

UNA GUIDA PER I GENITORI CON PROBLEMI DI SALUTE MENTALE

COME POSSO AIUTARE I MIEI FIGLI?



TYTTI SOLANTAUS

ILLUSTRAZIONI DI ANTONIA RINGBOM

Caro genitore,

gli adulti che hanno difficoltà psicologiche spesso sono preoccupati per i propri figli.

La genitorialità potrebbe non funzionare come prima. La stanchezza potrebbe sottrarre energie e pazienza. Gli adulti potrebbero anche stupirsi di come i figli percepiscono questo malessere e gli effetti che questo ha su di loro.

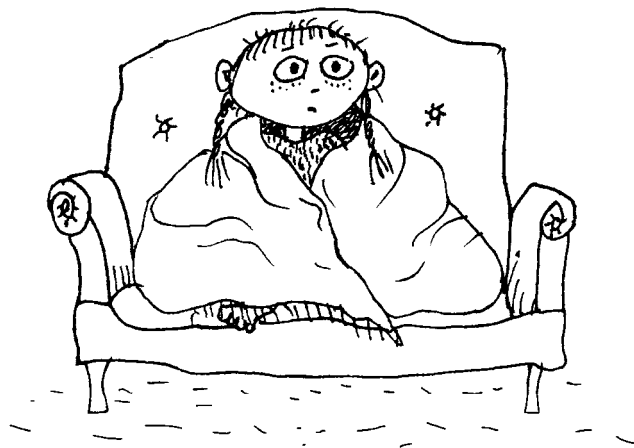
I genitori potrebbero anche aver notato dei cambiamenti nei propri figli e questi potrebbero per davvero avere delle difficoltà. Alcuni di loro potrebbero essere ritirati, altri irrequieti e scontrosi, altri potrebbero essere preoccupati eccessivamente e altri ancora potrebbero non riuscire a fare i compiti. Inoltre, alcuni bambini potrebbero isolarsi in casa. Un bambino piccolo potrebbe attaccarsi al genitore, mentre un adolescente potrebbe preferire stare lontano da casa il più possibile. Non c'è da meravigliarsi se i genitori si sentono persi e impotenti: per molti di loro i problemi dei figli sono la principale fonte delle loro preoccupazioni e delle loro paure.





NON TUTTI I FIGLI SVILUPPANO PROBLEMI MA ANCHE SE COSÌ FOSSE, NON SIGNIFICA CHE IN SEGUITO AVRANNO UN DISTURBO PSICHICO. UNA CRESCITA E UNO SVILUPPO SANI SONO POSSIBILI ANCHE QUANDO UN GENITORE NON STA BENE. CI SONO PERIODI DIFFICILI NELLA VITA DI OGNI BAMBINO E IN OGNI FAMIGLIA: È IL NORMALE CORSO DELLA VITA. LA DOMANDA CRUCIALE È COME OGNI FAMIGLIA AFFRONTA E RISOLVE QUESTE DIFFICOLTA'. LO SCOPO DI QUESTA GUIDA È QUELLO DI AIUTARE I GENITORI A TROVARE IL MODO DI SUPPORTARE I PROPRI FIGLI.

Questa guida utilizza parallelamente i seguenti termini: malattia psichiatrica, disturbo, problemi e difficoltà psicologiche e psichiatriche: la terminologia non è importante. I concetti che verranno presentati qui possono essere discussi in tutti i tipi di famiglie. La parola "figli" si riferisce a tutti i minorenni, compresi i giovani.



COME INCIDONO SUI FIGLI I PROBLEMI PSICHICI DEI GENITORI?

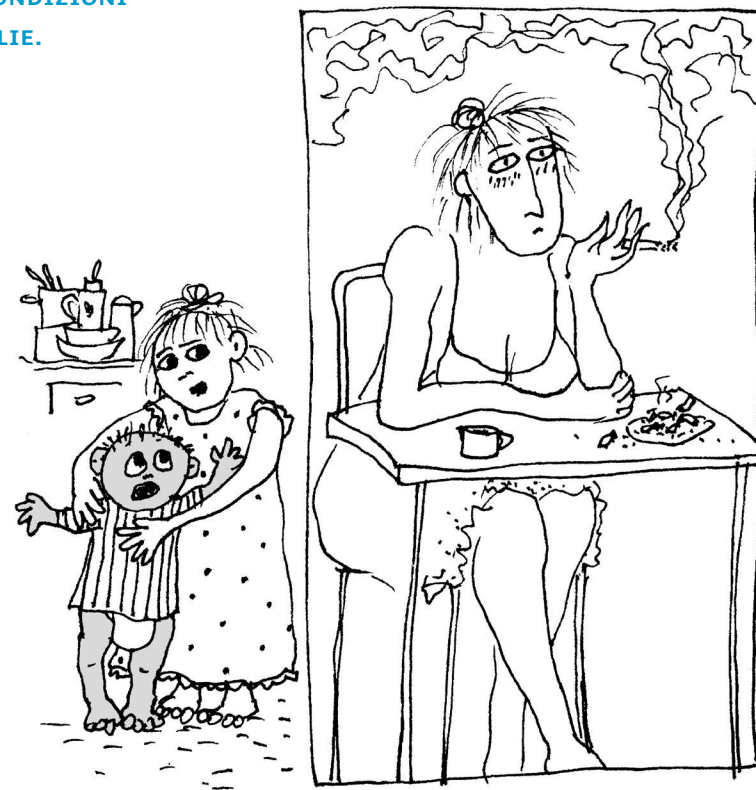
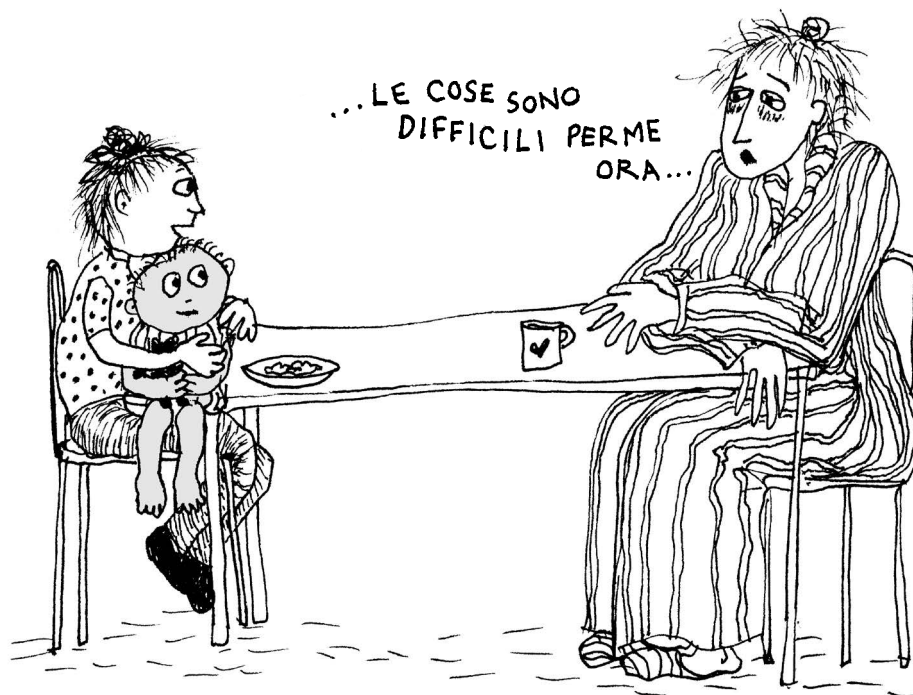
A seconda del tipo di disturbo, i genitori che soffrono di problemi psicologici possono pensare e agire diversamente dai genitori che non ne sono affetti. Le difficoltà possono essere nell'espressione facciale, nei gesti, nei processi di pensiero e di parola, così come nella frequenza del sorriso o nel modo di comportarsi. In casa possono accadere cose che confondono o addirittura spaventano il bambino.

Di solito i problemi dei genitori non vengono spiegati ai figli perché si pensa che parlarne faccia accrescere il fardello dei bambini. Tuttavia i figli si fanno le proprie idee sui fatti di cui sono testimoni e, se non dispongono di informazioni corrette, è facile che queste idee siano sbagliate. Per esempio un bambino può credere che le idee deliranti del genitore malato siano reali. La non disponibilità da parte di un genitore stanco o clinicamente depresso a partecipare alle attività della famiglia può essere interpretata come mancanza di interesse: "Il mio coniuge non è più interessato a me", "Mia mamma non vuole stare con me", "Non piaccio al mio papà".

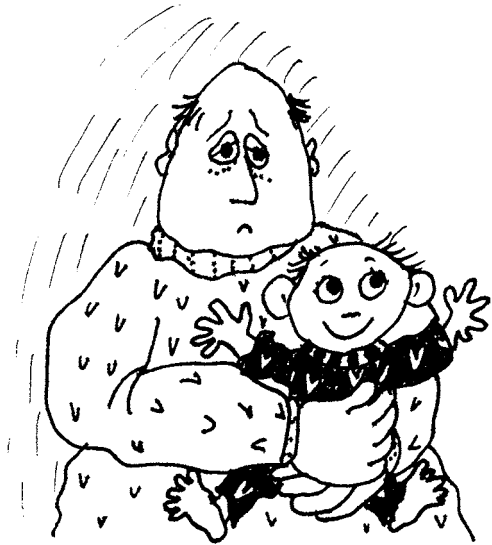


I bambini cercano di spiegarsi il perché dei problemi dei loro genitori e di solito accusano loro stessi: "La mia mamma si sente male perché sono stato disobbediente?", "Se mi fossi comportato meglio, la mamma sarebbe come prima", "Ho fatto qualcosa che ha portato il papà a dire cose strane?", "La mamma è rimasta in piedi tutta la notte, probabilmente a causa della mia brutta pagella", "Sono così inutile che il papà ha detto che non vuole più vivere". I bambini si portano dietro un peso se pensano di non essere bravi abbastanza e di essere la causa dei problemi del genitore. È importante che i bambini apprendano dai genitori che il genitore ha un problema o una malattia (dipende dal termine che i genitori usano), che non ne sono la causa e che il genitore sta ricevendo aiuto.

QUANDO I PROBLEMI CHE AFFLIGGONO QUALCUNO NON POSSONO ESSERE DETTI, ALLORA I MEMBRI DELLA FAMIGLIA SI SENTONO SOLI ED ISOLATI. DESIDERANO LA VICINANZA DELL'ALTRO MA NON SANNO COSA FARE, COME ATTRAVERSARE QUEL MARE DI SILENZIO. GUARDA LA COPERTINA DI QUESTO LIBRETTO. ALL'OPPOSTO, UNA RECIPROCA COMPRENSIONE RENDE POSSIBILE TROVARE GLI STRUMENTI PER STARE ASSIEME, COME SI PUÒ VEDERE SUL RETRO DI COPERTINA. SI GENERA VICINANZA E FIDUCIA, ANCHE QUANDO LE CONDIZIONI SONO MOLTO DIFFICILI. QUESTO E' ANCHE CIO' CHE L'OPUSCOLO SPERA DI OFFRIRE ALLE FAMIGLIE.

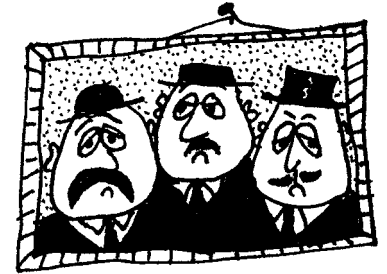


DOMANDE PIU' FREQUENTI DA PARTE DEI GENITORI

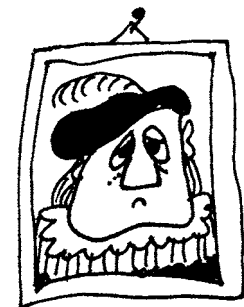


Mio figlio avrà un disturbo psichico in futuro?

Le cause dei disturbi psichiatrici sono molteplici ed è impossibile sapere chi di noi si ammalerà. Fattori come i geni, il temperamento della persona, la storia di vita, le relazioni attuali e le esperienze possono predisporre una persona alla malattia mentale. Ognuno di essi gioca un ruolo. Se in diverse generazioni precedenti erano presenti disturbi psichiatrici, ciò potrebbe indicare una tendenza genetica a reagire alle difficoltà della vita in un certo qual modo. Anche in questo caso però, solo la combinazione di diversi fattori innesca una malattia psichiatrica. Le esperienze di vita di un bambino sono le stesse del genitore? Mai, il punto di partenza del bambino è differente da quello del genitore.



SE IN FAMIGLIA C'E' UNA TENDENZA AD AVERE DISTURBI PSICHIATRICI È BENE ESSERNE A CONOSCENZA E OSSERVARE DISCRETAMENTE IL BAMBINO PER DETERMINARE SE MOSTRA DEGLI SCHEMI COMPORAMENTALI SIMILI. SE ALCUNI PARENTI SOFFRONO DI DEPRESSIONE E SE IL BAMBINO TENDE A REAGIRE ALLE DIFFICOLTA' CON L'ISOLAMENTO E A BUTTARSI GIU', LO SI PUO' DELICATAMENTE INCORAGGIARE A PARLARE DELLE SUE PREOCCUPAZIONI E A CERCARE LA COMPAGNIA DI ALTRE PERSONE DURANTE I MOMENTI DIFFICILI. ANCHE SOLO ESSERE CONSAPEVOLI DEI CAMBIAMENTI DI COMPORTAMENTO DEL BAMBINO PUO' AIUTARE IL GENITORE A NOTARE PRECOCEMENTE LE DIFFICOLTA' E A RICEVERE AIUTO NEL PIU BREVE TEMPO POSSIBILE.





A mio figlio serve l'aiuto di un professionista?

Se il bambino appare cambiato in modo negativo è opportuno sentire il parere di un professionista che possa determinare se ha bisogno di aiuto. Per esempio, il bambino potrebbe apparire il più delle volte depresso, impaurito o lunatico, avere delle difficoltà durante il sonno, comportarsi male, isolarsi in casa, avere scoppi di rabbia, andare male a scuola oppure stare fuori casa il più a lungo possibile. Potrebbe anche avere strani comportamenti, seguire certi rituali o parlare di pensieri che lo disturbano. Dove trovare un professionista dipende dalla propria area di residenza. Il primo passo è chiedere agli specialisti da cui si è in cura o al medico di base. Di solito sono a conoscenza delle risorse disponibili. Queste possono includere un Consultorio, un Centro per l'infanzia o i Servizi sociali per la famiglia. Potresti anche avere bisogno di supporto alla genitorialità.

Se sei così preoccupato per la salute mentale di tuo figlio, tanto da controllarlo costantemente, allora è meglio consultare uno specialista. I bambini sono molto sensibili e potrebbero diventare molto ansiosi se si sentono continuamente osservati.

BISOGNA CHIEDERE IMMEDIATAMENTE AIUTO QUANDO IL BAMBINO È IN PERICOLO O CORRE IL RISCHIO DI FARSİ DEL MALE. CERCA AIUTO SE UN BAMBINO O UN ADOLESCENTE MINACCIAO DI FARSİ DEL MALE O QUANDO I PENSIERI, I DISEGNI O LE CONVERSAZIONI HANNO TROPPO A CHE FARE CON LA MORTE O QUANDO NON SEMBRANO PREOCCUPARSI DEL PERICOLO, AD ESEMPIO NEL TRAFFICO. MOLTO SPESSO LE PERSONE DICONO CHE IL BAMBINO "STA SOLO CERCANDO ATTENZIONI". NON PRESTARE ASCOLTO. C'È SEMPRE UNA RAGIONE PER UN TALE COMPORTAMENTO MA NON FA ALCUNE DIFFERENZA: NON DOVRESTI ESPORRE TUO FIGLIO AL PERICOLO IN NESSUNA SITUAZIONE. NON DOVRESTI PERMETTERGLI DI SPORGERSI TROPPO DA UN BALCONE OPPURE LASCIARLO ATTRAVERSARE LA STRADA SENZA ATTENZIONE, QUALUNQUE SIA LA RAGIONE PER CUI LO FA.





Ho compromesso le possibilità di mio figlio nella vita?

Una delle esperienze più dolorose dell'essere genitore è la constatazione di aver reso la vita dei propri figli più difficile. I sentimenti di colpa e di vergogna possono essere così forti che diventa faticoso gestirli. Ma anche se i tuoi figli e la tua famiglia hanno delle difficoltà, non le hai causate intenzionalmente.

Tu non sei responsabile della tua malattia non più di quanto lo siano i pazienti con una patologia cardiaca o con la febbre. Nessuno incolpa un paziente con una malattia al cuore di stare troppo a lungo in ospedale, di essere costretto a casa, di essere incapace di prendersi cura della casa o di non partecipare alle riunioni tra genitori e insegnanti. Perché allora una persona con disturbo psichico si sente così in colpa per i suoi problemi?

È dovuto principalmente al pregiudizio che le persone con una malattia mentale siano strane e pericolose per natura e meno valide delle persone "normali". L'aumento della conoscenza e dell'esperienza sui disturbi psichici ha però permesso di comprendere la salute mentale e di cambiare la prospettiva sulle psicopatologie.

Ancora oggi è prevalente l'opinione che i disturbi psichiatrici siano causati dai pazienti stessi e ciò li stigmatizza come cattivi esseri umani. Queste convinzioni non sono certamente vere ma rimangono radicate nel nostro subconscio.

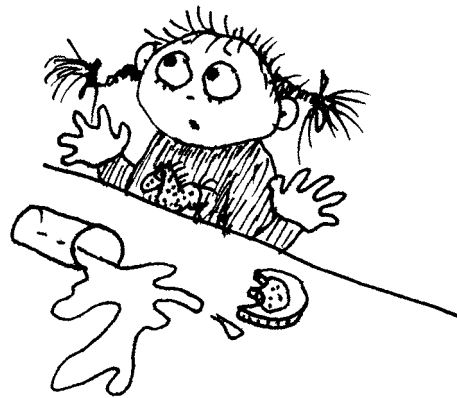
SECONDARIAMENTE, È IMPORTANTE RENDERSI CONTO CHE I FIGLI POSSONO CRESCERE E AVERE UNO SVILUPPO SANO ANCHE NELLE FAMIGLIE IN CUI I GENITORI HANNO PROBLEMI DI SALUTE MENTALE. LE OPPORTUNITÀ DEI TUOI FIGLI NON SONO ANDATE PERDUTE NEANCHE QUANDO MOSTRANO I SEGNI DI UN DISTURBO PSICHICO; IL TRATTAMENTO DEI PROBLEMI DI SALUTE MENTALE NEI BAMBINI E NEI GIOVANI SI È DIMOSTRATO ESSERE EFFICACE. INOLTRE LE DIFFICOLTÀ FANNO PARTE DELLA VITA DI TUTTI. LO SVILUPPO DI TUO FIGLIO NON DEVE ESSERE PARALIZZATO DALLE DIFFICOLTÀ FAMILIARI, ANCOR MENO SE NON È STATO FATTO ALCUN TENTATIVO PER RISOLVERLE. RIUSCIRE A RICONOSCERE E RISOLVERE LE DIFFICOLTÀ COME FAMIGLIA SUPPORTA LO SVILUPPO DEI FIGLI E LI EQUIPAGGIA AL MEGLIO PER LA VITA FUTURA.





I figli sono responsabili dei problemi dei genitori?

Molti figli – e talvolta anche i genitori – pensano che i figli siano colpevoli dei problemi di salute mentale dell'adulto. Perché? Perché le esigenze di genitori e figli possono essere differenti. I bambini possono essere molto richiedenti mentre il genitore necessita di calma e ciò può portare a discussioni.



Parliamo per esempio dell'irritabilità, che è un sintomo frequente in molti disturbi di salute mentale. Il genitore perde la calma ad ogni minima provocazione e si arrabbia quando le cose non funzionano come vorrebbe. I bambini spesso provocano fastidi di ogni tipo: rovesciano un bicchiere di latte, lasciano le scarpe in mezzo all'ingresso, non obbediscono o portano a casa rimproveri da scuola. Allora il genitore si irrita e si infastidisce oppure scoppia in lacrime ("Non ce la faccio più!") e si ritira nella sua stanza. Entrambi credono che il bambino sia la causa della rabbia del genitore e delle sue sensazioni negative. Ma anche se il bambino avesse rovesciato il bicchiere di latte non è comunque responsabile della reazione eccessiva dell'adulto: non si tratta altro che di una conseguenza dello stato mentale del genitore.





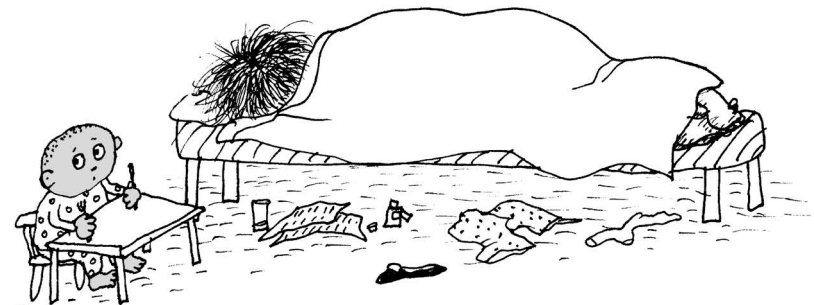
E se i problemi del figlio fossero tali da mettere a dura prova la resistenza del genitore? I problemi potrebbero essere, per esempio, le difficoltà di un bambino a dormire, un grave disturbo neuropsichiatrico o l'abuso di alcool o droga di un ragazzo. E se la forza del genitore non fosse sufficiente per avere a che fare con una grave malattia fisica del figlio? Sarebbe colpa del bambino? Certamente no.

COSA SI PUO' FARE IN QUESTE SITUAZIONI? IN PRIMO LUOGO È NECESSARIO CAPIRE COME I PROPRI SINTOMI SI MANIFESTANO DURANTE L'INTERAZIONE CON ALTRE PERSONE. SE L'IRRITABILITA' È IL TUO PROBLEMA PRINCIPALE, DI' A TUO FIGLIO CHE TI SCALDI FACILMENTE ANCHE SE NON LO VUOI MA CHE STAI CERCANDO AIUTO PER QUESTA COSA. E SE LA SITUAZIONE DOVESSE CAPITARE NUOVAMENTE E NON RIESCI A CONTROLLARTI, PARLANE CON LUI SUBITO DOPO. CHIEDIGLI SE SI RICORDA QUELLO CHE GLI AVEVI DETTO E DIGLI CHE TI DISPIACE CHE SIA ACCADUTO DI NUOVO MA CHE LUI NON NE HA COLPA.

Cosa fare quando la gestione della casa va a rotoli?

Quando l'energia dei genitori è poca, le faccende domestiche tendono ad essere tralasciate. La madre in particolare si sente colpevole di questo e si rimprovera. Invece di auto colpevolizzarsi, vale la pena discutere con gli altri membri su come gestire la questione. Simili problemi sorgono anche quando un genitore si rompe una gamba o si ammala di una malattia fisica. È meglio dunque discutere apertamente di come prendersi cura delle cose.

CI SVEGLIAMO AL MATTINO, ANDIAMO A LETTO AD UN'ORA RAGIONEVOLE, MANGIAMO E ABBIAMO VESTITI PULITI? QUESTE AZIONI ORDINARIE INFLUISCONO SUL SENSO DI SICUREZZA DEL BAMBINO, NON SONO SEMPLICI QUESTIONI PRATICHE. È UNA BUONA IDEA SUDDIVIDERE I LAVORI DOMESTICI TRA I MEMBRI DELLA FAMIGLIA, COSI' CHE NESSUNO NE SIA SOVRACCARICATO. SE LA FAMIGLIA NON È IN GRADO DI AUTOGESTIRSI, CHIEDI AIUTO AGLI AMICI, AI PARENTI O AI SERVIZI SOCIALI DELLA TUA ZONA. COMPLIMENTATI CON I BAMBINI PER IL LAVORO CHE HANNO FATTO.





La reazione spontanea dei figli quando un genitore è ammalato è quella di aiutare nei lavori domestici. È un modo per i figli di partecipare agli sforzi della famiglia nell'affrontare le difficoltà. Sfortunatamente a volte il carico ricade tutto sulle spalle di un figlio. Gradualmente potrebbe farsi carico di tutta la gestione domestica e la cura dei fratelli più piccoli. A prescindere da quanto sia bravo in questo, ciò dovrebbe comunque essere una preoccupazione per i genitori. I figli non riescono a valutare le proprie forze e gli effetti a lungo termine di una tale situazione, neppure in adolescenza. Un adulto dovrebbe farsene carico. Se pensi che quanto detto assomiglia a ciò che accade nella tua famiglia e non riesci a risolvere la cosa, allora chiedi aiuto. È possibile chiedere supporto agli amici o ai Servizi Sociali per trovare una soluzione. Vedrai che le difficoltà nella gestione domestica sono comuni, non sei da solo.





È necessario l'affido?

Anni fa dare i bambini in affido era l'unico modo disponibile per aiutare quelle famiglie che non potevano prendersi cura dei propri figli a causa dei problemi mentali di uno dei genitori. Fortunatamente le cose sono cambiate. Attualmente l'obiettivo principale dei servizi sociali è quello di aiutare a mantenere unita la famiglia tramite un sostegno alla quotidianità, in modi differenti. A volte, tuttavia, è necessario trovare una famiglia affidataria, per esempio quando un genitore single è all'ospedale e non si può provvedere diversamente ai bambini. Possibilmente una tale situazione dovrebbe essere pensata per tempo e, in circostanze ottimali, le disposizioni per la cura dei bambini dovrebbero essere date dai genitori stessi. È più facile per i figli quando sanno che hai fatto dei piani per il loro accudimento.

Collocare i minori fuori casa è appropriato anche quando sono trascurati o quando sono testimoni di violenze fisiche o psicologiche che minacciano la loro sicurezza, la loro incolumità e il senso di sicurezza in casa. La violenza può essere fisica o psicologica, come dire parolacce, insultare, sminuire il bambino, fare minacce di diverso genere come quella di buttarli fuori casa, ecc.

Ovviamente è dannoso per i bambini essere maltrattati o vivere in una atmosfera di minaccia o essere testimoni di violenza tra gli adulti attorno a loro. Se noti qualcosa di simile a casa tua, cerca aiuto nei servizi di tutela minori. Sarebbe la cosa migliore se i genitori prendessero da soli l'iniziativa di trovare un posto sicuro per i propri figli.



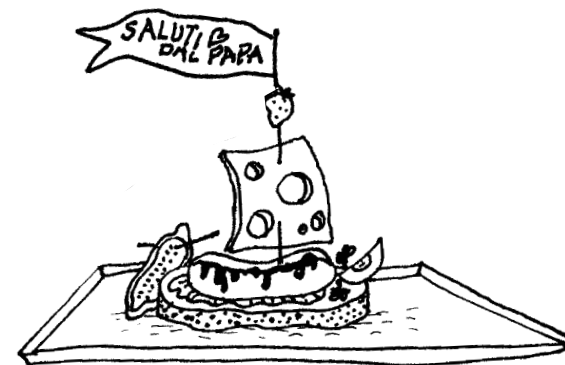
UN ASSISTENTE SOCIALE È UN BUON PARTNER CON IL QUALE COLLABORARE. NON ASPETTARE CHE LA SITUAZIONE A CASA PRECIPITI, CONTATTA I SERVIZI SOCIALI NON APPENA HAI DELLE PREOCCUPAZIONI RISPETTO A TUO FIGLIO O RISPETTO ALLE TUE COMPETENZE GENITORIALI. CONVIENE TRATTARE E DISCUTERE ASSIEME ALL'ASSISTENTE SOCIALE QUALE TIPO DI SOSTEGNO SAREBBE PIU' VANTAGGIOSO PER LA TUA FAMIGLIA. IN BASE AI SERVIZI DISPONIBILI NELLA TUA ZONA POTRESTI AVERE: ASSISTENZA DOMICILIARE, TERAPIA FAMILIARE, SUPPORTO SCOLASTICO PER TUO FIGLIO O UN COLLOCAMENTO PROVVISORIO FUORI CASA, DA PARENTI O PRESSO UNA FAMIGLIA AFFIDATARIA. PARLA DELLA SITUAZIONE CON I TUOI AMICI! ESSERE ESAUSTI E AVERE PROBLEMATICHE DI SALUTE MENTALE È COMUNE A MOLTI, ANCHE SE SPESSE NON SE NE PARLA. POTRESTI RICEVERE BUONE IDEE E SUGGERIMENTI PRATICI DAI TUOI AMICI.



COSA PUÒ FARE UN GENITORE?

Quando una famiglia è in difficoltà, i figli necessitano di particolare attenzione e supporto da parte dei loro genitori. Tuttavia i bisogni di genitori e figli sono spesso in contraddizione: il bambino vuole vicinanza mentre l'adulto ha bisogno di starsene da solo. Inoltre le esigenze dei bambini possono manifestarsi in modi che irritano il genitore – ad esempio cercando di aggrapparsi a lui. Un genitore può dire bruscamente “Vai via e lasciami in pace!” ma questo rifi “Mi piacerebbe stare con te, ma in questo momento sto così male che sarebbe meglio per me stare un po' da solo.”

È particolarmente difficile trovare accordo sulle regole di base quando le forze del genitore stanno venendo meno. Sarebbe importante non porre limiti che trasmettano da una parte indifferenza e dall'altra una ferrea disciplina, anche se non è poi così insolito che accada. Se l'atmosfera in casa è continuamente tesa e le regole vengono ripetutamente contestate, allora è meglio cercare l'aiuto di un servizio di consulenza familiare. Parlane anche con i tuoi amici, potrebbero darti dei buoni consigli.



ANCHE IL PIU' SEMPLICE DEI GESTI FA FELICE UN BAMBINO: UN ABBRACCIO, UNA PAROLA AMICHEVOLE, UN GRAZIE PER LORO SIGNIFICANO MOLTO. CERCA DI PORRE ATTENZIONE ALLE LORO REAZIONI E DI RISPETTARLE. CON I RAGAZZI PIU' GRANDI E CON GLI ADOLESCENTI È UN PO' DIVERSO, SE LI ABBRACCI E LI TOCCHI POSSONO SENTIRTI INVADENTE, MA SI PUO' MOSTRARE LORO TENEREZZA IN ALTRO MODO, COME METTENDO SUL TAVOLO UN BIGLIETTINO DI BENTORNATO DA SCUOLA QUANDO NON PUOI ESSERE PRESENTE DI PERSONA.



Come aiutare il bambino a comprendere il comportamento del genitore e i problemi di salute mentale

Impara a conoscere te stesso e a collaborare con il tuo partner

- Se ti è possibile coinvolgi l'altro genitore in queste discussioni. È importante per entrambi anche perché la collaborazione tra genitori rinforza il senso di sicurezza nei figli.
- Pensa ai tuoi sintomi (di entrambi i genitori, se possibile). Magari fai un elenco, qualunque essi siano: stanchezza, apatia, paure, ritmi troppo rapidi, eloquio confuso, comportamenti compulsivi, pensieri paranoici, uso di alcool.
- Analizza se vi supportate l'un l'altro nel ruolo genitoriale oppure se vi contrastate.

Considera la situazione dal punto di vista del bambino

- Pensa al modo in cui i tuoi sintomi si presentano quando stai assieme ai tuoi figli: “Mi arrabbio facilmente, chiedo loro di seguire i miei rituali, continuo a metterli in guardia su cose senza motivo?”
- Pensa a come i bambini hanno interpretato la situazione e a come stanno reagendo. Matteo inizia ad essere incontrollabile, Maria si ritira nella sua stanza, Lina sta diventando ansiosa e cerca aiuto, Giacomo esce di casa e sta fuori tutta la sera.
- Quale problema sembra essere più difficile o più importante per i tuoi figli? Dai una priorità alle difficoltà, ad esempio nel seguente modo: la peggior cosa è che mi arrabbio troppo facilmente, secondariamente è che noi genitori discutiamo troppo, terzo che non ho pazienza nell'ascoltare i miei figli.
- Concentrati su una difficoltà, magari quella che è più attuale o quella che è più facile da gestire. Cerca di capire come spiegarla ai bambini, rinviando a dopo gli altri problemi.
- Dì ai tuoi figli che ti stai ricevendo delle cure. Saperlo accresce il loro senso di sicurezza e genera fiducia nel genitore. Sanno che ti prendi cura di te stesso. Comprendono che il benessere del genitore non dipende da loro.
- Se stai prendendo delle medicine dillo ai tuoi figli. Soprattutto i bambini più grandi potrebbero avere molte paure e idee sbagliate sui farmaci.

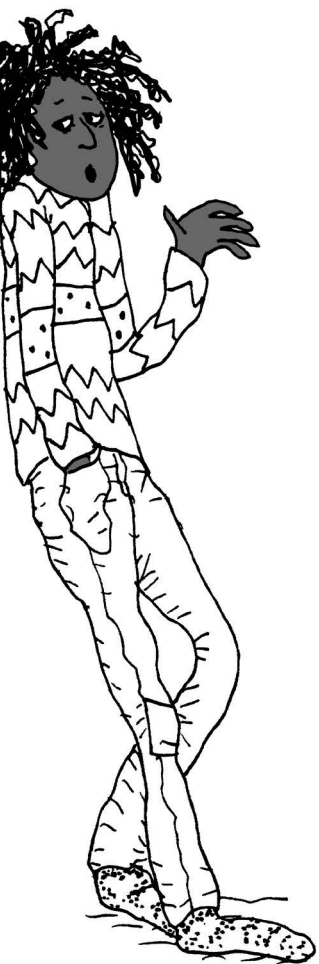


Parla con tuo figlio

- Le conversazioni con i propri figli possono avvenire quando si sta facendo qualcosa assieme oppure quando loro stanno disegnando o giocando. Puoi iniziare ricordando un recente episodio correlato alle tue difficoltà: “Probabilmente hai notato che sono cambiato/a rispetto a prima... Mi piacerebbe parlargliene... Anche ieri le cose sono andate storte...”. Chiedigli come si è sentito e che cosa ha pensato.
- È importante iniziare la conversazione col bambino ascoltandolo. Lascia che il bambino abbia il tempo di esprimersi. Non interromperlo e non contraddirlo. Piuttosto chiedigli di continuare. È normale che i bambini abbiano le loro teorie ed è bene che tu le conosca, in questo modo è più semplice decidere come rispondere loro.



- Le reazioni dei bambini variano da un estremo all'altro. Il principio base potrebbe essere quello di ascoltarli, dare loro conforto, non criticarli qualunque sia la loro reazione e non fare commenti personali negativi. Qualche volta i bambini possono rimanere molto silenziosi e ritirarsi. Altri si incupiscono e richiedono immediato conforto. I più grandi potrebbero reagire provando un senso di colpa e vergogna e gridando: “Così tu sei matto! Dovresti andare in un manicomio!”. La loro reazione riflette le loro paure e forse anche la cultura dei pari di cui fanno parte. Può essere doloroso per i genitori ma, ancora una volta, sarebbe importante cercare di comprendere la paura del giovane come prima reazione, cercare di non stigmatizzarla e di non prenderla sul personale.
- Non mollare! Anche se una discussione non cambierà tutto e anche se non dovesse funzionare, ci saranno altre occasioni. Anche se la famiglia non è abituata a parlare di certe cose, si può imparare a farlo.
- Le conversazioni con i bambini spesso sono brevi ma di grande significato. Imparano a comprendere gradualmente la situazione familiare attraverso piccoli scambi mentre passate del tempo assieme. Un altro fattore importante è anche l'età del bambino. La comprensione aumenta con l'età. Le questioni di salute mentale dovrebbero diventare uno dei tanti argomenti importanti nella vita.



LO SCOPO DELLE CONVERSAZIONI CON I FIGLI È QUELLO DI AIUTARLI A COMPRENDERE I COMPORAMENTI DEI GENITORI, LE LORO ESPERIENZE E LA SITUAZIONE FAMILIARE E, VICEVERSA, AD AIUTARE I GENITORI A COMPRENDERE I PROPRI FIGLI, LE LORO ESPERIENZE, LE LORO REAZIONI E I LORO SENTIMENTI. IN QUESTO MODO LA VICINANZA TRA FIGLI E GENITORI AUMENTA E LA DISTANZA CAUSATA DALL'INSICUREZZA E DALL'INCOMPRESIONE DIMINUISCE. L'OBIETTIVO NON È QUELLO DI INCORAGGIARE IL GENITORE A RACCONTARE AL BAMBINO TUTTE LE PROPRIE ESPERIENZE DI VITA E LE PROPRIE DIFFICOLTÀ MA SOLO CIÒ CHE AIUTA IL BAMBINO A CAPIRE E AD AFFRONTARE LA SITUAZIONE FAMILIARE. I BAMBINI NON DEVONO DIVENTARE COMPAGNI DI VIAGGIO NELLE DIFFICOLTÀ DEI GENITORI, PER QUESTO CI SONO GLI ADULTI.



Provare a cercare un adulto che sia di supporto per il bambino e contrasti l'isolamento della famiglia

È importante per i bambini avere una persona adulta con la quale poter parlare delle questioni familiari che hanno in testa. Questo adulto potrebbe essere un amico di famiglia, un parente o un professionista, come un educatore o uno psicologo. Alcuni servizi del territorio potrebbero essere in grado di trovare una persona di questo tipo. Anche gli operatori della scuola primaria o gli insegnanti possono supportare i bambini se sono a conoscenza dei loro bisogni e della loro situazione.

I genitori spesso preferiscono che le questioni di salute mentale non vengano discusse fuori casa. Hanno paura della stigmatizzazione, che potrebbe estendersi anche ai bambini. Qualche volta queste paure sono inutili e i genitori rimangono sorpresi da quanto positivamente reagiscono le altre persone. Se invece la paura è rilevante, i genitori possono discutere la situazione con le persone importanti per il bambino e, in sua presenza, concordare un rapporto confidenziale basato sull'iniziativa del bambino e sui suoi bisogni.



A volte i bambini raccontano le proprie questioni familiari ad un loro amico, alla madre del loro amico o magari ad un insegnante, anche se i genitori hanno detto loro di non farlo. Per il bambino potrebbe essere una specie di salvagente. Cerca di essere comprensivo.



Sostenere le amicizie e gli interessi del proprio figlio

Quando in casa ci sono problemi, le attività esterne servono a rallegrare il bambino, a sviluppare le sue competenze sociali e a fornirgli il supporto necessario. Quando i genitori sono in difficoltà, capita che i bambini tralascino le loro abituali attività. Ci sono svariate ragioni: l'energia del bambino diminuisce, si concentra sull'aiutare in casa, non osa lasciare il genitore da solo oppure si sente in colpa quando il genitore sta male. Non essendo in grado di affrontare l'argomento in casa alza un muro anche con gli amici.

Pensa a come poter sostenere le amicizie di tuo figlio, i suoi interessi e le sue attività. Qualche volta i bambini hanno bisogno del "permesso" dei genitori. Potresti dirgli apertamente: "Puoi uscire e divertirti anche se io non sto bene, non mi offendo. Inoltre ci sono altre persone a cui posso chiedere aiuto in caso di bisogno". Se ci sono problemi nell'accompagnarli, puoi chiedere aiuto ad altri genitori o ai vicini di casa?

Qualche volta un genitore sta così male che non vuole che suo figlio inviti a casa gli amici. Spiega a tuo figlio il perché. Digli chiaramente che la ragione dipende esclusivamente dal fatto che non ne hai le forze e non dal fatto che non vuoi che lui porti i suoi amici a casa. Pensate assieme ad altre soluzioni. Sarebbe possibile che tuo figlio portasse a casa un amico quando non ci sei ma in presenza di un altro adulto? Altre soluzioni? I bambini sono creativi e hanno buone idee!



CIAO
CIAO!

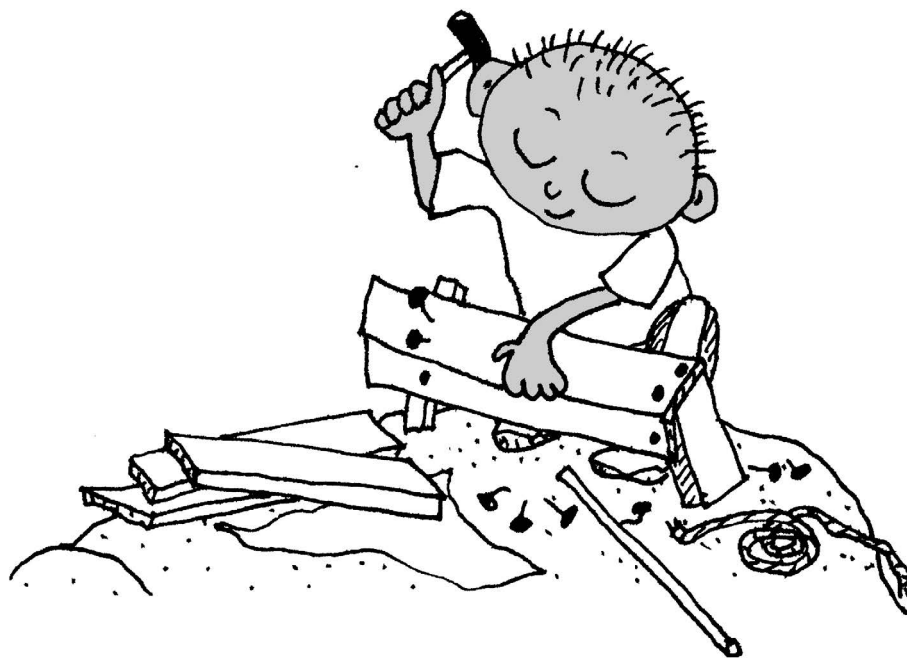
PUOI
USCIRE!

Sì!!!



GUARDARE AL FUTURO

Il malessere e il disturbo psichico di un genitore non sono la fine del mondo per una famiglia, anche se all'inizio possono scoraggiare. Possono portare problemi ma le famiglie imparano a fronteggiarli e i figli possono essere aiutati e supportati. Le difficoltà possono essere anche considerate come delle opportunità di crescita personale. I figli, quando aiutati da persone a loro vicine, possono addirittura sviluppare migliori competenze sociali correlate all'empatia, alla responsabilità e all'accettazione delle differenze tra le persone e possono anche sviluppare competenze nel gestire gli imprevisti meglio di chi ha avuto una vita più facile. I problemi non sono un ostacolo per lo sviluppo del bambino, sempre che siano affrontati e gestiti assieme a lui.



SECONDA EDIZIONE: 2024

© 2002, 2024 **TYTTI SOLANTAUS**
tytti.solantaus@gmail.com

© 2002, 2024 Illustrazioni **ANTONIA RINGBOM**
antoniaringbom@gmail.com

Design grafico: **HELENA SANDMAN**

Traduzione: **FRANCESCA TASSELLI**

Pubblicato da:

Associazione Contatto APS per la promozione delle Reti Sociali Naturali

ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda

CEIPES – Centro Internazionale per la Promozione dell’Educazione e dello Sviluppo

ISBN 979-12-210-5282-4

La guida può essere scaricata da:

www.contattoaps.it

www.mybluebox.it

www.ceipes.org

Informazioni sulla guida:

associazionecontatto@gmail.com

tytti.solantaus@gmail.com



ISBN 979-12-210-5282-4



