

Le pillole di MBB

Perché parlare ai figli del proprio disturbo mentale?

- E' riconosciuta dai professionisti l'importanza di parlare ai figli del disturbo mentale del genitore.
- Una comunicazione chiara e adeguata all'età aiuta a ridurre lo stato di confusione e timore per sé e per il proprio genitore; aiuta inoltre a sviluppare la capacità di resilienza nei bambini e nei giovani.
- Conoscere il disturbo mentale solo attraverso i sintomi e l'ospedalizzazione è spesso confusivo oltre che rappresentare un'esperienza negativa.
- Chiedere aiuto ai propri operatori di riferimento può essere utile ai genitori per affrontare l'argomento con i figli.



Perché dovrei parlare a mio figlio del mio malessere?

La tua è una domanda più che legittima e condivisa tra i molti genitori che soffrono di un disturbo psichico. La convinzione comune è che nascondere certe verità dolorose sia un modo per proteggere i più piccoli.

Ma siamo sicuri che sia proprio così?

Quante volte i bambini ci sorprendono con domande che mai avremmo pensato eppure, quando succede ci rendiamo conto che certe cose le sentono, se non con le orecchie, "con la pancia" mettendosi in ascolto del clima emotivo che respirano in famiglia. Se un genitore è triste o arrabbiato il bambino nella migliore delle ipotesi chiede "papà perché sei triste?" oppure "mamma sei arrabbiata oggi?", altre volte capita che il canale verbale non sia accessibile ed esprimono le proprie insicurezze attraverso "capricci" o comportamenti irrequieti. In molti casi dietro a queste manifestazioni ci sono sentimenti come il senso di colpa che, se non colti, possono favorire convinzioni errate sia nei bambini che nei genitori, i quali faticano a comprendere la ragione sottostante le difficoltà mostrate dai figli.

Queste situazioni si verificano quando c'è una mancanza di informazione che contribuisce a creare stato di

myBlueBox
INFORMAZIONE E COMUNICAZIONE PER IL
 SUPPORTO AFFETTIVO DEL DISTURBO MENTALE





La difficoltà a trattare certi temi da parte dei genitori, pur riconoscendone l'importanza, talvolta può derivare da una concreta difficoltà a comprendere il proprio disturbo oppure dalla percezione di non avere gli strumenti giusti per affrontare tale argomento nella modalità più adatta per l'età del proprio bambino.

Con l'aiuto degli operatori della salute mentale è possibile trovare la strada giusta e non lasciare che i figli si facciano carico da soli delle spiegazioni che cercano. Il rischio infatti è che le fonti da cui attingono le risposte non siano valide e che costruiscano credenze non sempre opportune.

confusione per il bambino.

Le ricerche retrospettive ci dicono che raramente gli adulti di oggi sono stati in passato bambini informati sul disturbo mentale dei propri genitori e anche oggi spesso i giovani adulti affermano la stessa verità.

Quando ciò accade i bambini vanno a sostituire con l'immaginazione le parti di conoscenza che mancano.

Come possono reagire?

Fanno domande: vogliono sapere cosa sta accadendo e quando non possono o non riescono a chiederlo al genitore vanno da qualcun altro. Per quanto importante sia la presenza di adulti significativi oltre i genitori, la comunicazione da parte loro è la più preziosa perché favorisce il sentimento di fiducia reciproca.

Si preoccupano: quando non hanno nessuno con cui parlare di ciò che sta accadendo a casa, si preoccupano per conto proprio e, talvolta, si sentono in colpa, per questo è importante dir loro che non sono responsabili di ciò che sta avvenendo.

Si danno insolitamente da fare in casa: alcuni vogliono aiutare quando un genitore è malato. Sembrano dei piccoli adulti, ascoltano le conversazioni dei grandi, aiutano nelle faccende domestiche e controllano che venga assunta la terapia farmacologica. I ragazzi sono ragazzi, non lasciamo che si assumano troppe responsabilità.

Di cosa hanno bisogno?

Di informazioni: un'informazione chiara e adeguata all'età li aiuta a comprendere quanto sta accadendo senza ricorrere alla propria immaginazione che spesso distorce la realtà.

Di parlare: oltre ad avere informazioni, è importante che sentano la disponibilità dell'adulto ad ascoltare le loro esperienze e i loro vissuti.