e a superare le sfide nei periodi straordinari. Nel fare ciò, può essere utile considerare le seguenti domande più approfondite. Potete farlo da sole/i o confrontandovi con persone fidate.



### Quali risorse sono particolarmente utili per superare le sfide?

Le risorse più importanti dei genitori single includono in particolare:

- il benessere personale,
- definire e pianificare gli obiettivi,
- comunicare e negoziare,
- la sicurezza professionale,
- un ambiente sociale di sostegno,
- una buona conoscenza delle possibilità di aiuto,
- saper domandare un supporto adeguato quando necessario.
- La stessa monoparentalità offre le possibilità di sviluppare e rafforzare competenze che sono utili nei periodi straordinari e che sono anche molto richieste nel mondo del lavoro, come ad esempio:
  - autonomia e capacità decisionale,
  - doti organizzative e orientamento agli obiettivi,
  - perseveranza e resistenza allo stress,
  - resilienza,
  - capacità di improvvisazione e flessibilità,
  - esperienza di negoziazione,
  - capacità di risoluzione di conflitti,
  - doti di gestione economica,
  - fiducia in se stessi e autostima, soprattutto quando si guarda a quanto si è raggiunto e realizzato, e quali difficoltà si sono superate e si stanno ancora superando.
- I bambini delle famiglie monoparentali possono compiere delle esperienze che promuovono il loro sviluppo.
- Sperimentano, ad esempio, che le situazioni difficili possono essere superate e che anche i grandi problemi hanno delle soluzioni. Crescono, inoltre, con esempi e modelli di vita variati.

### Come posso coltivare e rafforzare il mio benessere personale?

Prendersi cura delle proprie forze e della propria salute è fondamentale per poter superare delle prove impegnative. È, per esempio, importante confrontarsi con i seguenti aspetti:

- Scoprire i propri desideri: domande come le seguenti possono incoraggiare le persone a confrontarsi con i propri desideri in varie aree della vita e (ri)scoprire cosa porta loro gioia e cosa li aiuta a rilassarsi. Ecco alcuni esempi:
  - Quali sono le mie attività preferite?
  - Cosa mi piace fare alla fine della giornata quando i bambini dormono?
  - Come posso rilassarmi nella situazione attuale?
  - Riconoscere e apprezzare i propri risultati: guardare regolarmente ai propri risultati e successi (e non solo ai compiti che devono ancora essere svolti) e riconoscere i propri risultati può dare nuova energia, fiducia e autostima; per i genitori come per i bambini, l'esperienza delle proprie capacità è importante per la resilienza psicologica.
- I genitori single hanno spesso bisogno di molto ingegno per trovare soluzioni per quei compiti di cui in una famiglia biparentale si occupa l'altro genitore. Può essere motivante visualizzare i propri risultati in quest'area, per esempio ponendosi domande come:
  - Come posso organizzare i giorni in cui i bambini stanno con l'altro genitore?
  - Cosa ha funzionato bene e cosa no?



- Come procedo quando sono incerto/a nelle decisioni quotidiane?
  - Cosa ha funzionato bene e cosa no?
- Sollievo nella vita quotidiana: è importante prendersi del tempo per se stessi, non appena è possibile, per ricaricare le batterie, ad esempio
  - organizzando una presa a carico extra-familiare dei bambini per disporre di un po' di tempo per se stessi,
  - controllando regolarmente se alcuni compiti possono essere cancellati dalla lista delle cose da fare,
  - non esitando a cercare e accettare sostegno nel proprio ambiente sociale,
  - se necessario, cercando un aiuto professionale o rivolgendosi a servizi come l'aiuto per la riscossione degli alimenti.

### Come progettare in modo mirato dei cambiamenti?

Per poter orientare i cambiamenti nella direzione desiderata, è fondamentale passare dalla descrizione dei problemi alla definizione degli obiettivi. È importante sviluppare obiettivi concreti, realistici e verificabili e definire sulla loro base, passo dopo passo, le misure necessarie per raggiungerli. Per fare questo, potete cercare di rispondere a una serie di domande specifiche su tutte le aree in cui potete voi stessi agire sul processo di cambiamento. Alcuni esempi:

- Definizione dell'obiettivo
  - Cosa voglio cambiare?
  - Quali di questi cambiamenti sono più importanti per me?
  - Quali vengono dopo, e in che ordine?
- Futuro desiderato
  - Cosa sarà diverso quando il mio obiettivo sarà raggiunto?
  - Cosa farò in modo diverso?
- Esperienze
  - Quali esperienze positive ho avuto finora in situazioni simili?
  - Con quale approccio ho avuto successo finora?
  - Cosa ho già fatto per raggiungere il mio obiettivo? Cosa ha avuto successo? Cosa non ha funzionato?
- Risorse
  - Di cosa ho bisogno per raggiungere il mio obiettivo?
  - Che cosa possiedo già?
  - Cosa posso trovare altrove? Dove? Da chi?
- Le persone risorsa
  - Chi è importante e deve/può essere coinvolto?
  - Chi può aiutarmi a raggiungere i miei obiettivi?
  - Dove posso trovare aiuto se sono in difficoltà?
- Fattore tempo
  - Entro quando posso raggiungere il mio obiettivo?
  - Cosa voglio affrontare inizialmente? Che cosa dopo?
- Attività / Procedura
  - Quali passi possono essere utili?
- Pianificazione
  - Qual è il mio impiego del tempo?
  - Quale primo passo verso l'obiettivo posso fare immediatamente?



- Cosa ha bisogno di più tempo? Fino a quando?
- Altro
  - C'è qualcosa d'altro di cui ho bisogno ora per poter affrontare il cambiamento?
  - Cosa esattamente?
  - Come ci arrivo?

### Come posso comunicare e negoziare per trovare delle soluzioni?

Le capacità di comunicazione sono importanti sul lavoro e in famiglia, negli scambi privati e nelle negoziazioni. Sono particolarmente utili per i genitori single nella collaborazione con l'altro genitore e nei rapporti con le autorità. Una buona capacità comunicativa rende più facile negoziare soluzioni eque e adatte ai bambini e porre le basi per una collaborazione positiva. I prerequisiti di una discussione efficace sono in particolare:

- Una buona preparazione: chiarire prima quali sono gli argomenti che devono essere discussi e quale è la propria posizione in merito è importante per il successo della discussione, soprattutto se si deve negoziare.
- Una preparazione accurata include, per esempio, determinare il proprio obiettivo (o i propri obiettivi) e i punti chiave della discussione,
  - valutare le preoccupazioni e i bisogni della vostra controparte,
  - farsi un quadro realistico dei propri limiti e di quelli dell'altra persona,
  - riflettere alle possibili reazioni dei bambini, e cercare di capirle,
  - pensare a come evitare ai bambini eventuali conflitti di lealtà,
  - riflettere a quali concessioni si possono fare all'altra persona e cosa si vuole chiedere in cambio.
- Un atteggiamento positivo: aiuta a costruire una base di discussione solida e aumenta le possibilità di raggiungere un risultato soddisfacente per tutte le parti coinvolte. Il benessere del bambino ha in ogni caso la priorità.
- Si raccomanda di scegliere un approccio di negoziazione cooperativo. Puntare su soluzioni *win-win* ha più probabilità di portare a risultati positivi rispetto a un approccio competitivo.
- Prestare attenzione al linguaggio del corpo: in una conversazione, l'atteggiamento si esprime non solo in ciò che si dice, ma anche nella postura e nel tono di voce.
- Una postura eretta, rivolta all'interlocutore, segnala interesse e attenzione.
- Le braccia o le gambe incrociate possono essere percepite come una postura difensiva e a loro volta scatenano una reazione di difesa.
- Un obiettivo e un filo conduttore: all'inizio della discussione, indicate i vostri punti chiave e concordate l'obiettivo della discussione. Quest'ultimo è il filo conduttore che determina lo svolgimento della discussione.
- Non lasciarsi mettere sotto pressione dal tempo: prevedete un margine di tempo e, se necessario, chiedete delle pause (di riflessione) per riconsiderare le offerte o ottenere nuove informazioni.
- Uno stile di discussione fattuale e orientato alla soluzione: aiuta a mantenere il sangue freddo e a mostrare rispetto per l'altra parte anche nelle discussioni accese. Bisogna evitare di attaccare l'auto-stima dell'altra persona, perché questo può far fallire la negoziazione e impedire una buona soluzione. Lo stile di comunicazione orientato ai fatti e alle soluzioni include:
  - fare e comunicare osservazioni fattuali,
  - esprimere i sentimenti,
  - comunicare i bisogni,



- proporre soluzioni.
- Per esempio: “Negli ultimi due fine settimana, sei arrivato con più di un’ora di ritardo a prendere i bambini. Penso che questo sia ingiusto per i bambini e per me. Suggesto di...” (e non: “Sei semplicemente inaffidabile e sono io che devo gestire tutto. Datti una calmata!”).
- Fare domande: chiedere se avete capito bene l’altra persona o fare domande sulle sue motivazioni può portare a risultati migliori che parlare molto di se stessi.
- Includere le emozioni: parlare attraverso delle immagini contribuisce alla comprensione e coinvolge direttamente il livello emotivo.
- Parlare brevemente e chiaramente: esprimersi nel modo più breve, comprensibile e concreto possibile, senza digressioni, favorisce il successo della conversazione. Anche un “no” dovrebbe essere espresso chiaramente. Se l’altra persona si dilunga troppo, potete interrompere educatamente, per esempio: “... a proposito, questo mi fa pensare che...”.
- Congedarsi cortesemente: anche se una conversazione non ha portato al successo desiderato, una conclusione positiva è importante e rende più facili i prossimi incontri.
- Il seguito: analizzare e valutare attentamente la discussione, una volta conclusa, permette di trarre profitto dall’esperienza. Ogni incontro di negoziazione è istruttivo e arricchisce il bagaglio di esperienze!

### Cosa è di aiuto per affermarsi con sicurezza in campo professionale?

Una buona preparazione professionale rappresenta la base di un buon reddito da lavoro che assicura il sostentamento della famiglia – una risorsa centrale per i genitori single.

Rimanere nel mondo del lavoro il più possibile quando si crea una famiglia e pianificare la propria carriera in modo sostenibile fornisce una solida base per costruire un buon futuro per se stessi e per i bambini. Lo sviluppo professionale è un processo a lungo termine, specialmente se un genitore ha ridotto la sua attività professionale a favore del lavoro familiare. Nella prima fase della monoparentalità, l’esigenza principale è quella di garantire il sostentamento finanziario della famiglia. Una volta raggiunta una certa stabilità economica e professionale, si possono affrontare nuove idee e opportunità professionali. A seconda delle risorse finanziarie e di tempo disponibili, sono possibili passi più o meno grandi in direzione di un cambiamento. La consulenza professionale e di carriera può aiutare in questo senso.

Coloro che possono dimostrare le competenze professionali attraverso un diploma o una qualifica riconosciuta hanno maggiori possibilità sul mercato del lavoro, possono conseguire un reddito migliore e hanno anche un accesso più facile alla formazione professionale superiore. Per alcuni certificati e diplomi della formazione professionale superiore è possibile essere ammessi all’esame professionale senza un titolo di formazione professionale di base o far convalidare le proprie competenze e ottenere così il diploma desiderato. La procedura di validazione delle competenze esiste anche per alcuni programmi di studio a livello terziario e permette la dispensa parziale dal programma di alcuni corsi di diploma. Informazioni più dettagliate possono essere trovate su [www.orientamento.ch](http://www.orientamento.ch): <https://www.orientamento.ch/dyn/show/7193?lang=it> (Home > Formazioni > Qualifica professionale per adulti).

Da gennaio 2018, i diplomati dei corsi che preparano a un esame professionale federale o a un esame professionale superiore federale possono ricevere un sostegno finanziario dalla Confederazione. È possibile presentare una domanda in tal senso. Cf. Segreteria di Stato per la formazione, la ricerca e l’innovazione SE-FRI: sussidi federali per i corsi di preparazione agli esami federali: <https://www.sbf.ch/min.ch/sbf/it/home/formazione/fps/contributi.html>



*Via mia*, un'iniziativa della Confederazione e dei Cantoni, offre alle persone oltre i 40 anni un bilancio professionale gratuito se non hanno diritto a offerte comparabili dell'assicurazione contro la disoccupazione (AD), dell'assicurazione invalidità (AI) o dell'assistenza sociale: [www.viamia.ch](http://www.viamia.ch)

### Come affrontare la consulenza professionale e di carriera?

Affinché l'orientamento professionale e la consulenza di carriera abbia successo, è importante una buona preparazione. Ciò significa confrontarsi con le possibilità di cambiamento nella situazione di vita attuale, con i propri obiettivi, interessi, competenze e risorse.

- Possibilità di cambiamento: occorre mettere al centro dell'attenzione le aree della vita in cui i primi passi sono possibili, anche se possono essere ancora piccoli. Questo può motivarvi se non state al momento facendo progressi in altre aree e anche se avete un cammino ancora lungo da affrontare.
- Obiettivi: durante la consulenza verranno analizzati non solo gli obiettivi professionali, ma anche quelli personali e familiari, perché lo sviluppo professionale è possibile solo se la situazione familiare è sotto controllo. Domande come le seguenti possono esservi d'aiuto:
  - Che valore do al mio lavoro?
  - Che valore do alla mia famiglia?
  - Quanto tempo e denaro voglio investire nella mia formazione?
  - Quali sono i miei obiettivi personali?
  - Obiettivi a breve, medio e lungo termine: di regola, è meglio distinguere gli obiettivi a breve, medio e lungo termine. Gli obiettivi a lungo termine sono il "faro" che ci indica la direzione verso cui ci dirigiamo con costanza e flessibilità.

Sono necessarie molta pazienza e perseveranza se la situazione attuale permette solo obiettivi a breve termine. È importante continuare a ricordare a se stessi che anche i piccoli passi portano alla meta, e che anche le fasi lunghe e faticose un giorno finiranno.

La consulenza di carriera può aiutare ad elaborare prospettive a lungo termine per lo sviluppo professionale e a pianificare obiettivi intermedi raggiungibili.

- Interessi: è una buona cosa se gli interessi e l'orientamento della carriera sono vicino l'uno all'altro. Le domande che possono stimolare un'esplorazione più profonda dei propri interessi sono, per esempio:
  - Cosa mi piace fare?
  - Cosa so fare bene?
  - Cosa mi motiva?
  - Cosa mi interessa meno?
- Competenze: Le competenze professionali, ma anche le abilità acquisite nel lavoro familiare o nel volontariato hanno un'influenza significativa sulle opportunità all'interno del mercato del lavoro e a livello di formazione. Non contano solo le competenze professionali specifiche, ma anche le competenze metodologiche (capacità di pensare, imparare, lavorare e comunicare), le competenze sociali (abilità nel collaborare con gli altri, per esempio il lavoro di squadra) e le competenze individuali (abilità come l'indipendenza o l'immaginazione, ossia le nostre caratteristiche individuali). Anche le abilità acquisite al di fuori del lavoro – tra cui quelle acquisite attraverso la monoparentalità – appartengono alla lista delle competenze, per esempio le abilità organizzative, di *problem-solving*, di comunicazione, di fiducia in sé, di lavoro di squadra, di negoziazione o di flessibilità. Le seguenti domande possono aiutare a fare più chiarezza sulle proprie competenze:
  - Che titoli ho?
  - Quali conoscenze specialistiche ho?
  - Quali altre competenze ho acquisito?



- Quali sono i miei punti di forza?
- Dove ho lacune o debolezze?
- Risorse: per poter concretizzare i propri progetti professionali, devono essere disponibili le risorse necessarie. I genitori single di solito devono esaminare attentamente le questioni legate agli aspetti finanziari, al tempo e alla famiglia. Le domande da porre includono:
  - *Tempo:*
    - Ho abbastanza tempo per la formazione?
    - Come posso trovare più tempo, se necessario?
    - Chi può aiutarmi ad alleggerire il mio tempo?
  - *Soldi:*
    - Quali possibilità finanziarie ho?
    - Quanto può costare la mia formazione?
    - Dove voglio e posso risparmiare? Dove non posso?
  - *Famiglia:*
    - Quante assenze possono tollerare i miei figli?
    - Quale è la mia organizzazione domestica?
    - Come posso migliorarla?
    - Chi mi può sostenere?
- Come prepararsi all'orientamento professionale e alla consulenza di carriera:  
È consigliabile mettere per iscritto i pensieri e le idee e annotare tutto quello che passa per la testa. Questo può essere fatto in diverse forme, per esempio con delle schede, con una lista costantemente aggiornata, o con un quaderno che si porta con sé. Le idee che si scrivono non devono per forza essere in ordine. Scambiare idee con persone che conoscete può fornire importanti suggerimenti e consigli che possono aiutarvi e attirare la vostra attenzione su nuovi aspetti.
- Informazioni: [www.orientamento.ch](http://www.orientamento.ch) offre informazioni complete su professioni, apprendistato, formazione e perfezionamento e il loro finanziamento.

#### 4. Superare le sfide specifiche dei genitori single in periodi straordinari

##### Cosa rende più facile la transizione verso la monoparentalità?

Il bene dei bambini, i loro diritti e i loro bisogni individuali rappresentano la principale linea guida nella transizione familiare. I bambini devono essere coinvolti nell'organizzazione della nuova vita quotidiana della famiglia per essere in grado di affrontare al meglio i cambiamenti.

Questo può anche aiutarvi come madre o padre, specialmente nei momenti di conflitto, a ricercare soluzioni costruttive che tengano conto il più possibile degli interessi del bambino.

La monoparentalità è associata a un numero di compiti superiore alla media. Tuttavia, questo non significa che dovete fare tutto da soli/e: è importante organizzare fin dall'inizio degli aiuti esterni per evitare l'esaurimento e ricaricare le batterie (per alcuni esempi vedi sopra: Come posso coltivare e rafforzare il mio benessere personale?)

Con l'entrata nella monoparentalità inizia un intenso processo di sviluppo che richiede tempo. Datevi lo spazio necessario per elaborare i cambiamenti.



Per far questo è utile esaminare le opportunità e le possibilità del nuovo modello di famiglia e analizzare anche i propri atteggiamenti verso la monoparentalità, la famiglia monoparentale e la famiglia in generale. Ad esempio, ci si può porre le seguenti domande:

- La monoparentalità può anche facilitare la vita, per esempio nell'organizzazione del quotidiano, nell'educazione dei figli, nell'affrontare i conflitti, nel modellare la vita personale o lo sviluppo personale?
- Ci sono desideri e progetti personali che ora possono essere realizzati passo dopo passo? Quali?
- Vivere in una famiglia monoparentale ha anche dei vantaggi per i bambini e il loro sviluppo? Quali?
- Considero la famiglia monoparentale come una famiglia vera e propria o no?
- Per me i genitori sono persone che hanno la responsabilità di figli comuni o parti di una coppia? Quali sono i vantaggi e gli svantaggi dei due punti di vista per i bambini? E per me?
- La paura della solitudine può paralizzare. Può essere d'aiuto non prestare troppa attenzione a questa paura e ricordarsi che si può essere da soli anche in due, e che spesso questa solitudine è persino più difficile da sopportare.

#### Genitorialità separata: come organizzare la collaborazione con l'altro genitore nell'interesse del bambino?

I genitori, dopo la separazione e il divorzio, o se non hanno mai vissuto insieme, hanno il compito comune di assicurare la cura e il mantenimento economico dei loro figli e di organizzare la vita pratica di tutti i giorni in modo adatto ai bambini all'interno di famiglie diverse. I genitori che vivono separati non si assumono la loro responsabilità come coppia, ma come individui. Ogni genitore è individualmente responsabile di assicurare il benessere del bambino e di proteggerlo da ogni tipo di maltrattamento.

La relazione tra genitori che vivono separati è una relazione di lavoro. I desideri e le rappresentazioni personali riguardanti la loro relazione di coppia vengono meno. Questo permettere di focalizzare l'attenzione sui bambini con i loro bisogni individuali e di evitare di trasporre sul bambino le proprie richieste. Ciò rappresenta un'occasione speciale per concentrarsi sui bambini e sul loro benessere.

È sempre utile considerare la situazione familiare dal punto di vista del bambino (la monoparentalità offre l'opportunità di farlo regolarmente) e sono importanti anche le capacità di comunicazione e negoziazione. I conflitti fanno parte della vita familiare e i bambini possono trarre beneficio dall'esperienza che anche i disaccordi gravi possono essere risolti. Tuttavia, i conflitti persistenti e distruttivi devono essere evitati o fermati a tutti i costi, perché i bambini ne soffrono enormemente.

È di grande importanza per i bambini che ogni genitore sostenga (o almeno non ostacoli) la relazione con l'altro. Una relazione buona e affidabile del bambino con entrambi i genitori può essere un aiuto prezioso anche per voi in quanto genitori soli.

Intervenite, tuttavia, quando è necessario per proteggere il bambino. La collaborazione tra genitori raggiunge i suoi limiti nei casi di violenza di qualsiasi tipo e nei casi di gravi conflitti cronici tra genitori. La protezione dei bambini è prioritaria quando uno dei genitori (o entrambi) – qualunque sia il motivo – li maltratta o li trascura o quando un genitore usa violenza contro l'altro.

In linea generale, organizzare la collaborazione tra genitori in modo tale che si generi meno stress possibile nel soddisfare i bisogni quotidiani dei bambini facilita ogni forma di genitorialità e crea un ambiente in cui i bambini si sentono a loro agio.

Cercare di funzionare come se foste (ancora) insieme può generare insicurezza e stressare inutilmente i bambini. Questo accade soprattutto quando i bisogni dei bambini sono subordinati agli sforzi dei genitori di salvaguardare le apparenze di una presenta normalità.

Possono essere raggiunti buoni risultati, che sono anche nell'interesse dei bambini, se entrambi i genitori

- evitano incontri frequenti se i rapporti sono tesi,
- preparano e pianificano attentamente le discussioni,



- svolgono gli incontri in un ambiente neutro e tranquillo, per esempio in un caffè non affollato,
- mettono sempre i bambini al centro e riflettono a come i loro bisogni concreti possono essere soddisfatti al meglio.

Se la separazione è stata preceduta da gravi conflitti, che scoppiano di nuovo ad ogni incontro, è opportuno in un primo tempo mantenere una certa distanza e limitare i propri contatti con l'altro genitore e, se necessario, organizzare i passaggi dei bambini tramite una terza persona fino a quando la situazione non si sia calmata e i genitori siano in grado di concentrarsi sul benessere dei bambini.

L'organizzazione della genitorialità in famiglie diverse richiede piani e accordi formalizzati, ben pensati e rispettati in modo affidabile. Questo fornisce sicurezza – in particolare ai bambini – e facilita la collaborazione. È fondamentale regolare tutto ciò che riguarda i bambini in modo giuridicamente vincolante per assicurare il mantenimento finanziario e la cura del bambino. Sono particolarmente importanti le convenzioni di mantenimento per genitori non sposati, approvate dall'ARP, il mantenimento stabilito dal tribunale in caso di separazione e divorzio (decisione di mantenimento).

Se la separazione è imminente, è consigliabile che i genitori sposati contattino rapidamente il tribunale per le misure di protezione del matrimonio, e che i genitori non sposati facciano approvare un accordo di mantenimento dei figli dall'autorità di protezione o che presentino una richiesta di mantenimento se la separazione è imminente.

Sono anche utili le convenzioni sulle relazioni personali, la presa a carico, e l'autorità parentale.

Prepararsi a una possibile separazione e divorzio (anche se questo non è attualmente in discussione) crea le basi per una buona collaborazione tra genitori: il modo in cui i genitori si dividono tra loro il lavoro familiare e il sostegno finanziario dei figli influenza in modo notevole anche l'organizzazione della loro vita negli anni successivi e determina anche in larga misura le possibilità di organizzazione della famiglia nel caso di un'eventuale separazione. Per questo è consigliato, come forma di precauzione, che i genitori si accordino in modo vincolante fin dalla nascita del figlio su come dividere i loro doveri tra loro e su come intendono adeguare nel tempo la ripartizione delle responsabilità e dei ruoli.

### Cosa facilita la buona riuscita di una famiglia ricostituita?

Gli aspetti più importanti quando si crea una famiglia ricostituita sono simili quelli che contraddistinguono l'entrata nella monoparentalità:

Anche quando si crea una famiglia ricostituita, il bene dei bambini è prioritario. L'arrivo di una nuova persona nel nucleo familiare cambia in modo importante la vita quotidiana, influenzando direttamente i bambini. Per questo i bambini devono essere coinvolti nell'organizzazione della loro nuova vita all'interno della famiglia ricostituita.

È importante chiarire il ruolo del vostro nuovo partner nella famiglia. I bambini, ma anche voi e il vostro partner avete bisogno di sapere che lui/lei non è un nuovo padre o una nuova madre, che non sostituisce il padre o la madre dei bambini, ma si tratta di un'altra figura di riferimento con cui i bambini possono avere un rapporto indipendente.

È utile provare di volta in volta ad adottare la prospettiva dei bambini per analizzare la situazione familiare. La nascita di una famiglia ricostituita non cambia in linea di massima la relazione dei figli con il genitore separato, né la vostra collaborazione con lui o lei. Possono tuttavia essere fatti alcuni aggiustamenti organizzativi.

Come la transizione verso la monoparentalità, anche il passaggio verso una famiglia ricostituita è un processo di sviluppo. Concedete a voi stessi e ai bambini il tempo e lo spazio di cui avete bisogno.



FSFM

aprile 2024

## 5. Fonti e ulteriori informazioni

[Orientamento.ch](http://www.orientamento.ch)

[www.orientamento.ch](http://www.orientamento.ch)

Il portale ufficiale svizzero d'informazione dell'orientamento professionale, universitario e di carriera. Per tutte le domande riguardanti i posti di tirocinio, le professioni e la formazione

Famiglie binazionali

[www.binational.ch](http://www.binational.ch) [http://www.binational.ch/fr/?Centres\\_de\\_conseil](http://www.binational.ch/fr/?Centres_de_conseil)

Informazioni e consulenza per coppie e famiglie binazionali (in tedesco, francese, inglese e spagnolo)

DAO Organizzazione mantello delle Case delle Donne in Svizzera e Lichtenstein

[www.frauenhaus-schweiz.ch](http://www.frauenhaus-schweiz.ch)

Informazione, consulenza, sostegno e protezione per donne e bambini vittime di violenza (in tedesco, con link verso le case delle donne delle varie regioni svizzere)

[einelternfamilie.ch](http://einelternfamilie.ch)

FSFM Federazione Svizzera delle Famiglie Monoparentali

<https://svamv.ch/it/> o tel. 031 351 77 71.

Informazioni e consigli di esperti su tutte le questioni relative alla monoparentalità

Ufficio federale per l'uguaglianza fra donna e uomo

<https://www.ebg.admin.ch/ebg/it/home/documentazione/pubblicazioni-in-generale/pubblicazioni-violenza.html>

Pubblicazioni Violenza. Violenza domestica – Schede informative

Associazione professionale svizzera per la consulenza contro la violenza

<http://www.apscv.ch/accueil.html>

Consulenza e aiuto per gli autori di violenze (in tedesco e in francese)

Aiuto alle vittime

<https://aiuto-alle-vittime.ch/it/>

Consulenza e assistenza alle vittime di violenza

SEFRI Segreteria di Stato per la formazione, la ricerca e l'innovazione

<https://www.sbfi.admin.ch/sbfi/it/home/formazione/fps/contributi.html>

Sussidi federali per i corsi di preparazione agli esami federali



FSFM

aprile 2024

SKPPSC Prevenzione Svizzera della Criminalità

<https://www.skppsc.ch/it/>

Informazioni sui fenomeni criminali, per esempio la violenza domestica, possibilità di prevenzione e offerte di aiuto

Associazione AURORA

[www.verein-aurora.ch](http://www.verein-aurora.ch)

Punto di contatto per le persone vedove con figli minori (solo in tedesco)

viamia

<https://viamia.ch/it/>

Valutazione e consulenza di carriera per persone oltre i 40 anni

Tutti i diritti riservati.