

**ANTONELLO VANNI**  
**FIGLI NELLA TEMPESTA**  
**LA LORO SOFFERENZA NELLA SEPARAZIONE E NEL DIVORZIO**  
**SAN PAOLO EDIZIONI, 2015**



## **INDICE**

### ***Prefazione***

### **I La famiglia nella tempesta**

*Family Breakdown: perché la famiglia è in crisi?*

Qui Italia/parte 1: meno matrimoni

Qui Italia/parte 2: più separazioni e divorzi

Qui Italia/parte 3: i figli della separazione

Le conseguenze del *Family Breakdown*

E quando manca il padre?

L'instabilità familiare: un circolo vizioso

## **II Separazione e divorzio: come reagiscono i figli**

Un olocausto emozionale: la storia di Kurt Cobain

Vittime di guerra

Cambiamenti complessi, anche per i figli

Generazioni traumatizzate

Quando il trauma si ripete

Il neonato nella coppia che si divide

Da uno a tre anni: lo sviluppo interrotto

Dai tre ai sei anni: innocenti ma colpevoli

Dai sei ai nove anni: la fatica del capire

Dai 10 ai 12 anni: crescere troppo in fretta

Cronache: bambini che si tolgono la vita

Dai 13 ai 16 anni: adolescenti in cerca di identità

Gli adolescenti, la separazione e il bullismo

Le adolescenti, tra sessualità precoce e depressione

I fattori di rischio che aumentano la sofferenza

## **III Essere figli del divorzio: una sofferenza con cui fare i conti per tutta la vita**

La "sindrome dei figli del divorzio"

2020: l'allarme dell'OMS sulla sofferenza psicologica in Occidente e... i figli del divorzio

Uomini senza padre: vivere con la rabbia dentro...

... e nella depressione

Donne senza padre: "Tutto quello che volevo era solo il suo amore"

Fame di padre

Nella morsa delle dipendenze

Una vita intera sotto stress

Soli, per proteggersi

Relazioni fallimentari...

... e desiderio di felicità

Genitori insicuri

*Caught in the middle*: la sindrome di alienazione genitoriale

Alle radici della sofferenza: la lezione del divorzio

#### **IV Per aiutare i figli durante la separazione: genitori che cominciano da se stessi**

Non tutto è perduto se...

I diritti di ogni figlio: una bussola per i genitori

I genitori e le loro ferite: una questione trascurata ma decisiva

La separazione e le emozioni? Questione di punti di vista

Un lutto difficilmente superabile e... un segno di umanità

Prigionieri della rabbia

I diversi volti della rabbia

I figli, nel mezzo della rabbia

A tu per tu con le emozioni, con realismo e responsabilità

Il tuo divorzio: di che tipo è?

Cambiare in meglio... il proprio divorzio

Per comunicare con il tuo o la tua ex: controlla la tua rabbia

Per comunicare con il tuo o la tua ex: fissa limiti precisi

Superare il risentimento...

... e perdonare

Così, finalmente, ci si può occupare dei figli

## **V Per aiutare i figli durante la separazione: riconoscerne il disagio e alleviarne la sofferenza**

Perché non li ascoltiamo? Quando occorre il coraggio

Le principali forme di disagio da riconoscere

La separazione, fonte di ansia nei figli

Riconoscere l'ansia: uno stato di tensione

Mitigare l'ansia nei figli

Figli arrabbiati

I perché della loro rabbia

I volti della rabbia

Fare e farsi del male

Come si fa con i figli arrabbiati?

La migliore cura per la rabbia: il padre

Oggetti o persone? Separazione e autostima nei figli

Divorzio, bassa autostima e depressione: una relazione evitabile

I sintomi della bassa autostima

Perché separazione e divorzio riducono l'autostima nei figli?

Per rinforzare l'autostima nei figli del divorzio

Figli depressi... come riconoscerli

Quando la depressione serve

Come accompagnarli nella depressione per farli guarire...

... come farli rimanere nella depressione

## **VI La scuola e i figli che soffrono per la separazione dei genitori: è possibile aiutarli?**

La storia di Paolo, una come molte altre

Perché la scuola può aiutare i figli della separazione:

un luogo sicuro nel caos

A scuola: i segnali del disagio

Neuroscienze: la separazione e i suoi effetti sul cervello di bambini e adolescenti

Gli adolescenti sui banchi e il pericolo alcol

Insegnanti, state attenti: a volte le aspettative ingannano

Un problema da gestire per gli insegnanti: i genitori

Bambini che soffrono in classe: cosa può fare un insegnante?

I figli della separazione e la scuola "inclusiva": i BES

## **VII Genitori che si fanno domande:**

### **dentro i problemi quotidiani**

Mi sento tanto in colpa!

Da quando mi sono separato non riesco più a educare mio figlio

Padri separati: non è facile essere autorevoli

Educazione e regole: perché servono ai figli del divorzio?

Guardo mia figlia e mi chiedo: "Che cosa la preoccupa"?

Stiamo per separarci: dovremmo preparare nostro figlio?

In che modo parlare della separazione ai figli

Una madre rimasta sola: come crescere un figlio maschio?

I cambiamenti dopo la separazione e il bambino stressato

Vacanze e feste? Troppo difficile organizzarle per due separati

Separazione e problemi scolastici: "Mio figlio è un BES?"

Sto per risposarmi ma ci sono di mezzo dei figli: è un problema?

Scusi, ma se il mio ex marito non si interessa dei figli?

Non andiamo d'accordo: dovremmo separarci anche noi?

## A chi chiedere aiuto: risorse per genitori in difficoltà

*Ringraziamenti*

**VISITA IL SITO DELL'AUTORE PER CONOSCERE I SUOI LIBRI**

[www.antonello-vanni.it](http://www.antonello-vanni.it)

