

## Le pillole di MBB

### **PROMUOVERE LA RESILIENZA DEI FIGLI DI GENITORI CON UN DISTURBO PSICHICO**

#### ***Fattori protettivi per il benessere psichico***

Con il termine resilienza familiare si fa riferimento ad un insieme di strategie di coping e di processi di adattamento che consentono alla famiglia di affrontare e gestire le esperienze perturbanti, contenere i livelli di stress, riorganizzarsi in maniera adeguata a proseguire la propria vita. In questo modo vengono positivamente influenzati i processi di adattamento immediati e nel lungo periodo di tutti i componenti, nonché il benessere dell'intero nucleo.



La resilienza può essere definita come la capacità di una persona o di un gruppo di riprendersi e uscire più forti e con nuove risorse, dalle avversità. Si tratta di un processo attivo, dinamico, di autoriparazione e di crescita in risposta alle crisi e alle difficoltà della vita. Non si può definire come un tratto statico ed è influenzata da fattori biologici, psicologici e sociali che interagiscono in modo complesso. La resilienza è spesso vista in termini di adattamento e sviluppo positivo, nonostante la presenza di fattori di rischio che tendono ad essere associati ad effetti negativi sulla crescita, in particolare di bambini e ragazzi.

#### **L'impatto del disturbo psichico dei genitori sui figli, possibili fattori di rischio**

Si stima che il 21-23% dei bambini viva in famiglie in cui almeno un genitore soffra di una qualche forma di disturbo psichico. Ciò può influire sulla capacità del genitore di soddisfare i bisogni emotivi e fisici dei bambini, in



L'esposizione quotidiana al sintomo del genitore, senza la possibilità di dargli un senso e comprendere quel comportamento, può generare nei figli angoscia, preoccupazione, vissuti di colpa e vergogna.

myBlueBox  
INFORMAZIONE E FORMAZIONE PER I FIGLI  
 DI GENITORI AFFETTI DA DISAGIO MENTALE



particolare nelle fasi acute della malattia. A seconda del tipo, della gravità e della durata della malattia, un genitore può avere difficoltà a mantenere relazioni familiari positive e/o a far fronte ai compiti e alle sfide genitoriali. Alcune famiglie possono sperimentare conflitti, isolamento sociale e svantaggio economico. Lo stigma sul disturbo psichico può anche essere un ostacolo alla discussione della situazione e alla ricerca di aiuto.

La malattia genitoriale, nei primi anni di vita del figlio, può interrompere lo sviluppo di un attaccamento sicuro, in particolare se il caregiver primario non sta bene. Talvolta bambini e ragazzi assumono il ruolo di caregiver per il genitore o i fratelli. In generale, i figli di genitori con un disturbo psichico sono maggiormente a rischio rispetto ai coetanei di sviluppare problemi emotivi, comportamentali o difficoltà scolastiche e hanno il 40-60% di probabilità di sviluppare a loro volta una qualche forma di sofferenza psichica.

#### **Promuovere la resilienza, possibili fattori protettivi**

Nonostante queste sfide, molti bambini e famiglie dimostrano di sapersi adattare in modo efficace al proprio contesto di vita, di interagire con gli altri in modo funzionale e di far fronte alle difficoltà.

La promozione della resilienza implica l'identificazione e lo sviluppo di alcuni fattori protettivi su

tre differenti livelli: individuale, familiare e comunitario. L'approccio migliore per ogni persona o famiglia dipende dalle fasi di sviluppo dei bambini e dai loro contesti relazionali.

La resilienza di un bambino può essere sviluppata usando strategie di coping attive, cioè che si concentrano sull'accettazione e l'adattamento alla situazione, anziché soffermarsi sui problemi, evitare o tenere nascosta la verità.

I fattori protettivi individuali, associati al coping e alla resilienza, includono una buona capacità del bambino di riconoscere e regolare i suoi vissuti emotivi, la sua



Offrire ai più piccoli l'opportunità di discutere insieme ai propri genitori di ciò che sta accadendo promuove anche la risoluzione dei problemi familiari, in quanto consente a tutti i membri di riflettere sulle possibili strategie e modalità per moderare l'impatto degli eventi stressanti sul bambino e farlo sentire accolto e supportato.

percezione di autoefficacia e controllo, un senso di sé positivo e una sufficiente capacità di risoluzione dei problemi. Bambini e ragazzi che hanno un genitore affetto da disturbo psichico possono beneficiare di un sostegno adeguato allo sviluppo che li aiuti a identificare i propri punti di forza, sviluppare un pensiero flessibile, gestire le proprie emozioni e migliorare le proprie capacità di problem solving.

A livello familiare bambini e ragazzi hanno bisogno dell'opportunità di essere informati e poter parlare della malattia del genitore, al fine di affrontare eventuali equivoci e possibili fantasie, alleviare la potenziale preoccupazione, colpa o angoscia. Inoltre le relazioni positive con adulti significativi sono fondamentali per la resilienza dei bambini. Possono essere sviluppate strategie per rafforzare le relazioni con i genitori e per garantire che il bambino abbia una relazione sicura con almeno un altro adulto, come l'altro genitore, un altro familiare, un insegnante o un professionista della salute.

Per i bambini in età scolare, le relazioni e le attività divertenti con i coetanei sono sempre più importanti e hanno un ruolo protettivo. Queste relazioni e attività possono essere supportate attraverso esperienze positive a scuola, sia all'interno che all'esterno della classe o offrendo programmi di gruppo per i bambini di genitori con un disturbo psichico.