

Pillote di Resilienza

PER ACCOGLIERE BAMBINI E FAMIGLIE IN FUGA DALLA GUERRA



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore



UNITÀ DI RICERCA
SULLA RESILIENZA
UNIVERSITÀ CATTOLICA
DEL SACRO CUORE



PILLOLE DI RESILIENZA

**PER ACCOGLIERE BAMBINI E
FAMIGLIE IN FUGA DALLA GUERRA**

*CONSIGLI PRATICI PER FORNIRE
ACCOGLIENZA E SUPPORTO IN CONTESTI
SCOLASTICI, EDUCATIVI E FAMILIARI.*

COSTRUIRE RELAZIONI D'AIUTO: 6 STRATEGIE

“La resilienza è la capacità di affrontare le difficoltà della vita e di uscirne vincitori.”

La scuola, le famiglie ospitanti e altri contesti di accoglienza assumono il ruolo fondamentale di “Tutori di Resilienza” per minori e famiglie in fuga dalla guerra.

In che modo?

Entrare in contatto con minori e famiglie rifugiate è un processo delicato che richiede cura e attenzione. In particolare, i minori che sono stati esposti ad esperienze di guerra e migrazione forzata sentono il bisogno di ritrovare sicurezza nelle relazioni e un ambiente solido e stabile in cui rifugiarsi per poter ricostruirsi e ricostruire.

Di seguito vengono proposte 6 strategie che permettono la costruzione di una relazione d'aiuto consapevole, capace di offrire supporto e favorire l'avvio di processi di resilienza.



1 Contatto e approccio iniziale: *Sei il benvenuto!*

- Preparati all'ascolto dedicando tutto il tempo necessario.
- Identifica e rispondi ai bisogni imminenti e alle preoccupazioni che ti portano.
- Rispondi alle loro domande e/o richieste di spiegazioni.
- Mantieni un clima di confidenza e riservatezza.



2 Rassicurazione e protezione: *Qui sei al sicuro!*

- Crea un clima di sicurezza e condivisione che consenta loro di sentire accolte e considerate le proprie paure e i propri pensieri.
- Offri una relazione d'aiuto autentica, che consenta la costruzione di un rapporto di fiducia reciproca
- Sii per loro una figura di riferimento stabile e incoraggiante.
- Agisci in modo rispettoso e non intrusivo, mantenendo un atteggiamento calmo e rassicurante.



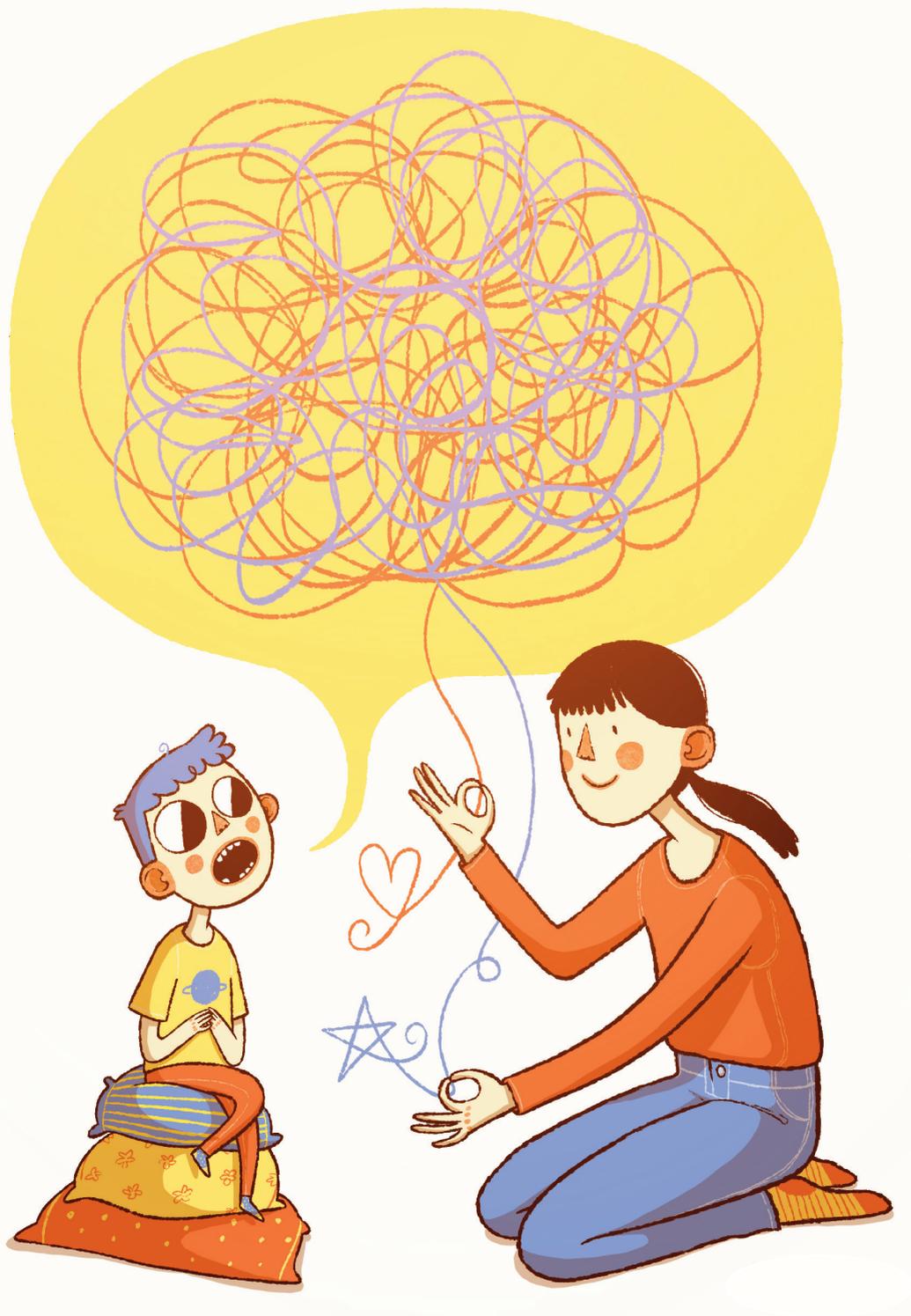
3 Insieme possiamo... *Divertirci!*

- Incoraggiali ad ingaggiarsi in attività sociali e ludiche con te e con gli altri.
- Offri loro l'opportunità di dedicarsi ad attività di piacere e accrescere così talenti, fantasia e creatività.
- Utilizza linguaggi espressivi a misura di bambino quali il gioco, la musica, il disegno, per favorire comunicazione, scambio e reciprocità.
- Fai sentire loro importanti, e valorizza le loro azioni e il contributo che offrono.



4 Insieme possiamo... *Affrontare le sfide!*

- Sii una figura di supporto affidabile e offri il tuo aiuto concreto per far fronte alle loro esigenze.
- Potrebbero presentarsi in loro momenti di perdita di speranza: aiutali a capire che insieme le sfide possono essere affrontate.
- Rinforza la loro autostima facendoli sentire in grado di gestire le situazioni.
- Aiuta loro a capire che nell'affrontare le difficoltà è possibile scoprire in sé nuove risorse e talenti.



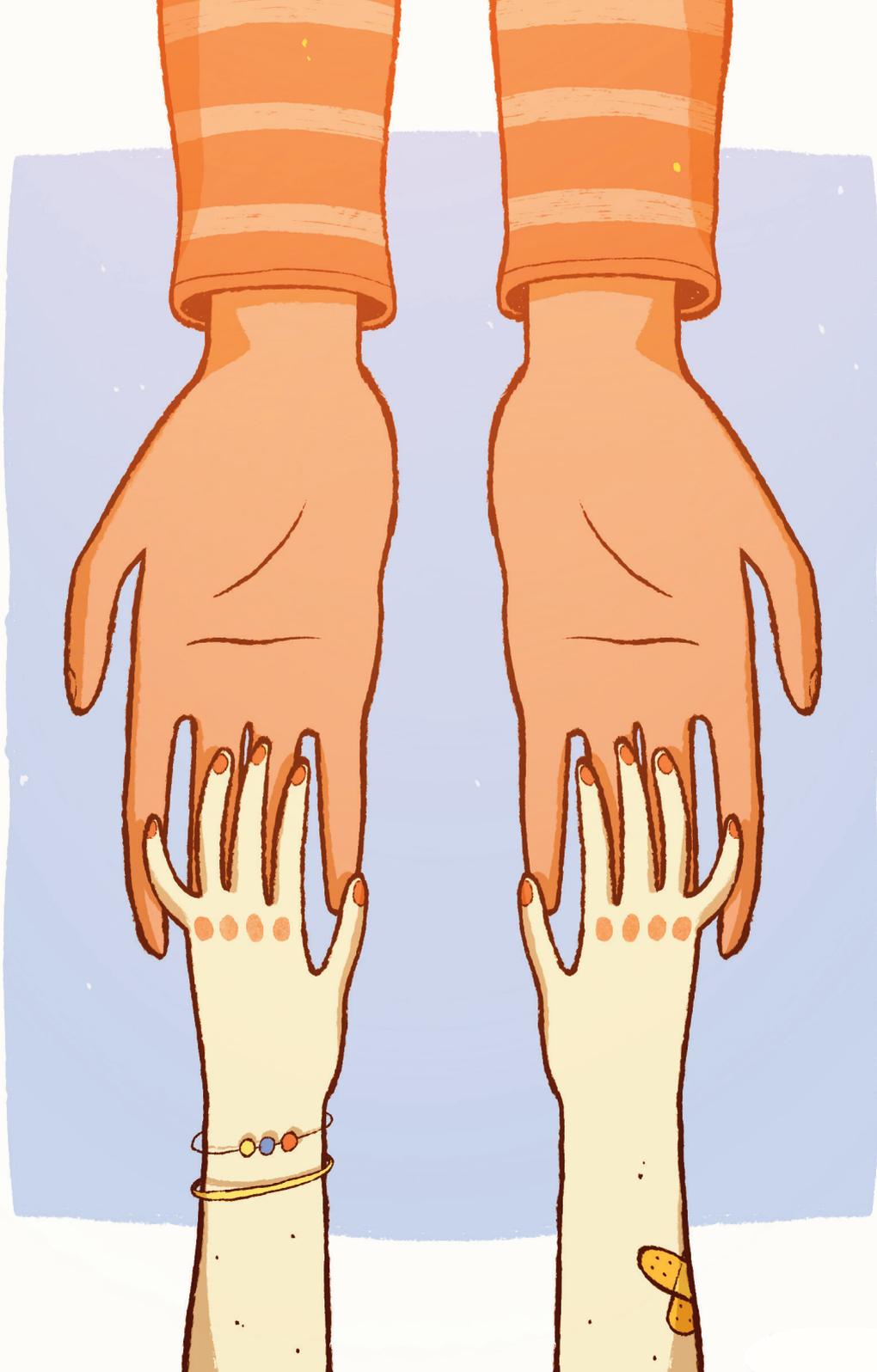
5 Insieme possiamo... *Emozionarci!*

- Dedica loro uno spazio e un tempo in cui non si sentano messi di fretta.
- Aiutali a dare forma e a condividere pensieri, emozioni e paure e guidali nel racconto di ciò che stanno provando.
- A fronte di risposte impulsive, aiutali a dare senso alle loro reazioni emotive, provando insieme a dare un nome all'emozione che stanno provando.



6 Insieme possiamo... *Ricostruirci e ricostruire!*

- Promuovi la ricostruzione di un sentimento di normalità, interrotto dagli eventi avversi, offrendo loro una routine quotidiana, aiutandoli ad orientarsi nell'ambiente e ad organizzare al meglio il proprio tempo.
- Aiutali a rafforzare i legami con le persone di supporto primarie e a stabilire nuovi contatti.
- Nei momenti di difficoltà, aiuta loro a “cambiare prospettiva” e guardare al futuro piuttosto che rimanere incastrati nelle difficoltà del passato e del presente.
- Accompagna loro ad accettare i cambiamenti, riconoscendo come essi possano generare sorprese ed opportunità.



Ricorda che...

Non sei (il) solo

Non siamo (i) soli!

- Crea connessioni con altri bambini e famiglie della stessa nazionalità/comunità.
- Trasmetti alla rete sociale che li circonda l'importanza del sostegno emotivo (ascolto, abbracci, comprensione).
- Costruisci attorno a te un network di persone/enti che stanno affrontando le stesse sfide con cui poterti confrontare in caso di dubbi o necessità.
- Se permangono difficoltà e comportamenti problematici, informati sui servizi presenti e disponibili sul territorio che possano offrire supporto.

L'Unità di Ricerca sulla Resilienza (RiRes) del Dipartimento di Psicologia dell'Università Cattolica di Milano è impegnata da diversi anni in progetti di Terza Missione in contesti di emergenza e vulnerabilità mediante attività di ricerca-azione e di formazione sul campo di professionisti della relazione d'aiuto.

L'obiettivo di RiRes è di identificare, promuovere e diffondere best practices orientate alla resilienza che guidino interventi di supporto psicosociale con minori, famiglie e comunità esposte ad eventi traumatici di diversa natura.

Questa iniziativa nasce dal lavoro di collaborazione dell'**Unità di Ricerca sulla Resilienza - RiRes** con **IED Istituto Europeo di Design** in risposta all'emergenza Ucraina.

Illustratrici: Caterina Costa, Diletta Tirrò

Autori: Francesca Giordano, Alessandra Cipolla

Hanno contribuito alla realizzazione del progetto gli studenti dell'Undergraduate program in Psychology dell'Università Cattolica di Milano.

 www.resiliencerires.com

 RiRes – Unità di Ricerca sulla Resilienza

 rires_unicatt

**Dedicato alla prof.ssa Cristina Castelli
- ordinario di Psicologia presso
l'*Università Cattolica del Sacro Cuore* di Milano -
che, con il suo esempio, ha trasmesso l'importanza
di diffondere cultura e conoscenze al di fuori del
contesto accademico, contribuendo alla crescita sociale
e alla promozione del benessere e della salute pubblica.**



**UNIVERSITÀ
CATTOLICA**
del Sacro Cuore

