



Equilibri complessi: essere genitori all'estero

Serata informativa in italiano

Con la Dott.ssa Giulia Campatelli
Psicologa Psicoterapeuta sistemico-relazionale

Giovedì 14 marzo 2024, ore 18:00
Wiener Bildungsakademie - Praterstraße 25A, 1020 Vienna

Prenotazione obbligatoria



Il mito della genitorialità perfetta

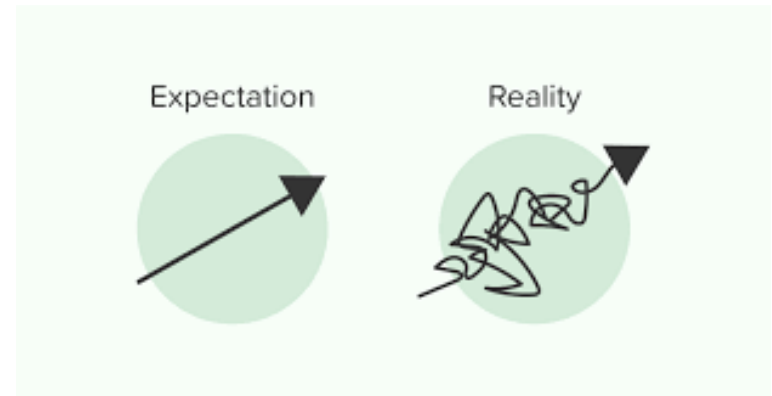
«Essere bravi genitori è connesso ad essere brave persone» perciò...

- Devi essere amorevole e accogliente
- Devi essere sempre coinvolta/o
- Devi porre limiti chiari e mantenerli con fermezza e calma
- Devi promuovere l'indipendenza ma curare sempre il supporto emotivo verso i tuoi bambini
- Devi offrire spiegazioni delle tue decisioni
- Non perdere la calma e non urlare
- Impara a chiedere scusa se vuoi che sia fatto con te
- Devi prenderti cura di te e ricavarti spazi per crescere come persona
- Non prendere i comportamenti sul personale, non perdere la calma
- Insegna il **rispetto**, l'onestà, la responsabilità, la **compassione**, la **gratitudine**, la **calma**, la gestione matura delle **emozioni** e l'**autodeterminazione**



Aspettative irrealistiche

- 💖 Educa bambini equilibrati, adattabili, sensibili e maturi
- 💖 Educati ad essere la versione migliore di te fin da subito e stabilmente
- 💖 Mostra agli altri come se ti venisse naturale e senza sforzo!

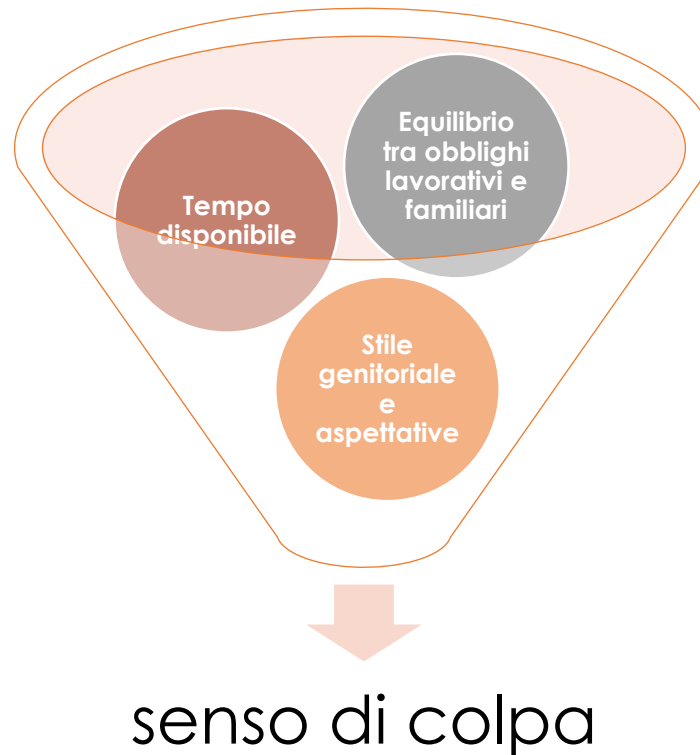


Gli elementi comuni dell'infanzia più critici per la genitorialità

- Non ascolta le mie indicazioni
- Mangia pochi alimenti e non vuole assaggiarne di nuovi
- Si oppone per piccole faccende domestiche/pratiche igieniche personali
- Vorrebbe guardare sempre la TV o giocare ai videogiochi
- Litiga spesso con fratelli/sorelle
- Fatica con i compiti scolastici



Il senso di colpa genitoriale



I genitori possono faticare a mediare le diverse **responsabilità**, mettono in discussione i loro **metodi genitoriali**, possono avere difficoltà a bilanciare i doveri di caregiver con gli **interessi personali**, gli **impegni lavorativi**, le aspettative familiari. Il senso di colpa può a sua volta accrescere i contrasti nella famiglia, senso di inadeguatezza, sovra-compensazione da parte del genitore.



I segni del senso di colpa genitoriale

Fatica cronica e stress

Vissuti di inadeguatezza e cattiva genitorialità

Ansia

Elementi depressivi

Raro coinvolgimento pieno con il bambino

Sensazione di perdita di controllo sulle proprie responsabilità

Preoccupazione costante

Relazioni familiari e coniugali più difficili



Chi è più a rischio di vivere il senso di colpa genitoriale?

Genitori alla
prima esperienza

Genitori con
supporto e risorse
sociali limitate

Genitori single



Genitori expats



«Equilibri complessi: essere genitori all'estero»
Giulia Campatelli, 14 marzo 2024



I fattori di stress per i genitori expats

- Cultura meno conosciuta/Disconnessione **culturale**
- Perdita del senso di **comunità**/mancato o ridotto supporto della famiglia allargata
- Mancanza di preparazione e di **sostegno** (anche finanziario) al trasferimento
- Ri-ambientamento **abitativo**/maggiore instabilità abitativa
- Cambiamento dell'ambiente sociale/difficoltà di ri-creare una **rete** di amici
- Amicizie di lunga data da mantenere per lo più a distanza e con modalità **online** con sforzo attivo
- Adattamento a un nuovo sistema **scolastico**
- Barriere **linguistiche**
- Adattamento ad un nuovo **lavoro** /ruolo
- Nuovi sentimenti di incertezza, **sradicamento** e isolamento
- Frequenti **separazioni** genitore/partner dovute a viaggi prolungati per lavoro
- Necessità di fare più **scelte** (e quindi più pressione): scelte lavorative, scelte sul sistema scolastico, scelte abitative, scelte linguistiche...





Due importanti elementi che mediano l'impatto di essere un genitore expats

1. **Effetto spill-over***: L'importanza maggiore della **soddisfazione lavorativa** che facilita un miglior adattamento anche in altri contesti e offre più supporto agli altri familiari. Di contro, una minore «identità professionale» aumenta il senso di disorientamento e il malessere nella nuova realtà
2. **Effetto cross-over****: il grado maggiore o minore di adattamento e soddisfazione di un membro della famiglia si riflette sugli altri. **La famiglia funziona come un insieme.**

*Takeuchi, et al (2002)

**Lazarova et al (2010)



I genitori expats sono a rischio di sensi di colpa aggiuntivi

Gli elementi linguistici

1. **Lingua del paese/i d'origine:** insegnare o meno la lingua del paese/i di origine dei genitori in modo da potersi integrare con la famiglia allargate e la comunità quando si fa rientro
2. **Lingua locale:** supportare l'inserimento sociale del proprio bambino e la sua resa scolastica. Farsi coinvolgere come genitore in gruppi informali, attività extrascolastiche, comitive di amici partecipando alle attività del bambino



I genitori expats sono a rischio di sensi di colpa aggiuntivi

La «distanza» dalla famiglia allargata

3. Distanza **fisica**: difficoltà a partecipare ad eventi e ricorrenze importanti familiari, impossibilità di vivere la quotidianità insieme
4. Distanza **psicologica**: diversità di modelli, esperienze e aspettative. Talvolta, il senso di colpa può riguardare un modello diverso di socialità e di dimensioni della famiglia, altre volte può riguardare opportunità più lussuose che si possono avere a disposizione rispetto al paese di origine, come iniziative culturali, scuole private, sport con attrezzatura costosa, vacanze.



I genitori expats sono a rischio di sensi di colpa aggiuntivi

5. Famiglie con **più esperienze di trasferimento**: preoccupazione per la stabilità e il radicamento dei figli
6. **Ricongiungimenti familiari**: dubbi sulla decisione di sradicare i figli da una vita sociale già avviata al paese di origine per cogliere un'occasione lavorativa importante
7. **Nuovi equilibri** familiari: nuovi incarichi e nuove realtà abitative possono significare nuovi orari ed equilibri diversi (un genitore deve stare lontano più ore? Serve l'inserimento più ampio del/la babysitter?)



...Riassumendo, le sfide comuni

Nel loro insieme, durante il loro processo di adattamento, le famiglie espatriate devono spesso affrontare queste sfide:

- istruzione dei figli
- resistenza dei partner e difficoltà di carriera
- difficoltà di localizzazione
- adattamento culturale
- barriere linguistiche
- supporto per gli altri membri della famiglia



Le caratteristiche interne per un buon adattamento

Caratteristiche interne della persona

- Apertura mentale, spirito di avventura, senso dell'umorismo, ottimismo, iniziativa sociale

Caratteristiche interne della famiglia

- Flessibilità e coesione
- Buona comunicazione tra tutti i membri (che «remano nella stessa direzione») → equità di espressione nelle decisioni familiari per tutti i componenti
- Tutti i membri devono fare lo sforzo per socializzare all'esterno della famiglia
- Relazioni interne alla famiglia percepite come positive e soddisfacenti



Le caratteristiche esterne della famiglia per un buon adattamento

- Aiuto finanziario e logistico da parte dell'azienda per affrontare il trasferimento
- Fornitura di contatti nel nuovo paese
- Coinvolgimento attivo nella comunità: scuola, organizzazione assistenziale, gruppo scout, chiesa...
- Mantenimento dei contatti con la famiglia allargata con internet e social media (il contatto percepito è un buon predittore dei livelli di supporto sociale, solitudine e isolamento percepiti)



Bibliografia

- Lazarova, M., McNulty, Y., and Semeniuk, M. (2015). "Expatriate family narratives on international mobility: key characteristics of the successful movable family," in *Work and Personal Life Interface of International Career Contexts*, eds V. Suutari and L. Mäkelä (Heidelberg: Springer), 29–51.
- Lazarova, M., Westman, M., and Shaffer, M. A. (2010). Elucidating the positive side of the work and family interface on international assignments: a model of expatriate work and family performance. *Acad. Manage. Rev.* 35, 93–117.
- McNulty, Y. (2015). Till stress do us part: the causes and consequences of expatriate divorce. *J. Glob. Mobil.* 3, 106–136.
- Rosenbusch, K., and Cseh, M. (2012). The cross-cultural adjustment process of expatriate families in a multinational organization: a family system perspective. *Hum. Resour. Dev. Int.* 15, 61–77.
- Sterle, M.F., Fontaine, J.R., De Mol, J., Verhofstadt, L. (2018). Expatriate Family Adjustment: An Overview of Empirical Evidence on Challenges and Resources. *Front. Psychol.*, 23. Jul. Cultural Psychology Vol. 9.
- Takeuchi, R., Yun, S., and Tesluk, P. E. (2002). An examination of crossover and spillover effects of spousal and expatriate cross-cultural adjustment on expatriate outcomes. *J. Appl. Psychol.* 87, 655–666.
- Van Erp, K. J. P. M., Van der Zee, K. I., Giebels, E., and Van Duijn, M. A. J. (2014). Lean on me: The importance of one's own and partner's intercultural personality for expatriate's and expatriate spouse's successful adjustment abroad. *Eur. J. Work Org. Psychol.* 23, 706–728.





*Neurodiversity may be every bit as crucial
for human race as biodiversity is for life.*
H. Blume, 1998

Giulia Campatelli

Psicologa psicoterapeuta sistemico-relazionale

Terapista DIRFloortime per le neurodivergenze

Supporto alla genitorialità

giuliacampatelli@gmail.com

0043 6606294798