

IMPULSI PEDAGOGICI

per un'avventura chiamata famiglia



70_Resilienza – rimanere in salute

I genitori generalmente vogliono che i loro figli si sviluppino in modo sano, che stiano bene e che imparino ad affrontare le sfide della vita. Tuttavia, è anche comprensibile che né i genitori né i figli possano essere sempre felici. Quindi, come possono adulti e bambini affrontare le sfide e lo stress rimanendo in salute?

La resilienza si basa principalmente su relazioni stabili

"La ricerca ha dimostrato che il fattore protettivo centrale ed essenziale sta in una relazione stabile e riconoscente da parte di un caregiver (adulto). Una relazione con queste qualità contribuisce alla salute mentale e allo sviluppo del bambino". (Vogt, 2021, p.40)

Un attaccamento sicuro a un caregiver rafforza il bambino e la sua capacità di affrontare lo stress. Sostanzialmente, una vita familiare armoniosa che fornisce sostegno e affidabilità è un ottimo alleato alla resistenza allo stress di tutti i membri della famiglia.

Affrontare i sentimenti spiacevoli

Un altro fattore per sviluppare la propria forza interiore è affrontare i sentimenti difficili in modo sano. I sentimenti spiacevoli non vanno via solo perché vengono ignorati. Le strategie di distrazione non rafforzano la resilienza di una persona. Il dolore fa parte della vita, così come la gioia. Quando si evitano i sentimenti difficili, viene a mancare anche la conoscenza di come affrontarli. Le persone resilienti si permettono di notare e sentire tutti i loro sentimenti. Essere rafforzati significa "passare attraverso" i sentimenti. Questo aumenta la consapevolezza e la fiducia in se stessi.

"Le persone resilienti conoscono se stesse, conoscono i loro punti di forza così come i loro limiti, e non si amano un po' meno a causa delle loro debolezze" (Vogt, 2021, p.109)

Il sistema immunitario dell'anima

"Probabilmente la scoperta più impressionante della ricerca sulla resilienza è che la resilienza psicologica può essere appresa, persino allenata: tutti noi possiamo rafforzare il sistema immunitario delle nostre anime e delle anime dei nostri figli!" (Vogt, 2021, p.35)

Quali siano i fattori che rafforzano una persona è molto soggettivo. Gli approcci possono essere tanto individuali quanto le necessità delle persone che ne hanno bisogno. In sintesi, tuttavia, si può sottolineare che le relazioni di apprezzamento e una gestione consapevole dei sentimenti siano fattori di resilienza molto significativi e contribuiscano alla resistenza allo stress dentro e fuori la vita familiare.

Testo Corinna Bertagnolli, Traduzione Martina Daviddi

Letteratura: 1/2/3 Leandra Vogt, (2021), Niente ci butta giù così in fretta. 8 chiavi di resilienza per tuo figlio e per te. Beltz Verlag, 1a edizione, Weinheim Basilea