

# LITIGARE: SÌ, MA CON FAIR PLAY!



I litigi fanno parte della convivenza. Nelle famiglie si assiste spesso a svariate forme di diverbi. Se i conflitti vengono affrontati nel rispetto degli altri, tutti ne traggono vantaggio: i litiganti, che si confrontano con i reciproci bisogni e aspettative, e cercano una soluzione comune, e chi sta loro attorno, che impara a dirimere pacificamente le divergenze.

Tuttavia, se il modo in cui vengono affrontati i conflitti all'interno della famiglia provoca ferite corporali o psichiche, significa che è stato superato un limite invalicabile.

## LA CULTURA DEL LITIGIO TRA I GENITORI

- Affrontare i problemi
- Ascoltarsi a vicenda
- Accettare che la controparte abbia opinioni diverse
- Cercare insieme una soluzione comune
- Riappacificarsi

### Litigi nel rispetto dell'altro



- Rapporti improntati alla fiducia
- Senso di protezione
- Capire che i conflitti fanno parte della convivenza
- Imparare a litigare con fair play
- Fiducia in se stessi
- Tempo per se stessi e per i propri interessi
- Tranquillità per studiare

- Rinfacciare
- Criticare in continuazione
- Litigare per ogni cosa
- Non ascoltare
- Non esprimere mai un apprezzamento

### Litigi continui



- Insicurezza
- Rabbia
- Tristezza
- Sensi di colpa
- Sconforto
- Aspettative negative
- Delusione

- Insultare
- Umiliare
- Fare cattiverie
- Minacciare
- Picchiare
- Usare violenza sessuale
- Controllare e isolare

### Violenza tra i genitori



- Paura, tristezza, rabbia, impotenza
- Irrigidimento emotivo
- Sensi di colpa
- Problemi di attenzione
- Disturbi del sonno
- Mal di testa e/o mal di pancia
- Aggressività, difficoltà scolastiche
- Chiusura nel silenzio
- Incapacità di adottare strategie adeguate per risolvere i conflitti

Anche se litigano,  
i miei genitori si  
vogliono bene.



I miei genitori  
litigano per  
colpa mia?



Non lo deve  
sapere nessuno,  
altrimenti la nostra  
famiglia si sfascia.



## → Ecco cosa può aiutare i genitori e i bambini

- Che i genitori cambino il loro comportamento in caso di conflitto e che eventualmente chiedano aiuto a terzi.
- Che i genitori facciano in modo che i bambini non vengano coinvolti nei loro litigi (per es. in caso di separazione).
- Che l'ambiente circostante (per es. la scuola) sia informato delle difficoltà all'interno della famiglia, in modo da poter reagire alle difficoltà del bambino.
- Servizi di consulenza: [aiuto-alle-vittime.ch](http://aiuto-alle-vittime.ch); [www.147.ch](http://www.147.ch); [consulenza-per-genitori.projuventute.ch](http://consulenza-per-genitori.projuventute.ch)