

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
---------------	----------------	-------------	---------------	-------------

Rubrica	Urta			
----------------	-------------	--	--	--

88/90	Tu Style	27/12/2011	<i>COME SOPRAVVIVERE ALLE FESTE Un genitore in più - Stop allo stress</i>	2
-------	----------	------------	---	---

TUSTYLE BENESSERE

COME SOPRAVVIVERE ALLE FESTE

GIÀ PRONTA LA CHECK LIST PER MENU E REGALI? BENE. AGGIUNGI UN POMERIGGIO DI GIOCO CON I TUOI FIGLI, UN SORRISO ALLA SUOCERA IPERCRTICA, UN'ARIA AMABILE CON L'EX DEL TUO LUI. L'AROMA DEL MUSCHIO E LA MUSICA EMOZIONALE FARANNO IL RESTO. ENJOY CHRISTMAS, RAGAZZE!

testo di Francesca Trabella - foto di Tara Moore

Le feste in famiglia, in un mondo ideale, sarebbero un'esplosione di gioia, di armonia e di buoni sentimenti. Nella realtà... l'esplosione c'è, però molto spesso è causata dalla depressione della nonna, dai conflitti tra cognati, dai capricci dei bambini delusi dai (pochi?) regali ricevuti. Per aiutarti a trascorrere questi giorni in allegria e arrivare sana, salva e anche felice al 6 gennaio (quell'Epifania che tutte le feste si porta via), segui i nostri consigli antistress.

BAMBINI FELICI? SÌ, CON PIÙ TEMPO E MENO DONI

● Che Natale sia la festa dei bambini non si discute. Peccato però che, di anno in anno, la "letterina" a Santa Claus si allunghi insieme al rincaro dei giocattoli. Il che, per noi adulti, si traduce in fatica immane (materiale ed economica) per soddisfare tutte le loro richieste. Come comportarci? Stefania Cagliani, psicologa e coordinatrice della scuola dell'infanzia, suggerisce: «Quelli che riteniamo desideri esagerati sono desideri "non orientati". I piccoli capiscono che non possono avere tutto quel che c'è in negozio, ma non sono in grado di scegliere. Sono i genitori a dover decidere per loro. E comunque il regalo che non farà rimpiangere i doni non ricevuti è quello che consente di stare insieme: via libera ai giochi di costruzione, di immaginazione, di creazione, perché per i figli niente è più appagante del tempo trascorso con le persone che amano e dalle quali si sentono amati». Quindi, niente sensi di colpa per aver detto "questo non puoi averlo": non si è bravi genitori soddisfacendo ogni loro desiderio, ma al contrario riuscendo a dire sani e motivati "no", che introducono il piccolo al vero significato delle cose.

CON PARENTI E FAMILIARI COMBATTI I PREGIUDIZI

● Spesso gli incontri ravvicinati con la tua famiglia di origine e/o con quella del tuo compagno sono fonte di ansia, malessere e delusione. Se non di peggio, come narra il vecchio, ma sempre attualissimo film *Parenti serpenti* di Mario Monicelli. Per quest'anno prova a dimenticare i cliché e a concentrarti sul presente. Sei un'inguaribile ottimista? Ridimensiona il sogno che - almeno stavolta - tutto andrà per il meglio. Per te il bicchiere è sempre mezzo vuoto? Sdrammatizza la consapevolezza che finirà come al solito (cioè male). Sforzati di non fare congetture sui pensieri e sui secondi fini dei familiari. Tuo suocero si complimenta per il gioiello che hai ricevuto da tuo marito? Non interpretarlo subito come un richiamo alla sobrietà. Cercare di "leggere nella mente" non giova a nessuno! Non ti preoccupare se ti senti sopraffatta da tutte le incombenze: è il normale effetto della tensione, la quale ti impedisce di discriminare l'indispensabile dal superfluo, facendo sembrare ogni cosa assolutamente necessaria. Ecco la soluzione: cerca di stabilire delle priorità e rinuncia a essere perfetta, tanto in cuor tuo sai che suocera e mamma avranno sempre e comunque da ridire. Infine, scrollati di dosso la responsabilità di far felici gli altri a tutti i costi: in fondo, non sei mica tu Babbo Natale!



6HWWLPDQDOH

ZZZ HFRVWDPSD LW

6HWWLPDQDOH

ZZZ HFRVWDPSD LW