



Diventare Genitori Oggi

Esperienze, Lavoro e Diritti



Introduzione

Diventare genitori rappresenta una delle esperienze più significative e trasformative della vita. Questo booklet intende offrire una panoramica sull'esperienza genitoriale, sui cambiamenti che essa comporta in ambito personale e lavorativo, e sulle normative italiane che tutelano i diritti dei genitori. Inoltre, include alcuni suggerimenti di film e libri per approfondire il tema da diverse prospettive.

1. L'Esperienza Genitoriale

Essere genitori significa entrare in una nuova dimensione relazionale e affettiva. Le emozioni si intensificano, i ritmi cambiano e le priorità si ridefiniscono. La genitorialità implica:

- **Adattamento emotivo:** imparare a gestire nuove responsabilità e cambiamenti personali.
- **Riorganizzazione dei tempi:** conciliare vita privata e lavoro.
- **Crescita personale:** sviluppare empatia, pazienza e capacità di ascolto.



2. Aspetti Psicologici e Sociali della Genitorialità

La genitorialità non è solo una questione biologica o organizzativa, ma anche un profondo cambiamento psicologico e sociale. Diventare genitori comporta una rinegoziazione della propria identità, delle relazioni e del senso di sé.

- **Aspetti psicologici:** i genitori affrontano spesso un mix di gioia, paura, senso di responsabilità e talvolta ansia. La consapevolezza di essere un modello per i propri figli può generare pressione, ma anche stimolare una crescita personale ed una maggiore empatia. Il supporto psicologico e la condivisione delle esperienze con altri genitori sono fondamentali per mantenere l'equilibrio emotivo.
- **Aspetti sociali:** la società moderna tende a richiedere sempre più ai genitori in termini di tempo, efficienza e performance. Tuttavia, la rete sociale – famiglia allargata, amici, comunità educative – gioca un ruolo cruciale nel sostenere la coppia e nel favorire un clima di fiducia e condivisione.

Servizi di Supporto Psicologico e Sociale

Per chi desidera ricevere sostegno durante il percorso genitoriale, sono disponibili numerose risorse:

- **Consultori familiari pubblici:** offrono supporto psicologico, incontri di gruppo e orientamento alla genitorialità.
- **Sportelli di ascolto per genitori:** attivi in molte scuole e comuni, permettono di confrontarsi con psicologi o educatori.
- **Associazioni e centri per le famiglie:** presso le città sono presenti associazioni che organizzano incontri, corsi e gruppi di sostegno.
- **Servizi online:** piattaforme di consulenza psicologica (come *Psicologi Online*, *MammaCheLibro* o *Parole di Mamma*) offrono colloqui a distanza per chi ha difficoltà a spostarsi.



3. Cambiamenti in Ambito Lavorativo

L'arrivo di un figlio porta inevitabilmente a una revisione dell'equilibrio tra vita professionale e privata. Molte aziende, specialmente negli ultimi anni, stanno promuovendo politiche di **work-life balance** e **flessibilità lavorativa**, come:

- Smart working e orari flessibili.
- Programmi di rientro post-maternità/paternità.
- Servizi di supporto alla genitorialità (welfare, counseling, ecc.).



4. Le Normative sui Permessi Genitoriali in Italia

Le leggi italiane garantiscono una tutela specifica ai genitori lavoratori. Ecco una sintesi delle principali disposizioni:

- **Congedo di maternità:** 5 mesi (2 prima e 3 dopo il parto), con indennità pari all'80% della retribuzione.
- **Congedo di paternità obbligatorio:** 10 giorni lavorativi retribuiti al 100%.
- **Congedo parentale:** fino a 10 mesi complessivi tra madre e padre (con retribuzione parziale a seconda dei mesi e dell'età del figlio).
- **Permessi per malattia del figlio:** fino agli 8 anni, con tutele diverse in base all'età.

Riferimento normativo: D.Lgs. 151/2001 e successive modifiche.

5. Film Consigliati

Ecco alcuni film che esplorano le sfide e le gioie della genitorialità:

- *Kramer contro Kramer* (1979) – un classico sulla paternità e la separazione.
- *Tutti pazzi per Mary Poppins Returns* (2018) – sulla magia del prendersi cura dei più piccoli.
- *Figli* (2020, regia di Giuseppe Bonito) – ironico e realistico sul diventare genitori oggi.
- *Baby Boom* (1987) – un ritratto ironico sulla conciliazione tra carriera e famiglia.

6. Libri Consigliati

Per approfondire il tema della genitorialità:

- *Il mestiere di genitore* di Massimo Recalcati – riflessione psicologica sul ruolo dei genitori.
- *Le mamme non dormono mai* di Elisa Casseri – racconti sulla maternità contemporanea.
- *Crescere un bambino felice* di Steve Biddulph – guida alla genitorialità empatica.
- *Papà: manuale di sopravvivenza* di L. Frigerio e A. Magni – ironico e realistico sguardo sulla paternità.

7. Conclusione

Essere genitori è un viaggio complesso e meraviglioso, fatto di sfide e scoperte. La società e il mondo del lavoro stanno evolvendo per riconoscere e sostenere questo ruolo con maggiore attenzione e rispetto. Conoscere i propri diritti, saper chiedere supporto e mantenere un equilibrio personale sono le chiavi per vivere la genitorialità in modo sereno e consapevole.

Roma, 20 Ottobre 2025

Il Presidio per la Parità di Genere