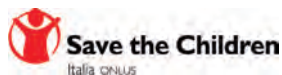


Progetto supportato da:



Realizzato da:



# GENITORI POSITIVI

indicazioni pratiche per  
migliorare la resilienza familiare



**bussola**famiglia

Azioni di promozione della genitorialità  
positiva per i bambini e le famiglie aquilane

“Se credo di poterlo fare,  
acquisirò sicuramente  
la capacità di farlo,  
anche se all’inizio non dovessi averla”.

Mahatma Gandhi





# bussola famiglia

Azioni di promozione della genitorialità  
positiva per i bambini e le famiglie aquilane

**Save The Children Italia** ha promosso il primo intervento di emergenza umanitaria nel nostro Paese in occasione del terremoto che ha colpito la provincia aquilana nell'aprile 2009, realizzando progetti per i bambini e gli adolescenti colpiti dal sisma sia durante l'emergenza nelle tendopoli e per i bambini sfollati sulla costa (aprile-settembre 2009) sia durante il progressivo rientro dei bambini residenti con la formazione degli insegnanti e l'attivazione locale di esperienze di socializzazione ed aggregazione (ottobre 2009 – giugno 2010). Nell'ambito di questo programma di azione, Save The Children ha utilizzato la metodologia partecipativa del coinvolgimento attivo delle realtà esistenti sul territorio, che possedevano una specifica preparazione nei servizi psico-socio-educativi per l'infanzia e l'adolescenza, i quali hanno operato sotto la supervisione e la metodologia Save The Children.

A oltre due anni dal terremoto, Save The Children Italia ha confermato questo impegno per L'Aquila attivando una **strategia di seconda fase**, idonea sia a cogliere i bisogni ancora inespressi dei bambini e delle famiglie aquilane sia a capitalizzare l'esperienza maturata nei programmi di emergenza umanitaria, connessa alle calamità naturali, attraverso nuovi e più efficaci strumenti di prevenzione e coordinamento in favore dei bambini e delle famiglie.

# TERREMOTO E POST-TERREMOTO

- Gli eventi catastrofici che intervengono in modo improvviso possono rivelarsi particolarmente traumatici per gli individui.
- L'azione congiunta di più fattori stressanti complica le possibilità di adattamento, perché gli individui devono destreggiarsi tra esigenze differenti, e a volte contrastanti, e le emozioni possono facilmente determinare situazioni di sofferenza, disagio e conflitto.
- L'azione di stressor ricorrenti, quali la possibilità del ripetersi dell'evento traumatico in modo imprevedibile e minaccioso per la vita stessa, produce stati di ansia anticipatoria particolarmente intensi.



## PERCHÉ IL SERVIZIO BUSSOLA FAMIGLIA

Una malattia, la perdita di una persona cara o del lavoro, un disastro naturale sono esempi di esperienze di vita che possono turbare gli equilibri psicologici di una persona. In coincidenza di questi eventi, sono in molti a provare emozioni forti ed un senso di profonda incertezza.

Le gravi sciagure che sconvolgono i sistemi familiari, le organizzazioni lavorative, i servizi e le strutture pubbliche, sono quelle più rovinose perché possono portare alla frammentazione, al conflitto e alla destabilizzazione della comunità.

Nei casi di gravi calamità e di traumi collettivi gli approcci multisistemici, che prevedono la partecipazione attiva delle persone del posto, promuovono la resilienza familiare e comunitaria.

Tali approcci riescono a sfruttare al meglio sia le risorse individuali e familiari sia le risorse comunitarie, tenendo conto dell'importanza di connettere tra di loro questi diversi aspetti, in modo da costruire un contesto terapeutico che abbracci l'intera comunità.

Il servizio Bussola Famiglia utilizza un modello di intervento di tipo preventivo, basato sulla possibilità di rafforzare quei processi alla base della resilienza familiare, che migliorano la capacità dei genitori di gestire le avversità e le problematiche dovute a crisi improvvise, cambiamenti critici, traumi e perdite (di lavoro, processi migratori, condizioni di impoverimento) ed altri fattori stressanti multipli e cronici insorti in seguito all'evento acuto.

Questo orientamento parte da recenti sviluppi delle terapie sistemiche, centrate sui processi di consolidamento del funzionamento familiare in condizioni avverse, in quanto è evidente che la reattività positiva familiare può consentire una maggiore resilienza del sistema a beneficio di tutti i suoi componenti.

**Chi subisce le conseguenze maggiori sono i BAMBINI.  
Con l'esperienza del terremoto, le loro paure, normalmente legate alla sfera fantastica ed al mondo interno, si concretizzano e possono divenire realtà.**



## QUELLO CHE LASCIA UN TERREMOTO

- I ritmi quotidiani si alterano, la giornata è scandita da tempi estranei e spesso imprevedibili. È cambiata la fisionomia della città, il quartiere non è più familiare.
- I bambini vivono il senso di fragilità delle cose e possono non trovare più punti di riferimento e di rifugio sicuro.
- I genitori stessi, provati e disorientati dall'esperienza, possono essere percepiti come non più protettivi.

**Intense emozioni, infatti, possono invadere i loro genitori: rabbia, disperazione, senso di impotenza e di vuoto, percezione della mancanza di un futuro per sé e per la propria famiglia.**

**Questi ed altri sentimenti dovrebbero essere filtrati il più possibile, in quanto i bambini, in misura diversa a seconda dell'età, possono assorbirli e venire influenzati.**

In un disastro come un terremoto, i bambini tendono a cercare l'aiuto degli adulti, soprattutto dei loro genitori. Se gli adulti reagiscono in modo allarmante, i bambini si spaventeranno di più. Essi vedono la paura degli adulti come una prova del fatto che il pericolo sia reale. I bambini possono e devono percepire che gli adulti sono tristi o che piangono, che soffrono tanto quanto loro, ma che non hanno perso il controllo. È meglio quindi essere un modello di riferimento, sforzarsi di identificare qualche aspetto positivo che serva da consolazione, un senso di speranza o un progetto per il futuro.

Quando i bambini si trovano a vivere in una tendopoli, senza la loro camera da letto e la loro casa, non andando più a scuola, sperimentano una forte interruzione delle loro abitudini quotidiane.

Le attività che si facevano prima, come lo sport, potrebbero essere impraticabili; è quindi opportuno aiutare i bambini a pensare ad attività ludiche alternative come i giochi con le carte, o la lettura di libri e fumetti.



È fondamentale cercare di ripristinare una routine il prima possibile, con orari regolari quando si mangia o si va a letto; ciò aiuta a dare una “struttura” alla giornata.

La maggior parte dei bambini piccoli ha difficoltà a comprendere i danni, le ferite o la morte che possono risultare da un evento inaspettato ed incontrollabile, come un terremoto. Il bambino non vede più il mondo come sicuro e prevedibile.

Anche le esperienze sfavorevoli vissute dai bambini durante il terremoto possono riemergere a distanza, dopo mesi o anni, con difficoltà di concentrazione, disturbi del sonno, umore depresso, ansia, disturbi del comportamento, etc..

Occorre tuttavia ricordare che la maggior parte dei problemi psicologici sono transitori. Il passare del tempo e un adeguato supporto psico-educativo aiuteranno a ristabilire l'equilibrio.

Questo processo di recupero dipende anche dalla gravità di ciò che è accaduto e dai danni e dalle perdite che sono state subite. Alcune famiglie ritorneranno alla routine quotidiana abbastanza rapidamente, altre invece ci metteranno più tempo perché hanno avuto la loro casa distrutta o resa inagibile, hanno avuto dei cari o dei conoscenti che hanno perso la vita, che sono rimasti feriti o hanno peggiorato i loro problemi di salute.

Altre famiglie hanno subito gravi danni economici, hanno visto distrutto il loro negozio o la loro azienda, hanno dovuto cambiare abitazione o luogo di residenza. Possono passare, quindi, anni prima di recuperare una condizione di buon adattamento.

**PER FAVORIRE QUESTO PROCESSO DI RECUPERO, È TUTTAVIA IMPORTANTE CHE INSEGNANTI, GENITORI E OPERATORI CONOSCANO LE REAZIONI CHE POSSONO AVERE I BAMBINI E SAPPIANO COME AIUTARLI AL MEGLIO.**



## LE REAZIONI DEI BAMBINI

Di fronte ad un evento inaspettato ed incontrollabile come un terremoto, i bambini possono sperimentare un ampio ventaglio di reazioni.

Alcuni potrebbero aver voglia di raccontare quello che hanno vissuto anche più volte, mentre altri potrebbero rifiutarsi di parlarne del tutto.

Molti bambini piccoli, soprattutto quelli con meno di 7 anni, possono reagire senza una risposta emotiva, a volte non piangono, né esteriorizzano i loro sentimenti.

Alcuni bambini potrebbero avere comportamenti regressivi: si mostrano piagnucolosi, smettono di controllare gli sfinteri, si succhiano il pollice, etc..

Altri non vogliono perdere di vista i propri genitori, vogliono che essere presi in braccio ed hanno paura della gente e degli estranei.

**Tutti questi comportamenti sono sintomi normali dell'ansia e della paura che sentono i bambini. L'attaccamento ai genitori è una espressione naturale della paura della separazione.**

## DISTURBO POST-TRAUMATICO DA STRESS NEI BAMBINI (DPTS)

I bambini reagiscono al trauma in modo simile agli adulti, ma con caratteristiche specifiche dovute alla loro immaturità psicofisica.

Dopo il trauma, possono inizialmente mostrare un comportamento agitato o confuso. Possono anche mostrare intensa paura, impotenza, rabbia, tristezza, orrore o negazione. Bambini con DPTS evitano situazioni o luoghi che ricordano loro il trauma; possono inoltre diventare meno sensibili emotivamente, depressi, ritirati, e più staccati dai loro sentimenti.



Un bambino con DPTS può anche rivivere l'evento traumatico:

- avendo ricordi frequenti della manifestazione, o nei bambini piccoli, giochi nei quali si ripetono alcuni o tutti i traumi più e più volte;
- facendo sogni sconvolgenti e spaventosi;
- agendo come se l'esperienza stesse accadendo di nuovo;
- sviluppando ripetuti sintomi fisici o emotivi;
- attraverso il ricordo dell'evento indotto da un racconto.

## PROMUOVERE LA RESILIENZA

La città de L'Aquila, anche a distanza di due anni, vive tempi inquieti, incerti. Alcuni nuclei, in particolari situazioni di crisi o di disagio persistente, tendono a disgregarsi, ma è sorprendente come alcune famiglie escano rafforzate e arricchite dalle medesime avversità. Pur mantenendo un'attenzione sulle situazioni di disfacimento del tessuto familiare, abbiamo bisogno più che mai di comprendere i processi che promuovono la *resilienza* dei nuclei familiari, una sorta di resistenza relazionale.

**Un approccio centrato sulla RESILIENZA FAMILIARE si propone di identificare e rinforzare quei processi interattivi determinanti, che consentono alle famiglie di resistere e reagire all'avvento di contingenze critiche potenzialmente disgreganti. Questo approccio si basa sulla convinzione che la forza dei singoli individui e delle relazioni possa essere aumentata mediante una serie di sforzi congiunti tesi a fronteggiare emergenze critiche improvvise o condizioni croniche di disagio.**

**Avere un alto livello di resilienza non significa non sperimentare affatto le difficoltà o gli stress della vita, ma significa essere disposti al cambiamento quando necessario, essere disposti a pensare di poter sbagliare, ma anche di poter correggere la rotta.**

A determinare un alto livello di resilienza contribuiscono diversi fattori, primo fra tutti la presenza all'interno, come all'esterno, della famiglia, di relazioni con persone premurose e solidali. Questo tipo di relazioni crea un clima di amore e di fiducia, e fornisce incoraggiamento e rassicurazione favorendo, così, l'accrescimento del livello di resilienza.



## CHE COS'È LA RESILIENZA?

- Processo attivo di autoriparazione, di crescita e di risposta alle crisi e alle difficoltà della vita.
- Implica l'esistenza di energie utili in condizioni di stress.
- Fa riferimento alle risorse e alle potenzialità familiari per affrontare le difficoltà.
- Fa riferimento alle strategie di coping e di risoluzione dei problemi.
- Implica una trasformazione positiva e un'evoluzione anche in un momento di crisi.
- Permette lo stabilirsi di legami più forti.
- Permette l'acquisizione di maggiori competenze per affrontare sfide future.
- Consente di superare l'idea diffusa secondo cui un trauma determina sempre un danno irreparabile.
- Di contro, la resilienza fa sì che le persone risanino le loro ferite dolorose, assumano il controllo della propria esistenza e riprendano a vivere e ad amare pienamente attraverso un atteggiamento di apertura verso l'esperienza e di relazione con gli altri.



## LA RESILIENZA INDIVIDUALE

La **RESILIENZA INDIVIDUALE** sta ad indicare la capacità di un individuo di mantenersi compensato di fronte a situazioni avverse o a gravi esperienze traumatiche, come risultato della combinazione di forza interiore, supporto esterno e capacità di apprendere dall'esperienza vissuta.

La resilienza individuale coincide in pratica con la fiducia che le avversità possano essere superate grazie ad alcune caratteristiche personali:

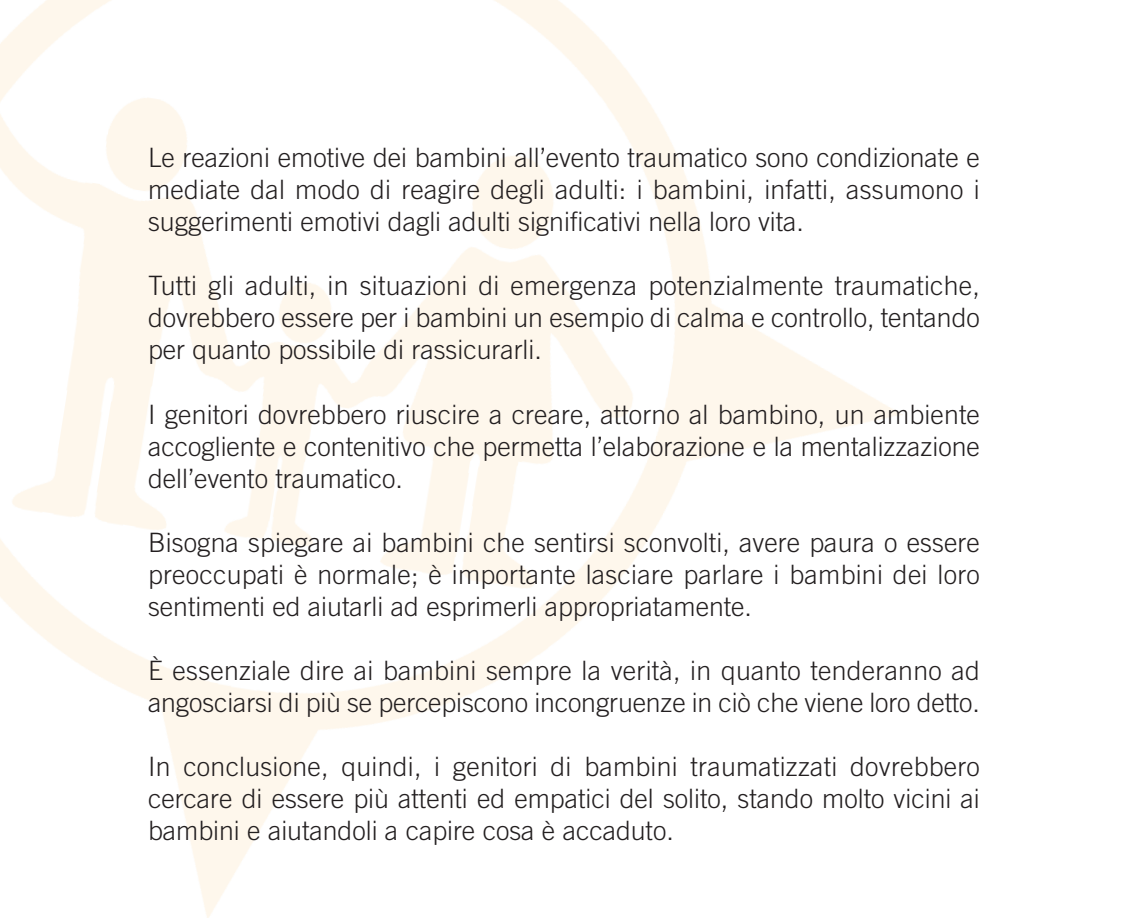
- la certezza di poter controllare o influenzare gli eventi in base alla propria esperienza;
- la capacità di sentirsi profondamente coinvolti o impegnati in attività della vita;
- l'anticipazione del cambiamento come sfida eccitante foriera di ulteriori evoluzioni.

## LA RESILIENZA FAMILIARE

In un'ottica sistemica il fattore protettivo più rilevante consiste nella presenza di relazioni di accudimento con adulti con i quali il bambino possa identificarsi e trarre la forza per superare le difficoltà.

- Non è solo il bambino ad essere vulnerabile o resiliente ma lo è ancor prima il sistema familiare.
- L'espressione resilienza familiare si riferisce ad un insieme di strategie per la risoluzione dei problemi e di processi di adattamento, che intervengono in seno alla famiglia intesa come unità funzionale.
- È il modo in cui una famiglia affronta e gestisce un'esperienza perturbante, elabora lo stress, si riorganizza e prosegue la sua vita, influenza l'adattamento e il benessere dei singoli componenti.





Le reazioni emotive dei bambini all'evento traumatico sono condizionate e mediate dal modo di reagire degli adulti: i bambini, infatti, assumono i suggerimenti emotivi dagli adulti significativi nella loro vita.

Tutti gli adulti, in situazioni di emergenza potenzialmente traumatiche, dovrebbero essere per i bambini un esempio di calma e controllo, tentando per quanto possibile di rassicurarli.

I genitori dovrebbero riuscire a creare, attorno al bambino, un ambiente accogliente e contenitivo che permetta l'elaborazione e la mentalizzazione dell'evento traumatico.

Bisogna spiegare ai bambini che sentirsi sconvolti, avere paura o essere preoccupati è normale; è importante lasciare parlare i bambini dei loro sentimenti ed aiutarli ad esprimerli appropriatamente.

È essenziale dire ai bambini sempre la verità, in quanto tenderanno ad angosciarsi di più se percepiscono incongruenze in ciò che viene loro detto.

In conclusione, quindi, i genitori di bambini traumatizzati dovrebbero cercare di essere più attenti ed empatici del solito, stando molto vicini ai bambini e aiutandoli a capire cosa è accaduto.



## IL MODELLO DELLA RESILIENZA FAMILIARE

- Si fonda sulla convinzione che gli esseri umani sopravvivano e vivano grazie alle profonde e intime connessioni con le persone che sono state e sono importanti nella propria vita.
- Anche le esperienze traumatiche più lesive possono potenzialmente divenire fattori di crescita in presenza di legami familiari sociali e comunitari adeguati.
- Si tratta di passare da una visione centrata esclusivamente sul danno post-traumatico a una visione che ne sottolinei gli aspetti di evoluzione e di recupero, nella convinzione che la forza dei singoli individui possa essere aumentata da una serie di relazioni e sforzi congiunti, tesi a fronteggiare emergenze critiche improvvise o condizioni croniche di disagio.
- Invece di concentrarsi su processi patologici, la nostra attenzione è indirizzata a processi che favoriscono la possibilità di evoluzione positiva e di crescita tanto dei singoli quanto dell'intero nucleo familiare.
- Le dinamiche intrafamiliari possono, quindi, favorire l'emergere di una sorta di refrattarietà allo stress, mobilizzando risorse utili a compensare i suoi effetti negativi.



# PROCESSI ALLA BASE DELLA RESILIENZA FAMILIARE

## SISTEMI DI CREDENZE

### Dare significato alle avversità

- Considerare la resilienza un concetto intrinsecamente relazionale, piuttosto che una qualità ascrivibile a una forma di eroismo individuale.
- Normalizzare e contestualizzare le avversità e il disagio.
- Senso di coerenza: guardare alla crisi come a una sfida significativa, comprensibile e gestibile.
- Attribuzioni esplicative: come è potuto accadere? Cosa si può fare?

### Dare una prospettiva positiva

- Accogliere un punto di vista pervaso da ottimismo e fiducia.
- Confidare nella possibilità di superare le avversità.
- Avere coraggio e dare incoraggiamento.
- Affermare le proprie potenzialità ed affidarsi alle proprie risorse.
- Cogliere le opportunità: assumere un atteggiamento intraprendente e tenace (spirito di iniziativa).
- Avere consapevolezza di ciò che è possibile fare e accettare quel che non si può cambiare.

### Trascendenza e spiritualità

- Favorire valori e scopi più ampi.
- Spiritualità: fede e sostegno della comunità religiosa.
- Ispirazione: anticipazione di nuove possibilità, espressione della creatività e di azioni sociali.
- Trasformazione: apprendimento, cambiamento e crescita a partire dalle avversità.



## MODELLI ORGANIZZATIVI

### Flessibilità

- Capacità di recupero, riorganizzazione ed adattamento per accogliere nuove sfide e reagire a esse.
- Stabilità nel caos: ritrovare continuità, affidabilità, rituali e routine.
- Leadership autorevole e forte: fornire accudimento, protezione e orientamento dei familiari.
- Configurazione familiare: genitorialità cooperativa/accudimento intrafamiliare.
- Relazione di coppia coniugale/genitoriale: parità tra i partner.

### Capacità di relazione

- Sostegno, collaborazione e impegno reciproci tra i familiari.
- Rispetto dei bisogni individuali, delle differenze e dei confini di ciascun familiare.
- Ricerca di riconciliazione e di recupero dei legami compromessi.

### Risorse sociali ed economiche

- Attivare la cerchia familiare estesa, le reti sociali e comunitarie di sostegno;
- Cercare relazioni con funzioni di orientamento e guida.
- Costruire una sicurezza economica;
- Bilanciare pressioni lavorative e familiari
- Sistemi di sostegno istituzionali.



## PROCESSI COMUNICATIVI

### Chiarezza

- Messaggi chiari e coerenti nelle relazioni (parole e azioni).
- Chiarire le informazioni e le aspettative ambigue; esigere e dire la verità.

### Espressione delle emozioni

- Condividere un'ampia gamma di sentimenti (gioia e dolore, speranze e paure).
- Assumersi la responsabilità dei propri sentimenti e comportamenti, evitare la colpevolizzazione.
- Interazioni piacevoli: umorismo e rispetto.

### Strategie collaborative nella risoluzione dei problemi

- Discussioni critiche e creative, intraprendenza.
- Processi decisionali partecipati: negoziazione, imparzialità e reciprocità.
- Concentrarsi sugli obiettivi e compiere passi concreti.
- Assumere una posizione proattiva: prevenire i problemi, scongiurare le crisi e predisporre ad affrontare sfide future.

Tabelle adattate da F. Walsh, *La resilienza familiare*, Cortina, Milano, 2008



## LA RESILIENZA COMUNITARIA

Anche le relazioni che le famiglie hanno con il contesto sociale sono una condizione importantissima per l'organizzazione dei legami familiari. La capacità di far fronte agli eventi critici, supportando i propri membri e cercando un apporto esterno, non è una qualità dell'individuo o della famiglia, ma un percorso da costruire, concentrandosi sulle risorse disponibili attraverso le quali si attiva quell'adattabilità che si sviluppa nel contesto delle interazioni persona-ambiente.

Questa capacità suggerisce che lo stare bene non è assenza di problemi, ma abilità nel risolverli e nel trovare modi costruttivi di convivere con quelli non risolvibili.

Nel modello ecologico multidimensionale di Falicov (1998) la resilienza familiare dipende a sua volta dalle caratteristiche del contesto culturale (appartenenza etnica, classe sociale, religione, ruoli di genere, etc.).

La **RESILIENZA COMUNITARIA** è il processo messo in atto da tutta la comunità al fine di fronteggiare un evento disastroso e riattivare un adeguato funzionamento della comunità stessa.

La comunità resiliente viene definita come una collettività in grado di sviluppare azioni per rafforzare la competenza individuale e di gruppo al fine di affrontare e gestire il corso di un cambiamento sociale e/o economico. Questa competenza consiste nel rispondere efficacemente alle avversità che sfidano il proprio ambiente fisico e sociale, raggiungendo nel contempo un livello di funzionamento migliore rispetto alla condizione precedente l'evento critico e mostrandosi capace di ritrovare un equilibrio dopo la situazione di crisi.



## **INTERVENTO BASATO SULLA RESILIENZA FAMILIARE**

- Costruire un senso di comunità.
- Incrementare la coesione familiare.
- Favorire una narrazione collettiva dell'esperienza traumatica.
- Incoraggiare la collaborazione tra i membri della famiglia.
- Promuovere un clima familiare facilitante.
- Promuovere la condivisione di esperienze positive.
- Promuovere la fiducia nell'idea di potercela fare anche in condizioni estremamente difficili.
- Ristabilire i ritmi e le routine della vita.
- Approdare a una visione positiva del futuro, animata da una rinnovata speranza.



# INDICAZIONI PRATICHE PER POTENZIARE LA RESILIENZA FAMILIARE

- Trasmettere l'idea di credere nelle proprie potenzialità per superare le avversità attraverso un impegno comune e condiviso.
- Offrire una cornice di senso che consenta di normalizzare e contestualizzare il disagio.
- Considerare il disagio una comprensibile risposta normale a condizioni anormali.
- Offrire un luogo sicuro in cui condividere la sofferenza, le paure e le difficoltà.
- Esprimere compassione per la sofferenza e gli sforzi di chi ci siede di fronte.
- Costruire ponti comunicativi, empatici e di sostegno tra i componenti della famiglia.
- Individuare e ribadire la forza e il coraggio, oltre alle vulnerabilità e ai vincoli presenti.
- Attingere alla cerchia familiare estesa, alla comunità locale e alle risorse di natura spirituale per affrontare le difficoltà.
- Guardare alla crisi come a un'opportunità per imparare, cambiare e crescere.
- Spostare il focus dai vincoli alle possibilità.
- Conquistare sicurezza, capacità di recupero e di trasformazione nelle situazioni avverse.
- Ravvivare e riorientare le speranze e i sogni per il futuro.
- Integrare le esperienze avverse nella trama delle vite individuali e nelle relazioni.



## E ANCORA...

La resilienza passa attraverso l'educazione alle abilità principali della vita, ovvero competenze psicosociali che si possono acquisire attraverso l'insegnamento e la pratica: l'apprendimento delle *life skills* si verifica quando si arriva a “sapere che cosa fare e come farlo” e, soprattutto, a “essere consapevole di saperlo fare”:

- **problem solving:** affrontare e risolvere in modo costruttivo i problemi;
- **pensiero creativo:** capacità di lasciare libero il fluire delle idee per produrre soluzioni originali;
- **comunicazione efficace:** esprimersi in modo appropriato alla situazione e all'interlocutore a livello verbale e non verbale;
- **empatia:** riconoscere, discriminare e condividere le emozioni degli altri;
- **regolazione degli affetti, gestione delle emozioni dello stress:** riconoscere e regolare i propri stati affettivi, le proprie emozioni e gli stati di tensione;
- **strategie di risoluzione dei problemi e senso di autodeterminazione.**

## COSA FARE CON I BAMBINI

- È cruciale far sentire i bambini “al sicuro”, evitare le separazioni non necessarie, mantenere l'ambiente tranquillo, ascoltarli e stimolarli a parlare delle loro paure, chiedere che cosa pensano e cercare di fare in modo che esprimano le loro emozioni magari attraverso disegni o giochi.
- È necessario che gli adulti aiutino i bambini a dare nomi semplici alle loro emozioni intense e che diano loro spiegazioni sullo stato emotivo degli altri (ad es.: che sappiano perché i loro genitori sono preoccupati).
- Può essere opportuno coinvolgere i bambini in attività di aiuto come riordinare o in gesti di solidarietà verso altre persone colpite. Questo li aiuterà a sentirsi parte delle attività di soccorso o di aiuto e a capire che le cose torneranno progressivamente alla normalità.

## **QUALCHE PICCOLO CONSIGLIO PER I GENITORI CON BAMBINI CHE HANNO VISSUTO IL TRAUMA DEL TERREMOTO:**

- dedicare molta attenzione ai figli;
- trovare il tempo di stare di più con loro, aiutandoli a capire cosa stia succedendo, spiegandolo con parole semplici;
- controllare il loro stato fisico, perché l'ansia dei bambini può esprimersi attraverso il corpo.

E ancora, per i piccoli fino a 6 anni:

- stare loro vicini fisicamente, evitando allontanamenti non strettamente necessari;
- aiutarli a dare un nome ai sentimenti;

per i bambini delle scuole elementari:

- favorire il più possibile il dialogo, cercando di capire cosa pensano e se abbiano maturato convinzioni sbagliate rispetto a quanto è accaduto;
- fare con loro attività piacevoli e rilassanti;
- parlare con loro, cercare di capire, rispettare il loro punto di vista;
- contenere in modo tempestivo eventuali comportamenti aggressivi o autodistruttivi.



# SERVIZIO PSICO-EDUCATIVO DI SUPPORTO GENITORIALE E DI RESILIENZA

Il nostro Servizio si pone l'obiettivo di promuovere condizioni di **CRESCITA** e **BENESSERE** per il minore, delineandosi all'interno del nucleo delle relazioni umane, utilizzando gli aspetti di risorsa di cui la famiglia è portatrice.

Il sostegno genitoriale rappresenta uno dei fattori protettivi del benessere emotivo dei FIGLI e dell'intera FAMIGLIA nell'aiutare i genitori a investire in modo adeguato i loro sforzi e le loro risorse nel percorso del figlio, aiutandolo ad affrontare e superare un evento critico e improvviso, scoprendo le proprie risorse, imparando dai propri errori, riconoscendo i propri vissuti e acquistando la capacità di riconoscere i vissuti dei loro figli.

## IL SERVIZIO DI BUSSOLA FAMIGLIA



Il Servizio di **BUSSOLA FAMIGLIA** fornisce supporto psico-educativo a famiglie e bambini aquilani, offrendo:

- Percorsi psicologici ed educativi per il rafforzamento delle risorse familiari;
- Supporto psico-educativo individualizzato per bambini con disagi legati a stress familiari;
- Sostegno psico-educativo individualizzato per le famiglie aquilane con stress multipli;
- Incontri con gruppi di famiglie per lo sviluppo della resilienza.

# CONTATTI UTILI

Sede del Servizio: Edificio L4  
**C.R.R.A. – Azienda USL di Avezzano-Sulmona-L'Aquila**  
Presidio Ospedaliero San Salvatore L'Aquila

Per informazioni ed appuntamenti: **Dr.ssa Simona Tripaldi**  
Telefono: **329-7206301**  
Indirizzo Mail: **bussolafamiglia@ibambini.it**  
Fax: **0862-368636**

**Il Servizio è gratuito e sarà attivo fino a Dicembre 2011**  
Apertura al pubblico: 3 giorni a settimana  
(dalle 17.00 alle 20.00; lunedì-martedì-mercoledì).

Pubblicazione a cura di Renato Cerbo



Progetto supportato da:



Realizzato da:



# GENITORI POSITIVI

indicazioni pratiche per  
migliorare la resilienza familiare



**bussolafamiglia**

Azioni di promozione della genitorialità  
positiva per i bambini e le famiglie aquilane

In collaborazione con:



Università degli Studi  
dell'Aquila  
Facoltà di Psicologia

Con il Patrocinio di:



Comune di  
L'Aquila

