

 Afuture

**SUICIDE
ZERO**

Chiacchiere importanti per la vita nasce come un'iniziativa svedese (Livsviktiga Snack) sviluppata da Suicide Zero, un'organizzazione senza scopo di lucro che lavora per ridurre i suicidi in Svezia. Il materiale è stato prodotto in collaborazione con psicologi, psichiatri, consulenti, medici e ricercatori.

L'iniziativa nasce da Suicide Zero e Afuture, organizzazioni che lavorano per una istruzione trasformativa, ossia per sviluppare competenze e prerequisiti personali negli studenti di oggi per il loro futuro.



I contenuti sono stati curati per adattarli al contesto italiano insieme all'Azienda USL di Modena.

CHIACCHIERE IMPORTANTI *per* LA VITA

Su suicidezero.se/livsviktigasnack/fler-sprak/english/
si possono trovare informazioni ed esercizi in inglese, in arabo
e in somalo.





Caro lettore,

Questo libretto propone un percorso finalizzato ad aumentare la consapevolezza dell'importanza di insegnare ai bambini ad esprimere le loro emozioni.

Esso è parte della più ampia iniziativa “Scuola delle Emozioni”, frutto della co-progettazione tra l'AUSL di Modena e l'Ufficio Scolastico provinciale www.ausl.mo.it/scuola-emozioni.

Una progettualità che complessivamente si fonda su un modello integrato di educazione e salute, che valorizza la relazione e cooperazione tra servizio sanitario e sociale, scuola e famiglie.

Un approccio globale ed integrato di educazione e sviluppo infantile, che si attualizza in questa proposta formativa ed esperienziale rivolta ai docenti e ai genitori dei bambini dai 9 ai 12 anni. L'obiettivo è di promuovere la cultura dell'interdipendenza tra contesti e soggetti significativi per lo sviluppo dei bambini ed in particolare per il loro sviluppo emotivo.

Lo sviluppo emotivo, infatti, accompagna il cambiamento evolutivo, nonché lo sviluppo complessivo del bambino, e ne influenza le capacità di integrazione ed adattamento durante l'intero corso della vita. Un aiuto pratico e guidato, fondato sulle conoscenze scientifiche, volto all'acquisizione di strumenti che permettono di supportare la crescita emotiva dei bambini, perché essi siano in grado di affrontare le sfide della vita.

Buona lettura!

Fabrizio Starace,

*Direttore Dipartimento Salute Mentale e Dipendenze Patologiche
Azienda USL di Modena*

Massimo Brunetti,

*Direttore Comunicazione e Promozione della salute
Azienda USL di Modena*

INDICE



Le chiacchiere importanti per la vita

Prima le cattive notizie	10
Ora le buone notizie	11
Chiacchiere che proteggono	12
Lavarsi i denti non è sempre la cosa più importante di cui parlare	14
Da idolo a genitore imbarazzante	14
Trova il tempo per parlare con tuo/a figlio/a	17

Prima di andare avanti

Salute mentale	20
Cosa succede nel cervello	22
Cosa accade al proprio corpo	28
Cosa sta succedendo tutto intorno	30





Esercizi

Buoni consigli prima di iniziare	38
Chiacchiere di tutti i giorni	42
ESERCIZIO 1 - <i>Domande aperte</i>	42
ESERCIZIO 2 - <i>L'inizio della chiacchierata</i>	46
ESERCIZIO 3 - <i>Test emoticon</i>	48
Conversazioni più profonde	50
Superare le sfide e fare ciò che funziona	54
Aiuto genitoriale	56
Cinque esercizi di pensiero	60

Se inizi ad essere preoccupato

Fuori dal comune	66
------------------------	----

Statistiche

Dati e statistiche	76
--------------------------	----



Contatti	82
----------------	----

CAPITOLO 1

Le chiacchiere importanti per la vita

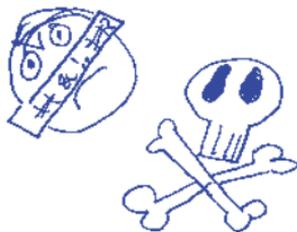
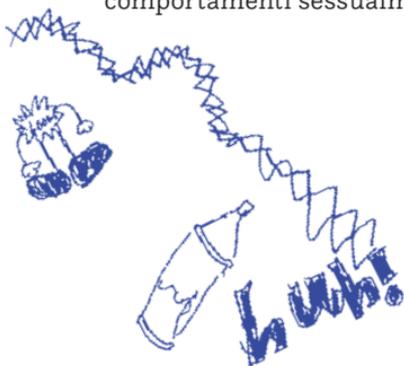


PRIMA LE CATTIVE NOTIZIE

A livello globale, un minore su 7, tra i 10 e i 19 anni soffre di disturbi mentali diagnosticabili. L'ansia e la depressione rappresentano il 40% dei disturbi mentali. Il suicidio è una tra le prime 5 cause di morte nel mondo fra i 15 e i 19 anni. In Europa occidentale è la seconda.

Difatti attualmente il rischio che un adolescente si faccia del male da solo è maggiore rispetto a quello che sia un altro a fargliene.

Può trattarsi di comportamenti autolesivi, come farsi del male fisicamente o usare droghe o adottare comportamenti sessualmente rischiosi.





ORA LE BUONE NOTIZIE



Essere in grado di parlare di come ci si sente e riuscire a esprimere le proprie emozioni aiuta a prendere parte ai tanti piaceri della vita.

Le ricerche mostrano chiaramente che la capacità di esprimere come ci si sente, insieme a un buon rapporto con un genitore o un altro adulto, è uno dei fattori protettivi più importanti nella vita, che aiuta a diminuire vari rischi, dall'abbandono scolastico alla depressione e al suicidio.

Insegnando quindi ai nostri figli ad esprimere le proprie emozioni e a parlare di come si sentono, li aiutiamo ad acquisire una strategia di auto protezione. Questo fornisce la possibilità a tutti, grandi e piccoli, di creare relazioni più intime e vicine lungo tutto il percorso di vita insieme.



CHIACCHIERE CHE PROTEGGONO

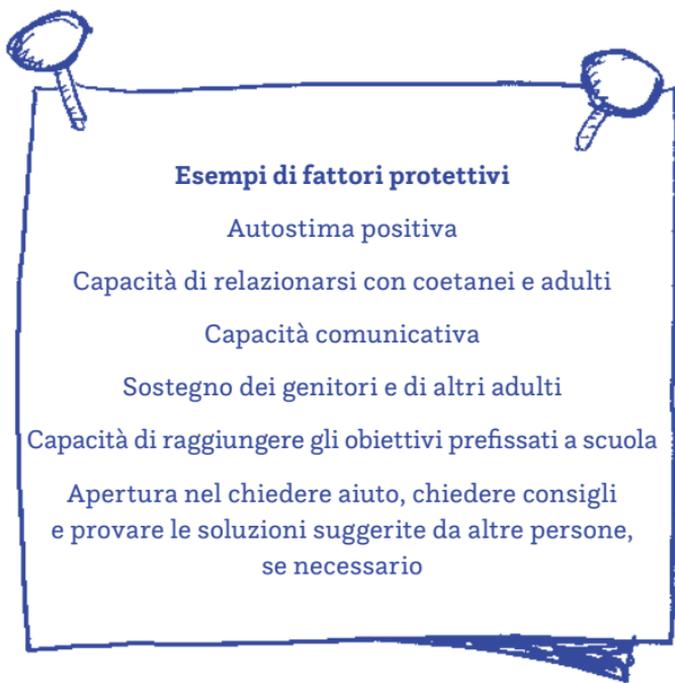
Le ricerche di solito parlano di fattori protettivi, cioè quelli che danno alla tua bambina o al tuo bambino protezione contro le sfide della vita.

Possono essere definiti fattori protettivi quelli che rafforzano la reazione di una persona o la sua resilienza, come viene definita in psicologia, contro le successive difficoltà della vita.

Un fattore di protezione molto importante per i bambini, se non il più importante, è un buon rapporto con entrambi i genitori o con un altro adulto di riferimento. Se il bambino ha una persona adulta di riferimento con cui confrontarsi e con cui parlare della propria situazione o dei propri sentimenti è più attrezzato per affrontare difficoltà come bullismo, difficoltà emotive, relazioni difficili o situazioni socio-economiche di vulnerabilità. Si riduce anche il rischio che venga coinvolto in attività devianti o che finisca in situazioni di dipendenza.

Dalle ricerche sulla prevenzione del suicidio emergono risultati simili: uno dei fattori protettivi più importanti è la capacità di parlare con altre persone, anche delle proprie difficoltà.





La capacità di esprimere le proprie emozioni non solo protegge dalla comparsa di sentimenti estremi e ingestibili, ma aiuta anche a sentirsi meglio.

“ Non sapevo davvero di sentirmi male, mi mancavano le parole per i miei sentimenti e non avevo nessuno con cui confrontarmi.”

Alberto, 24 anni

LAVARSI I DENTI NON È SEMPRE LA COSA PIÙ IMPORTANTE DI CUI PARLARE

Spesso siamo bravi a insegnare ai nostri figli come lavarsi i denti o come muoversi nel traffico, ma non altrettanto a insegnare loro come parlare delle proprie emozioni, nonostante sia un tema importante come dimostrano le statistiche sugli incidenti: i casi di suicidio, ad esempio, sono 7 volte più comuni degli incidenti stradali mortali.



DA IDOLO A GENITORE IMBARAZZANTE

Tu ora sei il genitore di un futuro adolescente, non sei ancora “la creatura più imbarazzante della terra”. In altre parole, ora è un buon momento per parlare con tuo figlio di sentimenti, stati d’animo e complessità che possono nascere durante la vita.

Per quanto non sia impossibile farlo, se tuo figlio è già adolescente e ha letteralmente chiuso la porta della sua camera, di solito è più facile affrontare questi temi prima che inizi l’adolescenza.



Non è facile essere bambini oggi. Probabilmente non lo era neanche prima. I nostri figli non devono affrontare problemi che abbiamo avuto noi, ma sono anche esposti a molte situazioni che noi non abbiamo mai dovuto sperimentare. Si trovano di fronte a nuove sfide che noi genitori dobbiamo cercare di capire, per quanto ci risulti difficile.

Molti dei disturbi psichici che i giovani sperimentano oggi sono una reazione del tutto normale a una situazione anormale.

La nostra società contribuisce a creare sofferenza assumendo come valori il successo, la felicità e il confronto con gli altri, generando stress a molte persone, compresi i giovani.

Come genitori dobbiamo migliorare nel dare ai nostri giovani gli strumenti per gestire il loro sviluppo psicologico, senza attribuire loro tutte le responsabilità. Non c'è essere umano che durante la vita sia sempre felice. Tutti incontriamo difficoltà e dobbiamo imparare ad affrontarle e superarle.

Insieme ai nostri figli dobbiamo esercitarci ad esprimere i nostri sentimenti e spiegare loro come ci sentiamo. Possiamo farlo attraverso le parole, i disegni o il gioco, l'importante è comunicare. Dobbiamo iniziare noi la conversazione.





Fa bene parlare con papà. Prima senti un magone allo stomaco, ma poi quando ti lasci andare, va tutto a posto e ti senti meglio. Giulia, 10 anni.



TROVA IL TEMPO PER PARLARE CON TUO/A FIGLIO/A

È nelle conversazioni quotidiane che puoi gettare le basi per una buona comunicazione. Quando la maggior parte delle cose scorre liscia e non sembrano esserci particolari difficoltà, quello è un buon momento per iniziare più facilmente a condividere pensieri sulla vita, sui sentimenti e su ciò che entrambi potete trovare un po' scoraggiante.

Prova a parlare con tuo figlio "sul serio" per un po' ogni giorno.

È facile che il tempo corra e ti sembri di aver passato molto tempo insieme, ma quando ci pensi, in realtà, hai parlato quasi solo delle cose pratiche.

Ogni bambino di solito ha il suo momento per parlare.

Alcuni preferiscono parlare prima di andare a letto, altri quando fanno la doccia o quando scelgono i vestiti al mattino. Pensa a quando è di solito il momento preferito da tuo figlio e assicurati di essere lì il più spesso possibile e di avere abbastanza tempo e tranquillità per parlare.



Mostra il tuo amore! Scegliere il piatto che piace a tuo figlio, cucinare un piatto speciale perché lo ami, è importante. Ma è ancora più rilevante dire apertamente che sei orgoglioso di lui e che lo ami (gli altri sono atti d'amore difficili da capire per i bambini). Sentiti libero di dirlo ogni giorno, anche se state attraversando un periodo di conflitto.

CAPITOLO 2

Prima
di andare
di avanti



SALUTE MENTALE

Si è scritto molto sulla salute e sul benessere dei giovani. In particolare spesso si parla di salute mentale, ma cosa significa? Mentale e cattiva salute sono espressioni che ricorrono spesso, ma cosa significano veramente?

Definizione di salute mentale

L'Organizzazione Mondiale della Salute definisce la salute mentale come

“uno stato di benessere in cui ogni individuo possa realizzare il suo potenziale, affrontare il normale stress della vita, lavorare in maniera produttiva e fruttuosa e apportare un contributo alla propria comunità”.

Fonte: OMS

Una buona salute mentale non è solo assenza di malattia mentale. Non significa andare in giro ed essere costantemente felici. Una buona salute mentale dà a ogni persona l'opportunità di affrontare le difficoltà della vita e, nonostante queste, realizzare, per quanto possibile, ciò che vuole fare e partecipare attivamente alla società.



La malattia mentale

L'espressione **malattia mentale**, viene utilizzata in modo ampio e spesso generico per includere condizioni, anche molto differenti per caratteristiche ed intensità, che vanno dalle fisiologiche reazioni emotive acute, ai veri e propri stati di malattia psichica. Preferiremmo quindi parlare di:

1. difficoltà emotive, come ad esempio: ansia, depressione, agitazione che possono essere difficili da affrontare per ogni individuo, ma che si caratterizzano come una reazione a "situazioni della vita", preoccupazioni o stress per eventi specifici.

2. condizioni psichiatriche, come ad esempio: depressione maggiore, disturbi d'ansia, disturbi alimentari o disturbo bipolare. Si tratta di malattie che causano una significativa sofferenza all'individuo, lo rendono meno funzionale nella vita di tutti i giorni e richiedono interventi professionali.



COSA SUCCEDDE NEL CERVELLO

Quando tuo figlio ha tra i 9 e i 12 anni, come detto, è un buon momento per esercitarsi a parlare con lui di cose importanti.

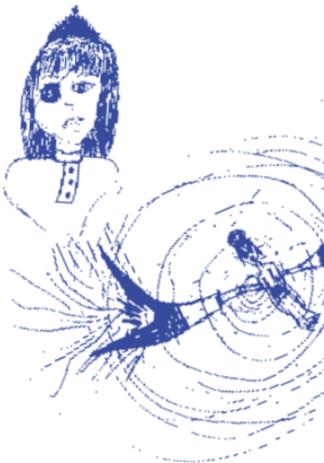
Quando arriva l'adolescenza spesso diventa più difficile trovare le occasioni giuste.

La mano che ha preso così spesso la tua, può essere la mano che sbatte la porta quando ti affacci in camera sua per chiedergli come va.

Tutti i bambini si sviluppano in modo diverso e nessuna fase ha confini netti. A partire dai 9 anni, e per tutta l'adolescenza, nel cervello del bambino accadono molte cose. Cosa sta accadendo a tuo figlio durante questo periodo a volte turbolento?

Il cervello matura

Il cervello del bambino inizia a sviluppare pensieri più astratti, può pensare e parlare di cose lontane dalle proprie esperienze e di contesti non concretamente visibili.



L'indipendenza fa un passo avanti

Il percorso verso l'indipendenza procede velocemente. L'obiettivo dello sviluppo del bambino è che un giorno sia in grado di cavarsela da solo e, a questa età, inizia a farsi sentire chiaramente.

Gli amici diventano più importanti

Come risultato di una maggiore indipendenza, gli amici diventano sempre più importanti e le relazioni con loro tendono ad essere più complesse e conflittuali.

Dubbio e paura

Il bambino può cominciare ora a vedere sé stesso dall'esterno e capire che viene giudicato dagli altri. Per molti bambini questo significa iniziare ad avere dei dubbi e una bassa autostima.



Riflettere e pensare

Durante questa fase molti bambini diventano più introversi e pensierosi, per questo è molto importante che tu, come genitore, dimostri di essere presente e aperto a parlare di tutto ciò che di nuovo e stimolante accade nella vita di tuo figlio.



Pensieri di morte

La capacità di pensiero astratto si amplifica ed il bambino inizia a pensare ad argomenti più cupi: può passare molto tempo a pensare alla morte, a come sarebbe la vita se un suo parente morisse o se tu stesso dovessi morire.

Gerarchie, competizione e lotta

Come si è detto, il bambino può iniziare a pensare e a parlare di contesti non concretamente visibili e a cose che non sta vivendo, ad esempio come avrebbero potuto essere le cose o come potrebbero essere in futuro.

Il bambino è stato in precedenza in grado di stabilire le regole nel proprio mondo, ma ora sta iniziando a rendersi conto che il mondo esterno stabilisce dei requisiti e delle regole a cui è necessario adattarsi per poter partecipare.

Sta cominciando a capire che esiste un mondo di mutua dipendenza sociale in cui giocano un ruolo le gerarchie, la competizione e la lotta per le capacità.

Il bambino comincia a guardarsi dall'esterno e a confrontarsi con gli altri per vedere quanto, bene o male, si inserisce in questo mondo.

Questo può essere un momento molto impegnativo per lui, con questi nuovi pensieri e riflessioni.

Viene introdotto in un mondo in cui molto, se non tutto, ruota attorno alla vittoria, all'essere bravi o addirittura all'essere i migliori.

Questo può ovviamente creargli grandi dubbi sulla propria persona e paure su come sarà il futuro.

Il mondo che si è aperto è ancora incomprensibile e di conseguenza difficile da navigare.

Sono andata dal mio papà per
parlargli di cena cosa difficile.
Gli è venuto il panico e ha
chiamato lo psicologo per
l'infanzia. Subito dopo ho
pensato che non gli

racconterò
mai più

nulla. Avere solo
bisogno di poter
condividere ed
essere ascoltata.

Josfa,
17 anni



Normalmente non
ma se ne accorge e

mi dice
alla mia mamma se mi sento triste.
chiede com'è va e allora le racconto tutto. Luigi, 10 anni



COME PUOI ESSERE DI AIUTO

Prenditi il tempo necessario

Prenditi del tempo per stare con tuo figlio per capire a che punto è la sua crescita. A cosa sta pensando in questo periodo? Quali domande si pone? Cosa lo preoccupa e cosa ritiene più divertente nella vita? L'ascolto è sempre la cosa più importante, se saprai a che punto è tuo figlio, sarà più facile sostenerlo nel modo giusto.

Pensa alla tua infanzia

Concediti il tempo di ricordare come hai vissuto tu questo periodo. Cosa hai pensato? Di cosa avevi paura? Ci può essere molto da imparare dalle tue esperienze ed è importante averle presenti quando incontri tuo figlio e affronti queste questioni.

Tieni la tua porta aperta

Questo è un momento in cui al bambino piace allontanarsi un po', il che è del tutto normale. Comincia ad essere focalizzato più su se stesso e sulle emozioni che prova. La situazione richiede un po' di pazienza da parte tua come genitore. È raro che tu possa avere una conversazione con tuo figlio su qualcosa che lo preoccupa e trovare immediatamente una soluzione. Devi essere invece lì per ascoltare e raccogliere gli indizi che il bambino dà. Dimostra di avere la porta aperta e crea uno spazio in cui lui possa parlare e preferibilmente pensare: "Wow, questa persona adulta sembra ancora in grado di capire un po' cosa intendo dire".



BACI
ABBRACI



COSA ACCADE AL PROPRIO CORPO

La pubertà di solito inizia tra gli 8 e i 14 anni e la maggior parte dei bambini ora diventa molto consapevole della fase di sviluppo in cui si trova. È in anticipo o in ritardo? È cresciuto molto o poco? Ha avuto il ciclo mestruale o no?



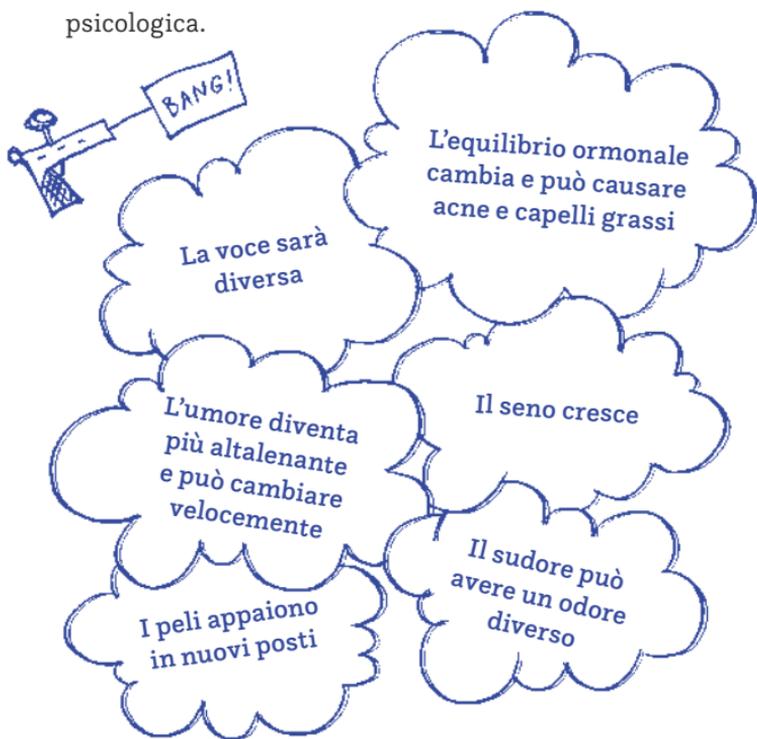
Questo periodo può rappresentare una sfida per tutti i bambini e le bambine, indipendentemente dalla fase di sviluppo in cui sono.

La maggior parte dei bambini vuole semplicemente essere uguale agli altri, cosa difficile dal momento che lo sviluppo è così diverso da bambino a bambino. Per te come genitore diventa importante prestare attenzione e ascoltare ciò che egli esprime. Alcuni bambini sono aperti a ciò che sta accadendo nel corpo: come ci si sente e cosa cambia. Altri trovano difficile parlarne, forse si vergognano o non sono sicuri che il cambiamento sia normale.

Molti bambini hanno anche una visione più critica del proprio corpo durante questo periodo. Ancora una volta ciò è legato alla crescente capacità di confrontarsi con gli altri.



Dimostra di essere aperto a tutte le domande e sentiti libero di raccontare come hai vissuto tu quel periodo. Non commentare l'aspetto né del bambino né degli altri. Se noti che tuo figlio non vuole assolutamente parlarti di queste cose, puoi suggerire che ci sono altre persone con cui parlare. Forse una persona adulta di cui il bambino si fida: l'insegnante, l'allenatore dell'attività sportiva, il maestro di musica, il docente delle attività ricreative, un parente, oppure un professionista che svolge attività di assistenza psicologica.





COSA STA SUCCEDENDO TUTTO INTORNO

Man mano che tuo figlio cresce, cresce anche il suo mondo.

Se tu, come genitore, sei consapevole di ciò che diventa importante per lui, avrai maggior probabilità di porre le domande giuste.

La famiglia è la cosa più importante

La famiglia è ancora estremamente centrale, è la base per lo sviluppo e la sicurezza del bambino. Una vita familiare funzionante è un fattore protettivo molto forte per il benessere mentale futuro (leggi di più sui fattori protettivi nel Capitolo 1).

La scuola richiede standard sempre più elevati

La scuola media di solito comporta richieste più impegnative. Questo può significare un carico maggiore di compiti a casa o di prove scritte. Inizia il momento dei voti, cosa che preoccupa molti bambini già dall'inizio della quarta elementare. Con la crescente capacità di vedersi dall'esterno, il bambino spesso comincia anche a confrontarsi con i suoi compagni di classe ponendo l'attenzione al migliore o alla migliore della classe e a come posizionarsi nel gruppo.



Gli amici diventano sempre più importanti

Man mano che il bambino diventa più indipendente, per lui diventa anche più rilevante stabilire relazioni al di fuori della famiglia.

Gli amici diventano sempre più importanti e i rapporti con loro diventano spesso complessi, proprio perché occupano più spazio nella sua vita.



Il tempo libero occupa più spazio

Praticare un hobby per un bambino è un momento importante per lo sviluppo della sua identità. Essere veramente interessati (e forse anche bravi) a qualcosa, può rafforzare l'autostima, ma allo stesso tempo la pressione esterna aumenta anche in questo campo. Potrebbero esserci, ad esempio, competizioni a squadre suddivise in livelli o addirittura requisiti necessari per partecipare più intensamente alle attività.



Bullismo ed esclusione possono aumentare

Purtroppo, a questa età, aumenta anche il rischio di essere vittime di bullismo o di essere esclusi.

Le statistiche più recenti delle Nazioni Unite riportano che nel mondo 1 studente su 3, tra i 13 e i 15 anni, ha vissuto esperienze di bullismo. Nel mondo 246 milioni di bambini e adolescenti subiscono ogni anno qualche forma di violenza a scuola o episodi di bullismo.

In Italia, il dato sulle forme di violenza a scuola o gli episodi di bullismo si colloca intorno al 15% complessivamente e diminuisce con l'aumentare dell'età, con proporzioni del 19% tra gli undicenni, il 16% fra i tredicenni e poco più del 9% tra i 15enni. Analoghe proporzioni si osservano per il cyberbullismo, più frequente nelle ragazze (17% contro 13% nei ragazzi) e nelle età più giovani: 19% a 11 anni, 16% a tredici e 10% a 15 anni.

LA VITA DIGITALE DIVENTA SEMPRE PIÙ SIGNIFICATIVA

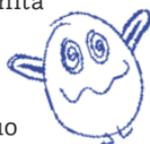
La maggior parte dei bambini è nata, più o meno, anche in un mondo digitale.

Per essere un genitore presente, ovviamente, devi anche prendere parte a ciò che essi vedono, sentono e sperimentano nel mondo digitale.

Oggi i bambini spesso non fanno distinzione tra il mondo "ordinario" e quello "digitale": è una distinzione che fanno le precedenti generazioni. Per i bambini di oggi tutto accade nella vita reale e ha lo stesso valore sia che succeda nel cortile della scuola sia in una chat.

Il mondo digitale può, tuttavia, offrire altre opportunità e in alcuni casi sfide rispetto a quello "ordinario".

Per questo è così importante che anche tu, come genitore, sia coinvolto in questa parte della vita di tuo figlio. Condividere ciò che sperimenta sulle piattaforme digitali è una fantastica opportunità per avere conversazioni sempre più aperte. Indipendentemente dal fatto che a volte si litighi per limitare il tempo che trascorre davanti a uno schermo, non dimenticare di parlare di ciò che, nel mondo digitale, coinvolge il bambino.





Tuo figlio è l'esperto

Poiché molti adulti non sono cresciuti con i social media e la comunicazione digitale, nella maggior parte dei casi l'esperto è il bambino. Parla con tuo figlio di ciò che di solito guarda, segue e fa. Anche guardare alcuni video o episodi insieme può essere molto utile: ci sono, ad esempio, alcune informazioni non adatte a un bambino (molti servizi hanno limiti di età, ma sono facili da aggirare). Più sai come genitore, più facile è ascoltare le domande di tuo figlio. Sentiti libero di parlare anche di come funzionano i social media, il bambino è in una fase di sviluppo in cui cresce la curiosità per il mondo esterno. Comincia a confrontarsi con gli altri e si interroga su come funzionino contesti diversi. Anche noi adulti possiamo avere difficoltà a confrontarci con il successo e la felicità che le altre persone sembrano avere, anche se sappiamo di non avere mai una visione completa. Per il bambino è ancora più difficile da accettare. Quindi parlane! Prendi esempio dalla tua esperienza e racconta come ti senti. Forse insieme potete cercare profili social che mettano in discussione gli standard rigorosi della società e amplino il quadro del mondo? Inoltre è importante parlare apertamente con tuo figlio del mondo digitale, perché deve sempre sentire di poter venire da te e raccontarti le cose spiacevoli che gli accadono. Troppi bambini hanno paura che i genitori si arrabbino e scelgono di non parlare delle proprie esperienze. Questo può creare una grande ansia.



TRE SEMPLICI COSE DA TENERE IN MENTE



Sii curioso e interessato

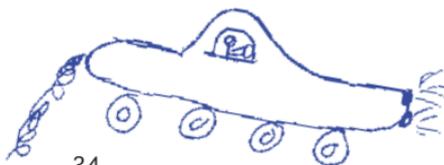
Proprio come chiedi com'è andato l'allenamento o la scuola, chiedi com'è andata la sua esperienza online quel giorno. Si è divertito? È successo qualcosa di speciale? Chi sono gli amici lì?

Tieniti aggiornato

Fai domande a tuo figlio (in realtà è lui l'esperto nel mondo digitale): quali sono gli ultimi servizi, i trend più recenti e cosa è già superato? Segui i profili del bambino (se ne ha).

Sii un esempio

Lo sappiamo tutti che stare seduti con il “naso nel cellulare” non aiuta a creare conversazioni meravigliose. Il digitale può essere abbastanza dominante anche per noi adulti, giusto? A volte serve rilassarsi e dare il buon esempio.



DA UN GENITORE A UN ALTRO

*“Insieme a mio figlio,
di solito vedo quali emoticon ha usato
di più ultimamente.*

*Quelli che ha usato più frequentemente si
allineano abbastanza bene con ciò che sta
attraversando ultimamente. Ce ne sono di
specifici e parliamo di quando e perché li ha usati”.*

*“Di solito cerchiamo di dare un’occhiata
a ciò che nostra figlia ha pubblicato. Non è facile
arrivare a quei momenti, ma se non ne facciamo
un grosso problema, di solito va”.*

*“Parliamo molto del fatto che le stesse regole si
applicano nel mondo digitale come nel cortile della
scuola. Ciò che non oseresti dire alla persona che
hai di fronte, non dovresti nemmeno scriverlo
online, nella chat o nei campi dei commenti”.*

CAPITOLO 3







BUONI CONSIGLI PRIMA DI INIZIARE

La possibilità di poter parlare sempre con qualcuno, anche di argomenti difficili, è una delle cose più importanti che puoi offrire a tuo figlio. Non è tuttavia sempre così facile avere questo tipo di conversazioni, né per gli adulti né per i bambini. Per la maggior parte di noi, in realtà, richiede molto allenamento e cura dei tempi.

1. Pianta un seme

Il cambiamento raramente avviene in modo rapido e facile, richiede pazienza. Tienilo presente in ogni conversazione con tuo figlio: cerca di piantare un seme per il cambiamento, piuttosto che spingere affinché le cose siano diverse da un giorno all'altro.



2. Sii tu a creare l'atmosfera

Tuo figlio può essere scontroso, silenzioso o arrabbiato in qualsiasi momento: sei tu come adulto che puoi cambiare il tono della conversazione attraverso il modo in cui comunichi. Certo, può essere facile essere influenzati dall'umore del bambino e rispondere allo stesso modo, ma raramente è costruttivo. Forse è un po' più semplice non cadere nella trappola se tieni presente che sei sempre tu l'adulto della situazione, non credi?

È anche importante che tu, come adulto, non utilizzi espressioni di giudizio o dispregiative su cose come sentirsi male o soffrire di malattie mentali. Potrebbe rendere tuo figlio meno motivato a parlarti dei suoi problemi.



3. L'ansia è naturale

Se sei preoccupato per tuo figlio, è naturale provare forti emozioni, come rabbia o irritazione. Se tuttavia, riesci ad analizzare **prima** questi sentimenti con te stesso e **poi** parli con tuo figlio di ciò che ti preoccupa, le probabilità di una conversazione aperta sono molto maggiori.



4. Ascolta, ascolta, ascolta

Quando i bambini parlano dei loro problemi, spesso noi adulti vogliamo dare spiegazioni e suggerimenti. Non farlo! Trattieniti e fai tutto il necessario per stare in silenzio e lascia che il bambino finisca di dirtelo.

5. Conferma

Se il bambino tace, una via da seguire potrebbe essere quella di confermare ciò che ha già detto, invece di porre nuove domande. “*Quindi ti sei dispiaciuto quando il tuo amico ha lanciato la palla in anticipo?*” o “*E quando è successo, ti sei arrabbiato?*”. Il bambino ottiene così la prova che hai ascoltato e spesso sceglie di approfondire il suo ragionamento. Nel caso il bambino non lo faccia, dopo essere rimasto in silenzio per un po', magari potresti chiedere “*come ti senti in quei momenti?*” oppure “*ti senti spesso così?*”.



6. Lascia che il bambino trovi le soluzioni

Nei casi in cui ritieni di dover risolvere un problema, coinvolgi il bambino nella ricerca di possibili soluzioni. Questo perchè è proprio il bambino che conosce meglio la sua situazione. Per lui, poi, ciò è un buon esercizio per imparare a trovare da solo soluzioni costruttive a situazioni difficili.

7. Riassumi

A volte può essere il momento di riassumere ciò che hai ascoltato, per controllare di aver capito bene. “Quindi ti senti solo a volte? Di solito quando devi tornare a casa da scuola e tutti gli altri hanno qualcuno con cui giocare, vero?”



8. Ringrazia

Se tuo figlio ti dice qualcosa ringrazia per la fiducia. Dimostra che sei felice di ascoltare.

9. Concediti di parlare di tutto o non dire niente

Finalmente! Anche solo stare insieme e trascorrere del tempo insieme senza pretese è importante. Parla di tutto o non dire niente. Ridacchia per cose strane o canta quella vecchia canzone per bambini che piaceva tanto a entrambi. Essere genitori oggi è spesso una condizione in cui vogliamo essere sempre bravi, ma a volte possiamo anche tirare il fiato per un po'.



Ma a papà non dico
mai niente ~~Perché~~ Perché 
si arrabbia e Prende sempre
il telefono e chiama i
genitori degli altri bambini
E ~~gli~~ gli dice "tuo figlio 
deve smettere ~~subito~~ subito".
E imbarazzantissimo.

Francesca 9 anni



CHACCHIERE DI TUTTI I GIORNI

Abbiamo già parlato del tempo giusto per le conversazioni con i bambini, ma torniamo ancora su questo aspetto. Ogni bambino di solito ha il suo tempo per parlare, cioè un momento della giornata in cui trova più facile parlare. Per alcuni bambini è quando vanno a dormire, per altri durante la colazione, quando sono in bicicletta o quando fanno il bagno. Pensa a qual è il momento che tuo figlio preferisce per parlare e cerca di essere presente il più spesso possibile e di chiacchierare con tranquillità.

Non dimenticare di cogliere le opportunità nella vita di tutti i giorni. Forse è più facile parlare quando sei in macchina per strada o mentre fate shopping insieme? Tutti i momenti per fare conversazione sono buoni.

ESERCIZIO 1 - DOMANDE APERTE

Probabilmente ti riconoscerai nella scena seguente.

Chiedi: “È andata bene a scuola?”

“Sì” risponde il bambino. “Va bene” rispondi.

Quando si desidera creare conversazioni aperte, è importante porre domande a risposta aperta, ovvero domande a cui non è possibile rispondere con un sì, un no, un ok o un'altra risposta breve.

Tali domande portano a riflessioni più profonde e storie più lunghe. Ma prima alcuni esempi di come potrebbe andare di solito a casa e di cosa potresti dire.



Invece di Sei stato bravo a scuola oggi?:

- Racconta un po' di più su cosa è successo a scuola oggi
- Racconta con 3 sentimenti com'era oggi a scuola.

Se sono necessarie ulteriori domande per andare avanti:

- Con chi hai giocato di più?
- Eri triste per qualcosa?
- Qualcuno ti ha reso felice?



Invece di C'era del buon cibo a scuola oggi?:

- Ah, non so proprio cosa fare per cena oggi. Hai mangiato qualcosa di buono a scuola?

Domande di continuazione:

- Non era buono? Come mai?
- Che cosa ti è piaciuto? Quali ingredienti pensi abbia usato il cuoco?
- Quale pensi sia il miglior piatto a scuola?"

Invece di Hai litigato di nuovo? Basta!:

- Sembri arrabbiato/triste. Vuoi dirmi perché?

Domande di continuazione:

- Raccontami cosa è successo.
- Come ti sei sentito in quel momento?
- Non eri d'accordo? Per qualcosa in particolare?

Jeffery



Consiglio! Se tuo figlio ti dice che qualcuno è stato stupido a scuola puoi, dopo aver ascoltato, chiedere come si è sentito oppure, se necessario, guidare la conversazione chiedendo: “Eri triste in quel momento?” o “Ti sei sentito arrabbiato?”.

Esercitati!

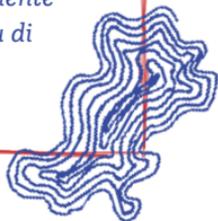
Spiegare a parole le emozioni richiede un po' di pratica. Invece di dire: “È andata male al lavoro oggi”, puoi provare a essere più dettagliato, ad esempio: “Ero così deluso oggi quando...” o “Ero molto seccato quando...”.



DA UN GENITORE A UN ALTRO



“Di solito se voglio parlare di un argomento con mia figlia le chiedo di tutt’altro. Per esempio se so che ha avuto la verifica di storia, le chiedo com’è andata l’interrogazione di geografia. Così si apre una conversazione completamente diversa e di solito mi dice qualcosa di più di quello che avrei ricevuto in risposta”.



ESERCIZIO 2 - L'INIZIO DELLA CHACCHIERATA

I bambini di età compresa tra 9 e 12 anni di solito pensano che sia perfettamente normale fare cose con i loro genitori, come giocare.

Ecco un esercizio divertente che può funzionare proprio così e che può ispirarti a parlare di qualcosa di diverso da quello di cui potresti parlare di solito nella vita di tutti i giorni.



Scegli le domande che trovi interessanti (o creane di tue).
Scrivi ogni domanda su un foglietto, metti i foglietti in una ciotola e poi, a turno, sceglietene uno alla volta.
Una volta letta la domanda, ci sono 2 possibilità: tutti possono rispondere direttamente oppure si può provare a indovinare cosa risponderebbero le altre persone prima di dare la “soluzione”.

Qual è la canzone che ti piace di più in questo momento?

Qual è il miglior film?

Quale canzone ti piace ballare?

Chi è il tuo più grande idolo?

Dove ti piacerebbe andare in viaggio?

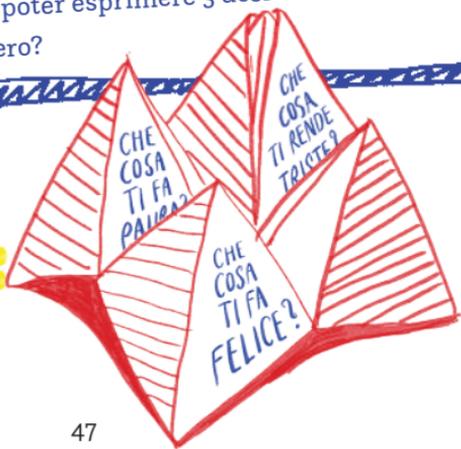
Se potessi scegliere una cosa in cui essere davvero bravo, quale sarebbe?

Quale materia a scuola ti piace di più?

Quale argomento ti piace di meno?
Cosa faresti se vincessi un milione di euro?
Qual è il regalo di Natale/regalo di compleanno più bello che tu abbia mai ricevuto?
Chi è il tuo migliore amico?
Come è un buon amico?
Che lavoro vuoi fare da grande?
Qual è il tuo cibo preferito?
Quand'è stata l'ultima volta che sei stato triste?
Quand'è stata l'ultima volta che hai riso?
Quand'è stata l'ultima volta che ti sei arrabbiato?
Di cosa sei più orgoglioso di te stesso?
Di che cosa hai paura?
Cosa ti rende felice?
Cosa ti fa arrabbiare?
Cosa ti rende triste?
In cosa ci assomigliamo?
In cosa siamo diversi?
Se un giorno potessi governare il mondo, cosa desidereresti fare?
Immagina di poter esprimere 3 desideri.
Quali sarebbero?



scrivi all'interno dei triangoli
le tue domande



ESERCIZIO 3 - TEST EMOTICON

Hai letto quanto sia importante essere in grado di esprimere a parole i tuoi sentimenti e le tue esperienze.

È tuttavia possibile raccontare il proprio stato d'animo anche in altri modi.

In molte forme di terapia i bambini possono raccontare le loro esperienze attraverso il gioco o il disegno.

È possibile anche raccontare come ci si sente tramite un'emoticon.

È facile - fate così!

Fai una domanda e lascia che tuo figlio risponda indicando un'emoticon. Puoi chiedere di parlare un po' di più dell'ultima volta in cui il bambino si è sentito così o di quando di solito si sente così. Naturalmente, puoi anche rispondere tu stesso alla domanda e parlare ulteriormente di cosa pensa e dei pensieri che potrebbero essere stati sollevati.



*Com'è stata la tua giornata?
Come ci si sente fisicamente quando si è felici?
Come ci si sente fisicamente quando si è tristi?
Come ti senti quando vai a scuola?
Come ti senti quando esci con i tuoi amici?
Come ti senti quando provi cose nuove?
Come ci si sente quando qualcuno ti dice
che non vali nulla?
Come ci si sente quando si fa qualcosa
in cui si pensa di essere bravi?
Come ci si sente quando si fa qualcosa
in cui si pensa di non essere bravi?
Come ci si sente quando si viene trattati ingiustamente?
Come ti senti quando sei con tua madre/padre/fratelli?*



Nella pagina
www.suicidezero.se/livsiktigasnack/fler-sprak/english
puoi trovare una ruota interattiva.
Naturalmente puoi anche crearti le tue domande!

CONVERSAZIONI PIÙ PROFONDE

Nella vita di tutti i giorni ci sono momenti in cui non hai la stessa tranquillità e quindi può essere più difficile fare certi discorsi.

Potresti notare che tuo figlio è ansioso o infastidito da qualcosa, che si chiude in sé stesso, oppure mostra chiaramente che non è il momento di parlare, è di cattivo umore, influenzando tutte le persone intorno.

Ecco alcuni suggerimenti su come puoi provare a creare le condizioni per conversazioni più profonde.

Sii paziente perché ci vuole tempo

È naturale che tuo figlio si chiuda in sé stesso e non voglia parlare così tanto. Allo stesso tempo, ci sono cambiamenti nella sua vita che, di solito ha bisogno di condividere con qualcuno. Si tratta di trovare un equilibrio tra curiosare troppo, che può fare desistere il bambino di confidarsi, e lasciarlo troppo solo, che potrebbe fargli mancare il tuo sostegno. Sii paziente perché ci vuole tempo per trovare questo equilibrio! Tu e tuo figlio probabilmente vi scontrerete un certo numero di volte, e va bene così. Entrambi state imparando qualcosa di nuovo e ci vuole tempo.



Per favore!
//
~





Dico sempre che va tutto bene a scuola, ma in realtà non va bene per niente. Penso che ci sia qualcosa di sbagliato in me ma non voglio dirlo ai miei. Si preoccuperebbero. // Emma, 16 anni

Crea più spazio per le conversazioni

Per evitare la sensazione che tuo figlio si senta interrogato, è utile trovare del tempo solo per chiacchierare, avvicinandoti piano piano a ciò che in questo momento ti sembra difficile.

Vai agli allenamenti, proponi di cucinare, guardare un film o fare shopping insieme.

Gestisci le tue emozioni

Cerca di non lasciare che la tua ansia o altre forti emozioni ti influenzino troppo. Se hai uno sguardo arrabbiato o, con il linguaggio del corpo, ti mostri irritato, tuo figlio rifletterà quei sentimenti.

Cerca invece di affrontare le tue emozioni prima di parlare, magari confidandoti con un altro adulto (o facendo uno di questi esercizi).

Se le emozioni sono ancora forti

Riconosci il tuo stato e sii trasparente con il tuo bambino se le emozioni sono ancora forti. Puoi dire: “Sì, ora mi sto arrabbiando un po’, devo ammetterlo. Ma è perché sono così preoccupato per te”.

Puoi quindi fare una pausa dalla conversazione o parlare di qualcos’altro, finché la tua irritazione non scompare, e poi puoi riprovare.



*Allora!
Vattene.*



Stabilire fiducia

Anche se è difficile evita di trovare soluzioni per il bambino. Ascolta e conferma ciò che sta dicendo e tieni presente che non è la stessa cosa che incoraggiare o punire un comportamento. Potrebbero essere necessarie molte conversazioni per stabilire un rapporto di fiducia semplicemente ascoltando il bambino prima che lui sia pronto a cercare una soluzione. Cioè, ci sarà anche un tempo per risolvere i problemi, ma spesso è più lontano di quanto pensi.

Vedilo come un aiuto per i compiti

Se trovi difficile astenerti nel dare consigli a tuo figlio, prova a pensare a come lo aiuteresti durante i compiti di matematica. Nessun genitore pensa che il bambino possa imparare qualcosa, o acquisire conoscenze da portare con sé per il resto della vita, eseguendo i compiti al posto suo. Vero?

Gli insulti non portano a nulla

Entrare e gestire una situazione difficile dicendo al bambino cosa fare, o magari rimproverandolo per un comportamento sbagliato, non darà al bambino gli strumenti per affrontare meglio situazioni simili in futuro. L'obiettivo del bambino sarà quello di uscire da una situazione stressante, confermando ai genitori ciò che vogliono sentirsi dire.

SUPERARE LE SFIDE E FARE CIÒ CHE FUNZIONA



Essere in grado di identificare e raccontare i propri sentimenti è importante. Se tuo figlio può farlo con te, sarà ben attrezzato per il futuro. Un altro grande vantaggio è anche essere in grado di rispondere e affrontare le emozioni e le situazioni difficili che possono verificarsi nella vita.

In psicologia questo è solitamente chiamato avere “strategie di coping”, cioè essere in grado di superare situazioni difficili in modo funzionale. Le ricerche hanno dimostrato, tra le altre cose, che gli individui con strategie di coping funzionali hanno meno probabilità di sperimentare la depressione e il suicidio.

Strategie di coping - per gestire situazioni difficili

Per un bambino che ha difficoltà ad addormentarsi la sera, una strategia può essere quella di ascoltare un audiolibro prima di andare a dormire o provare ad andare a letto un po' prima o un po' più tardi.

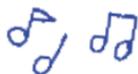
Chiunque senta la mancanza di un nonno o di una nonna defunti può forse trovare conforto guardando le foto e parlando di ricordi belli, visitando un luogo speciale che ricorda la persona o semplicemente ricevendo un grande abbraccio e piangendo per un po'.

Cambia la situazione o rispondi alle emozioni



Le ricerche parlano di strategie di coping basate sulla situazione o sulle emozioni. Con una strategia di coping basata sulla situazione fai qualcosa per cambiare la situazione stessa, come nell'esempio della difficoltà ad addormentarsi. Tutte le persone si trovano tuttavia di fronte anche a situazioni che non possono essere cambiate, come nel caso della morte di una persona cara. In questo caso una strategia di coping basata sulle emozioni può aiutare a gestire e alleviare ciò che si prova.





AIUTO GENITORIALE

Essere genitore è meraviglioso ma, al contempo, è molto, molto difficile.



Conflitti, preoccupazioni e stress sono all'ordine del giorno e talvolta pare impossibile stare al passo con tutto ciò che sembra necessario per essere considerato un buon genitore.

Ci sono modi per tirarti su quando il ruolo genitoriale ti sembra difficile. Un metodo comune è ACT, che sta per Acceptance and Commitment Therapy.

Il metodo ti aiuta a incontrare e affrontare le emozioni (a volte forti) che possono nascere durante la tua genitorialità. Contiene anche esercizi che puoi usare per trovare modi costruttivi per andare avanti quando le cose vanno male nelle relazioni familiari.



Cos'è l'ACT?

ACT è un metodo psicoterapeutico sviluppato dalla CBT (terapia cognitivo comportamentale). La base di ACT è imparare ad accettare tutte le emozioni che hai e lavorare sulla base di esse per guidare la tua vita nella direzione che desideri.

A volte reagiamo a situazioni logoranti con rabbia o stress e ciò può indurre tuo figlio a non parlarti. Quando ci lasciamo controllare da emozioni forti, non possiamo pensare razionalmente, perché esse attivano il nostro sistema limbico (il cervello emotivo) e bloccano l'accesso alla conoscenza che abbiamo.

Metti da parte le emozioni per un po'

Tuo figlio dipende dalla tua capacità di vederlo e andargli incontro nella situazione in cui si trova e se sei impegnato o bloccato dalle tue stesse emozioni non puoi farlo. In quel momento non c'è posto per il bambino. Con l'aiuto di ACT, puoi invece essere consapevole, accettare di avere questi sentimenti e riuscire a metterli da parte per un po'. Ti aiuta a vedere la situazione in modo più chiaro e a usare la tua energia per cambiare ciò che vuoi cambiare, piuttosto che combattere le tue emozioni. Ma ricorda! Accettare i propri sentimenti non è la stessa cosa che accettare la situazione. Questo metodo crea le condizioni per gestire la situazione in modo più efficace e amorevole.



Cerca percorsi alternativi

Se qualcosa non funziona come vorremmo con i nostri figli, noi genitori tendiamo a fare più o meno tutti la stessa cosa. In poche parole è come cercare di aprire una porta con la chiave sbagliata: proviamo ripetutamente arrabbiandoci con la porta, ma ciò non aiuta, poiché l'unica soluzione è cambiare la chiave.



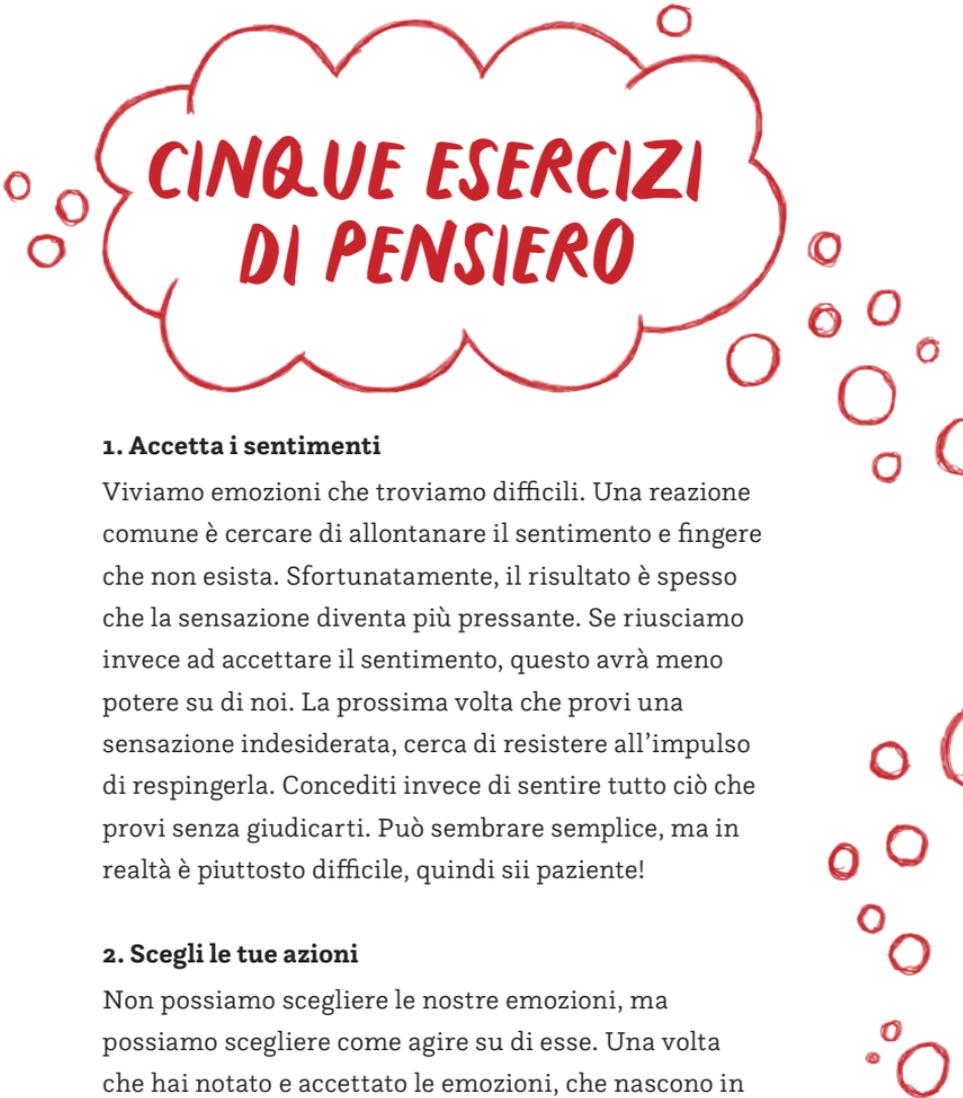
Accetta te stesso

L'accettazione dei propri sentimenti e pensieri che si pratica in ACT è utile anche nella genitorialità. Essere genitori è difficile. A volte va male ed è inevitabile.

Ma in tali situazioni, è più costruttivo essere in grado di darsi una pacca sulla spalla e dire: *“Ok, non è andata bene, ma ora ci riproviamo in un modo diverso”* invece che arrabbiarsi con sé stessi e continuare a commettere errori.







CINQUE ESERCIZI DI PENSIERO

1. Accetta i sentimenti

Viviamo emozioni che troviamo difficili. Una reazione comune è cercare di allontanare il sentimento e fingere che non esista. Sfortunatamente, il risultato è spesso che la sensazione diventa più pressante. Se riusciamo invece ad accettare il sentimento, questo avrà meno potere su di noi. La prossima volta che provi una sensazione indesiderata, cerca di resistere all'impulso di respingerla. Concediti invece di sentire tutto ciò che provi senza giudicarti. Può sembrare semplice, ma in realtà è piuttosto difficile, quindi sii paziente!

2. Scegli le tue azioni

Non possiamo scegliere le nostre emozioni, ma possiamo scegliere come agire su di esse. Una volta che hai notato e accettato le emozioni, che nascono in una determinata situazione, pensa a come vuoi agire in quella situazione. Che tipo di genitore vuoi essere? Quale modo di agire sarebbe più utile?

3. Tuo figlio a 20 anni

Siediti in un posto dove puoi stare tranquillo. Chiudi gli occhi e immagina che tuo figlio sia seduto di fronte a te, ma ora ha 20 anni. Adesso lascia che tuo figlio ti dica che sei stato un ottimo genitore e che hai gestito bene le situazioni difficili. Cosa è stato importante per te? Quali parole chiave e valori hanno permeato la tua genitorialità? Come si sente tuo figlio quando ripensa alla sua infanzia? Non essere modesto, ma vai avanti e lasciati travolgere da tutto ciò che vuoi sentire.

4. Scelte invece di doveri

Le parole inviano segnali e influenzano il modo in cui sperimentiamo le cose. Se pensate: “Io devo davvero dormire”, questo crea una sensazione di costrizione che può essere pesante e difficile da sopportare.

Se invece pensi: “Scelgo di provare a dormire adesso. Altrimenti sarò troppo stanco domani” allora la sensazione cambia. Sei libero di scegliere ciò che è meglio per te. Si può pensare: “Devo far fare al mio bambino i compiti a casa” e sentire la pressione per questo.

Prova invece a pensare: “Scelgo di provare a far fare a mio figlio i compiti. Così ci sarà meno stress per il bambino”. Non si tratta più di obbligo, ma di scegliere ciò che pensi sia meglio.



5. Distanza dai pensieri

Abbiamo la tendenza a credere a ciò che pensiamo, soprattutto quando si tratta di pensieri negativi. È un residuo mentale dall'età della pietra, quando dovevamo stare attenti ai pericoli presenti nell'ambiente per sopravvivere. Nella società odierna non abbiamo beneficio, o almeno molto poco, da tale funzione. Dobbiamo pertanto esercitarci a vedere i pensieri come semplici pensieri e non come la verità. Prova a vedere i tuoi pensieri come nuvole. Arrivano, stanno lì per un po' e poi scompaiono.

Se pensi spesso: "Non ho pazienza. Sono un cattivo genitore!" rischi alla fine di credere a quello che stai pensando. Tu diventi il tuo pensiero, invece di avere semplicemente un pensiero. Puoi tuttavia ridurre il potere che quel pensiero ha su di te creando una distanza da esso. "Ora quel pensiero è tornato. È quel pensiero che mi fa credere di essere un pessimo genitore".

Mio dio, mi rendo conto che a tavola all'ora di cena, io e mio marito, dovremmo parlare di cose completamente diverse.

*Barbara,
mamma di Ibra (15),
Naima (11) e Ama (9)*

CAPITOLO 4



*se inizi
ad essere
preoccupato*



00
0

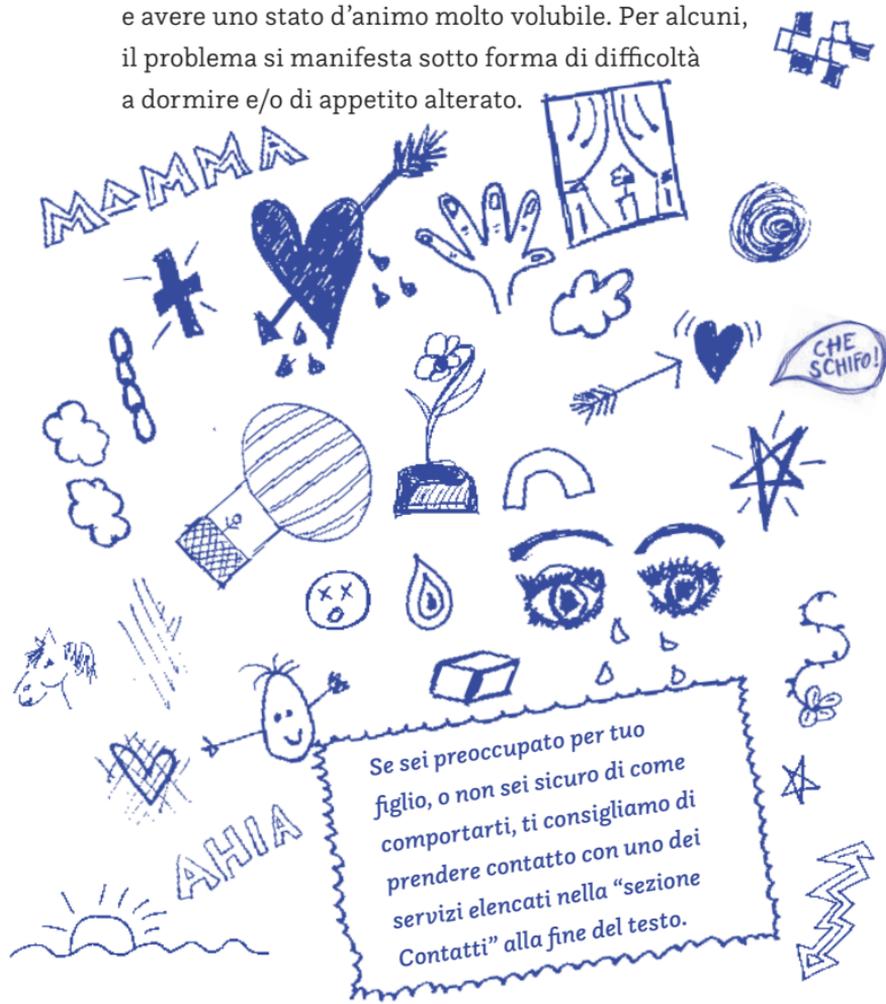
FUORI DAL COMUNE

Per molti bambini il periodo tra i 9 e i 12 anni è abbastanza tranquillo. Ma, può anche succedere che compaiano i primi segnali di un disagio psichico come l'ansia o depressione. Questi possono manifestarsi in modi diversi e spesso non sono uguali nei bambini e negli adulti. Possono essere difficili da rilevare sia per i genitori che per gli operatori sanitari.

Molti dei comportamenti che riportiamo qui, sono completamente normali e appartengono alle fasi dello sviluppo, se il cambiamento è transitorio e può essere collegato a un crollo temporaneo delle condizioni generali del bambino o a un periodo di maggiore stress.

Non sorprende, ad esempio, che il bambino abbia difficoltà ad addormentarsi per alcune notti, voglia saltare le attività del tempo libero di tanto in tanto o abbia talvolta un appetito ridotto. Ciò a cui tu, come genitore, devi fare attenzione, sono i cambiamenti che differiscono in modo significativo dal comportamento normale del bambino.

I sintomi più comuni che possono comparire sono mal di stomaco o mal di testa ricorrenti. La goffaggine e l'aumento dei problemi comportamentali sono altri segni. Il bambino può anche diventare più irritato e avere uno stato d'animo molto volubile. Per alcuni, il problema si manifesta sotto forma di difficoltà a dormire e/o di appetito alterato.

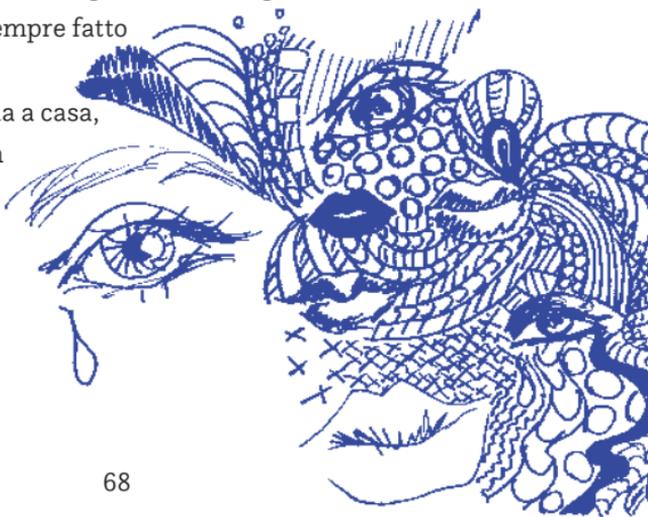


Disturbo d'ansia

Il disturbo d'ansia è la condizione mentale più comune che può verificarsi nei bambini e nelle bambine.

Il termine riunisce molte diagnosi diverse, come l'ansia da separazione, l'ansia sociale e il disturbo d'ansia generalizzato. I disturbi d'ansia nei bambini non sono molto studiati, ma i dati più recenti mostrano che l'ansia e la depressione rappresentano il 40% dei disturbi mentali nei bambini e nei giovani. Entrambi sono più comuni nelle ragazze.

È perfettamente normale che tuo figlio si senta ansioso o impaurito in alcuni periodi o prima di situazioni/eventi specifici. Se questi sentimenti crescono o durano per un periodo di tempo più lungo e iniziano a condizionare la vita di tutti i giorni, potrebbe essere il momento di prestare attenzione. Può essere, ad esempio, che il bambino non sia in grado o non voglia fare qualcosa che ha sempre fatto prima. I problemi possono sorgere sia a casa, sia a scuola, che in compagnia degli amici.



Un bambino che ha un disturbo d'ansia può mostrare sintomi come:

- difficoltà a dormire e incubi
- comportamenti irascibili, di sfida e morbosi
- comportamenti di isolamento che possono sfociare nel ritiro sociale
- sintomi fisici come nausea, mal di stomaco, mal di testa o altri dolori. È anche comune che il bambino abbia bisogno di andare spesso in bagno
- irrequietezza e difficoltà di concentrazione, soprattutto a scuola
- scarso appetito. Mangia troppo poco o sempre la stessa cosa, così da influire sullo sviluppo del peso e dell'altezza

I bambini stessi possono descrivere i sintomi dell'ansia come:

- il cuore batte troppo veloce/troppo forte
- difficoltà a respirare
- mal di stomaco
- farfalle nello stomaco
- un nodo alla gola
- nausea



Depressione

La depressione dovrebbe essere presa molto sul serio se inizia prima della pubertà. L'Organizzazione Mondiale della Sanità indica le seguenti frequenze del Disturbo Depressivo in età evolutiva, durante la crescita: 0,3-1% in età prescolare, 0,4-2,5% in età scolare, 4-8,3% in adolescenza. Se gli adulti con depressione possono mostrare passività e ritiro, la depressione nei bambini può invece manifestarsi come irritabilità, irrequietezza o iperattività. Il bambino può anche mostrare ansia generale o sensibilità allo stress in situazioni particolari della vita quotidiana, come quando deve separarsi da un genitore, stare da solo, andare da casa a scuola e così via. Se c'è una persona con depressione o con un disturbo bipolare in famiglia, il rischio che il bambino sviluppi la depressione è maggiore.

Ciò accade soprattutto se il bambino incontra difficoltà come malattie, dolori gravi, traumi, bullismo, vulnerabilità in famiglia o disabilità neuropsichiatriche, come varie forme di autismo e di disturbo da deficit di attenzione/iperattività (ADHD). Quando la depressione si sviluppa nei bambini piccoli, c'è quasi sempre uno o più fattori sottostanti. Se si sospetta la depressione, è sempre necessario eseguire una visita medica per escludere un'altra malattia scatenante o concomitante.

Se tuo figlio mostra uno dei seguenti sintomi, ogni giorno e per più di due settimane, potrebbe essere un segno di depressione:

- è spesso e per lungo tempo triste, piange facilmente
- è più irritabile del solito. Ha un umore labile, con sbalzi di umore forti e incontrollati
- non vuole più giocare o partecipare ad attività normalmente divertenti
- è molto più ansioso, irrequieto o meno concentrato rispetto a prima. Ha più difficoltà con i compiti a scuola e a casa, ha bisogno di più supporto e ottiene risultati peggiori
- ha difficoltà ad addormentarsi, ha un sonno irrequieto, non vuole dormire da solo
- ha un appetito chiaramente ridotto o aumentato e il peso inizia ad esserne influenzato
- ha sintomi fisici come affaticamento, costipazione, problemi di stomaco, brividi, mal di testa o altri dolori
- in qualche modo esprime la difficoltà di vivere o il desiderio di non voler vivere.





Varie forme di ADHD e autismo o altre disabilità neuropsichiatriche

Non è raro che a questa età si rilevino disabilità neuropsichiatriche come il Disturbo da Deficit di attenzione/iperattività (ADHD, ADD), Disturbi dello Spettro Autistico, Disturbi dell'apprendimento o del linguaggio.



Ciò è collegato, in parte, alla crescente maturità del bambino e in parte ad un aumento delle richieste da parte del mondo esterno, come la scuola e le attività del tempo libero. Man mano che le richieste aumentano, diventa più chiaro che il bambino può avere difficoltà a stare fermo, a concentrarsi, ad affrontare i compiti o a interagire con altri bambini.

Nella fase di sviluppo prepuberale aumenta anche la capacità del bambino di vedersi dall'esterno e di confrontarsi con gli altri (vedi capitolo 2). Questo rende il bambino consapevole delle esigenze del mondo esterno e anche di quanto possa essere carente la sua capacità di farvi fronte. Questi sono problemi che possono influenzare l'autostima e la gioia di vivere del bambino e aumentare il rischio di sviluppare depressione o disturbo d'ansia.

Se sospetti che tuo figlio abbia difficoltà funzionali legate allo sviluppo, è consigliabile innanzitutto parlarne con gli insegnanti in modo da osservare anche a scuola l'adattamento del bambino.

Successivamente, se necessario, rivolgersi al servizio di Neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza del territorio.



CAPITOLO 5

Statistiche



DATI E STATISTICHE

È ampiamente documentato come il benessere psicologico sia una risorsa positiva che permette ai bambini e agli adolescenti di crescere con fiducia e affrontare le fisiologiche sfide della vita.

Tuttavia non è scontato!

I genitori credono una cosa, i bambini ne dicono un'altra

Un dato interessante è che i genitori tendono a pensare che i bambini si sentono meglio di loro. Solo un genitore su 4, ad esempio, riesce a indicare correttamente quanti giovani affermano di aver provato ansia negli ultimi 6 mesi. La risposta corretta, per i giovani tra i 16 e i 25 anni, è il 75%. In generale i dati più recenti mostrano che i bambini e ancor più gli adolescenti, presentano un deterioramento significativo del proprio benessere psicologico, sentendo di vivere sempre meno una vita in linea con le loro aspettative.

Insieme possiamo migliorare

A prescindere dai numeri positivi o negativi, la cosa importante è provare a cambiare ciò che non funziona bene. Non solo il sistema sanitario, sociale ed educativo hanno una grande responsabilità, ma anche

i genitori possono fare molto. È normale che la vita a volte sia difficile, ma se non si parla di tali difficoltà esse possono trasformarsi in cose peggiori. La famiglia, la genitorialità positiva e la possibilità di parlare con i genitori o altri adulti significativi, sono fattori protettivi che concorrono a rafforzare la resilienza dei bambini. *“Non c'è essere umano che vive una vita sempre felice. Tutti incontriamo difficoltà e dobbiamo imparare ad affrontarle e superarle”.*

Secondo le più recenti stime oltre il 13% di bambini e adolescenti nel mondo, soffre di almeno un disturbo mentale, ovvero circa 86 milioni di adolescenti tra i 15 e i 19 anni e 80 milioni tra i 10 e i 14 anni.



Ansia e depressione rappresentano circa il 40% dei disturbi mentali.

Ogni anno si stima che nel mondo 45.800 adolescenti muoiano per suicidio. Il rischio aumenta con l'età.



In generale le ragazze hanno maggiori probabilità di soffrire di un disagio psicologico, che si traduce nell'insoddisfazione nei riguardi della propria vita o nell'assenza di benessere e felicità.



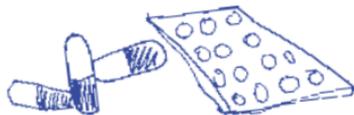
In tutto il mondo, il suicidio è la quinta causa di morte tra gli adolescenti dai 10 ai 19 anni. Per gli adolescenti tra i 15 e i 19 anni, è la quarta causa di morte più comune; e persino per gli adolescenti più giovani, il suicidio resta tra le prime 10 cause di morte.

In Nord America, Europa occidentale, Asia meridionale e Africa occidentale e centrale, è la seconda causa più diffusa.

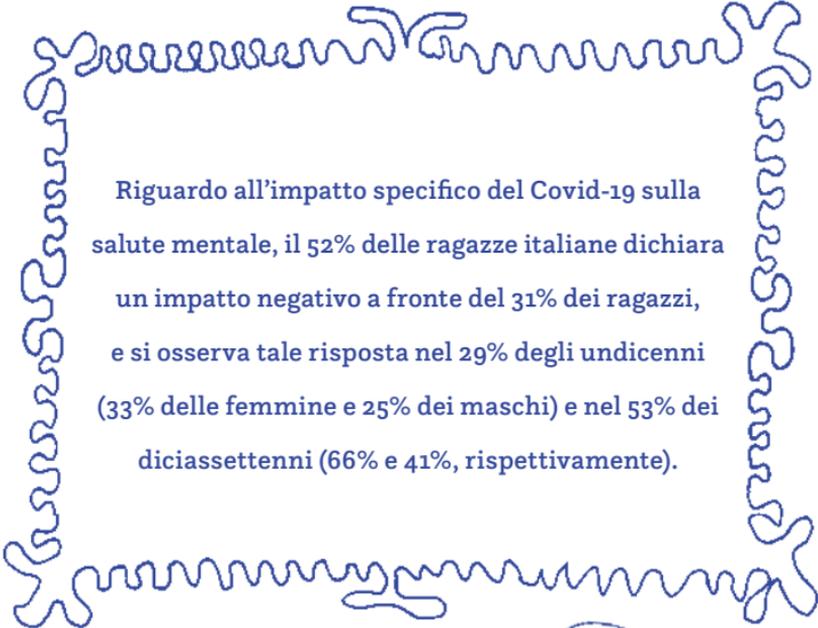
Gli adolescenti italiani hanno una percezione discreta della propria qualità di vita e del loro benessere psicologico, anche se questa sensazione ha subito una diminuzione negli anni ed è maggiore nei ragazzi rispetto alle ragazze: meno della metà delle ragazze di 13 e 15 anni pensa di avere un buon benessere psicologico (43% e 32%, rispettivamente), a fronte del 73% e 64% dei coetanei maschi.

54%

Il 54% degli adolescenti italiani dichiara un impatto positivo della pandemia sui rapporti familiari e il 42% sul rendimento scolastico, mentre



il 41% ritiene che la propria salute mentale ne abbia risentito negativamente, così come il 37% la propria vita in generale.



Riguardo all'impatto specifico del Covid-19 sulla salute mentale, il 52% delle ragazze italiane dichiara un impatto negativo a fronte del 31% dei ragazzi, e si osserva tale risposta nel 29% degli undicenni (33% delle femmine e 25% dei maschi) e nel 53% dei diciassettenni (66% e 41%, rispettivamente).

Altri ricercatori hanno segnalato il diffondersi del languishing, cioè di uno stato di assenza di benessere, scopo e gioia che potrebbe avere risvolti drammatici sulla salute fisica e mentale nel medio e lungo periodo.



Tra gli esiti della pandemia da Covid-19 alcuni ricercatori hanno rilevato un aumento di sintomi di depressione e ansia, oltre che dei disturbi dell'alimentazione, specialmente con il protrarsi dell'emergenza epidemica, in particolare negli adolescenti più grandi e nelle ragazze.

Nel post pandemia da Covid-19 la metà dei ragazzi di età compresa tra gli 11 e i 15 anni riferisce di sentirsi stressato per la scuola. La sensazione di stress è più ampia tra le ragazze e aumenta con l'aumentare dell'età, con un trend in peggioramento rispetto alle rilevazioni del 2017/18.



2017

11-15 anni



2018

2017/2018





CONTATTI



PEDIATRI DI LIBERA SCELTA

www.ausl.mo.it/pediatri

Al Pediatra di libera scelta è affidata la responsabilità della tutela della salute dal momento della nascita al compimento dei 14 anni, attraverso visite periodiche di controllo, screening preventivi, visite mediche, prescrizioni di esami e di terapie, nonché interventi di educazione sanitaria.

MEDICI DI MEDICINA GENERALE

www.ausl.mo.it/medicidifamiglia

Elenco dei medici di medicina generale (MMG) della provincia di Modena. Nell'elenco è possibile effettuare la ricerca per singolo nominativo, per comune e visualizzare, per ogni medico, l'indirizzo dell'ambulatorio con i relativi orari di apertura e i recapiti telefonici.

PEDIATRIA DI COMUNITÀ

www.ausl.mo.it/pediatria-comunita

La Pediatria di Comunità tutela la salute dei bambini e dei ragazzi che appartengono alla fascia della minore età (0/17 anni) attraverso interventi di prevenzione e di sostegno.



CENTRO ADOLESCENZA

www.ausl.mo.it/centro-adolescenza

Il Centro Adolescenza dell'Azienda USL di Modena è un servizio gratuito dedicato ai giovani dai 14 ai 20 anni, che desiderano parlare con uno psicologo per gli stati di tristezza prolungata, ansia, attacchi di panico e cambiamenti che creano criticità.

L'accesso è libero e gratuito, con spazi e tempi dedicati, un pomeriggio a settimana.

SPAZIO GIOVANI

www.ausl.mo.it/spazio-giovani

Lo Spazio Giovani è un consultorio familiare riservato a ragazze e ragazzi dai 14 ai 19 anni, dedicato alla salute sessuale e riproduttiva e al benessere psico-relazionale. Il servizio è gratuito e non serve la richiesta del medico curante.

CONSULTORIO FAMILIARE

www.ausl.mo.it/consultori

Il Consultorio familiare dell'Ausl di Modena garantisce le cure primarie nell'area della salute sessuale, riproduttiva e psico-relazionale per la donna, per la coppia e per i giovani. Équipe costituite da ostetriche, medici, psicologi offrono percorsi preventivi e diagnostico terapeutici integrati con le strutture presenti nel territorio di riferimento.

SERVIZIO DI NEUROPSICHIATRIA DELL'INFANZIA

E ADOLESCENZA (NPIA)

www.ausl.mo.it/neuropsichiatria

Il Servizio di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza (NPIA) ha l'obiettivo di promuovere la salute mentale del bambino e dell'adolescente sino alla maggiore età.

CENTRO PSICOLOGIA CLINICA ADULTI

www.ausl.mo.it/psicologia-clinica

I Centri di Psicologia Clinica Adulti sono la sede degli interventi di valutazione e trattamento psicologico/psicoterapico su invio dei MMG o di specialisti AUSL.

CENTRI SALUTE MENTALE ADULTI

www.ausl.mo.it/salute-mentale-adulti

Attraverso i Centri di Salute Mentale (CSM), viene garantita l'attività di accoglienza, valutazione e trattamento terapeutico programmato per i cittadini adulti. Hanno il compito di organizzare e condurre tutti i trattamenti terapeutico-riabilitativi tramite una rete di servizi e strutture dislocate nel territorio (centri diurni, residenze ad alta intensità terapeutica, residenze socio-riabilitative). Sono assicurati gli interventi urgenti ambulatoriali o domiciliari.

CENTRI ALCOLOGICI

www.ausl.mo.it/centralcologici-sedi

I Centri alcolologici operano con équipe di professionisti nel campo della prevenzione, diagnosi e cura dei disturbi legati al consumo e abuso di alcol.



CENTRI ANTI-FUMO

www.ausl.mo.it/centriantifumo-sedi

I Centri antifumo offrono informazioni, consulenze e trattamenti per l'abbandono del fumo di tabacco. I centri organizzano corsi intensivi di gruppo per smettere di fumare. I corsi sono gratuiti.



CENTRI GIOCO D'AZZARDO

www.ausl.mo.it/gioco-azzardo

Il termine giochi d'azzardo si riferisce a quei giochi con cui si vorrebbe vincere denaro e i cui risultati dipendono dal caso piuttosto che dall'abilità del giocatore. I Servizi per le dipendenze patologiche offrono interventi rivolti a chi ha una dipendenza da gioco, anche nel rispetto dell'anonimato.



LIVS- VIKTIGA SNACK

Editore: Suicide Zero

Editore Responsabile: Rickard Bracken

Iniziatore e responsabile del progetto: Stina Thimrén

Redattore e sceneggiatore: Anna Matzinger

Responsabile di progetto digitale: Zu-Yon Han

Direttore di produzione: Frida Käck

Copywriter: Adam Reuterskiöld

*Produzione: Sara Bellafesta, Bella Lagerquist,
Frida Norén, Kjell Månsson, Adam Reuterskiöld,
Patrik Reuterskiöld, Lisa Voltaire / Åkestam Holst*

Illustrazione lettera: Sara Bellafesta

Fotografo: Björn Terring / Cameralink

Stamperia: Larssons Offsettryck, Linköping

Responsabile stampa: Lars Nordling

*Grazie a tutti i bambini e genitori che hanno
contribuito con citazioni, conoscenze e suggerimenti.*

*Grazie anche ad Allmänna Arvsfonden e alla Tim Bergling Foundation
per il finanziamento e Tonårsparlören per tutta l'ispirazione.*



**SUICIDE
ZERO**

*Tutte le piccole illustrazioni di questo libro sono realizzate
da 47 bambini e genitori di età compresa tra 6 e 53 anni.*

*Le citazioni nel libro sono autentiche,
ma i nomi sono fittizi.*

Le immagini mostrano persone diverse da quelle citate.

CHIACCHIERE IMPORTANTI per LA VITA

Editore: Afuture e Azienda USL di Modena
Editore Responsabile: Amelie Reuterskiöld Franchin / Afuture
Impaginazione: Elisa Dimartino / Azienda USL di Modena,
Produzione: Sara Bellafesta, Bella Lagerquist, Frida Norén,
Kjell Månsson, Adam Reuterskiöld, Patrik Reuterskiöld,
Lisa Voltaire / Åkestam Holst
Illustrazione in italiano: Sara Bellafesta
Coordinamento scientifico del progetto italiano:
Giorgia Pifferi, Gabriella Tritta,
Roberta Bini, Rosalba Di Biase, Daniela Spettoli,
Massimo Brunetti e Fabrizio Starace
Azienda USL di Modena

*Grazie a tutti i bambini e genitori che hanno
contribuito con citazioni, conoscenze e suggerimenti.*

 Afuture



 SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

*Tutte le piccole illustrazioni di questo libro sono realizzate
da 47 bambini e genitori di età compresa tra 6 e 53 anni.
Le citazioni nel libro sono autentiche,
ma i nomi sono fittizi.
Le immagini mostrano persone diverse da quelle citate.*



In memoriam
1994-2012



Questo libretto parla del beneficio e della gioia di essere in grado di mettere le parole ai sentimenti e di condividere ciò che senti e come ti senti.

Il libro può essere letto da tutti, ma è dedicato principalmente a te che sei il genitore di un bambino tra i 9 e i 12 anni. La ricerca mostra che prima i tuoi figli imparano ad esprimersi e a parlare delle emozioni, meglio affrontano le grandi sfide dell'adolescenza (e della vita!).

Il libro contiene suggerimenti, conoscenze ed esercitazioni pratiche. Leggilo!



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

 Afuture

