

# Benvenuti! Il webinar comincerà alle ore 18:00

UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI MILANO  
BICOCCA



Lab-PSE

PROMEHS  
Promoting  
Mental  
Health  
at Schools



## Promuovere la resilienza in famiglia

Ciclo di incontri online gratuiti per i genitori delle scuole che aderiscono al progetto europeo *PROMEHS Promoting Mental Health at Schools*

### 2 Mercoledì 24 Marzo 2021

18:00 - 18:20 Sfide e difficoltà per i bambini e gli adolescenti di oggi – Elisabetta Conte

18:20 - 18:45 La resilienza familiare – Valeria Cavioni

18:45 – 19:00 Discussione e conclusione

Moderatrice: Mara Lupica Spagnolo

3 28 Aprile 2021 18:00-19:00  
Prevenire i problemi di comportamento

Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea



### Valeria Cavioni

Psicologa, Psicoterapeuta, Dottore di Ricerca  
Referente PROMEHS Lodi e Pavia



### Elisabetta Conte

Psicologa, Dottore di Ricerca  
Referente PROMEHS Novara



### Mara Lupica Spagnolo

Psicologa, Psicoterapeuta  
Referente PROMEHS Lodi e Pavia

Per iscriversi al secondo  
incontro compilare il form  
online entro le ore 12:00 del  
22/03/2021

<https://bit.ly/3rPjk4Z>

Per info:  
[promehs.italy@gmail.com](mailto:promehs.italy@gmail.com)





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# SFIDE E DIFFICOLTA' PER I BAMBINI E GLI ADOLESCENTI DI OGGI

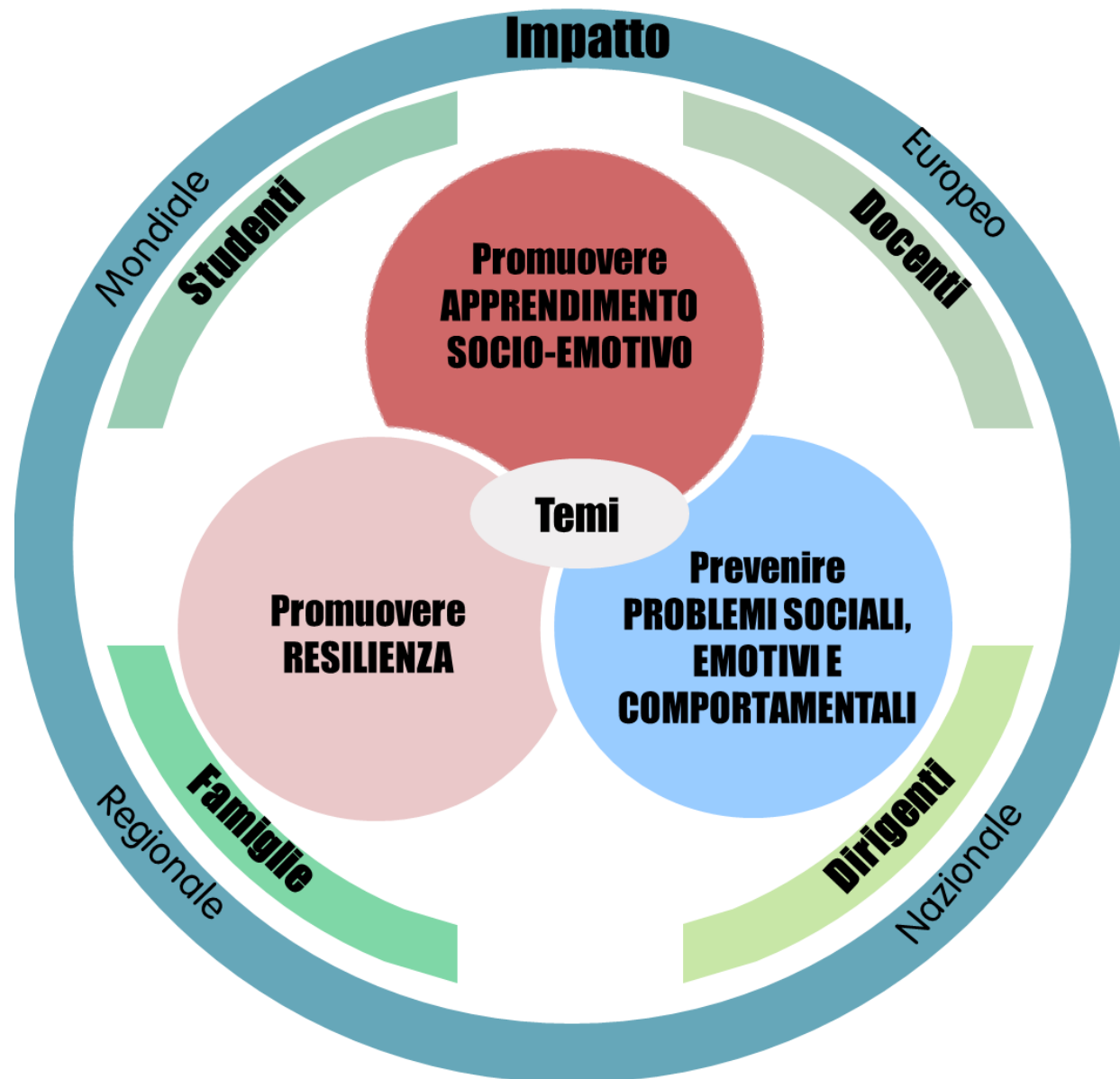
Dott.ssa Elisabetta Conte  
elisabetta.conte@unimib.it

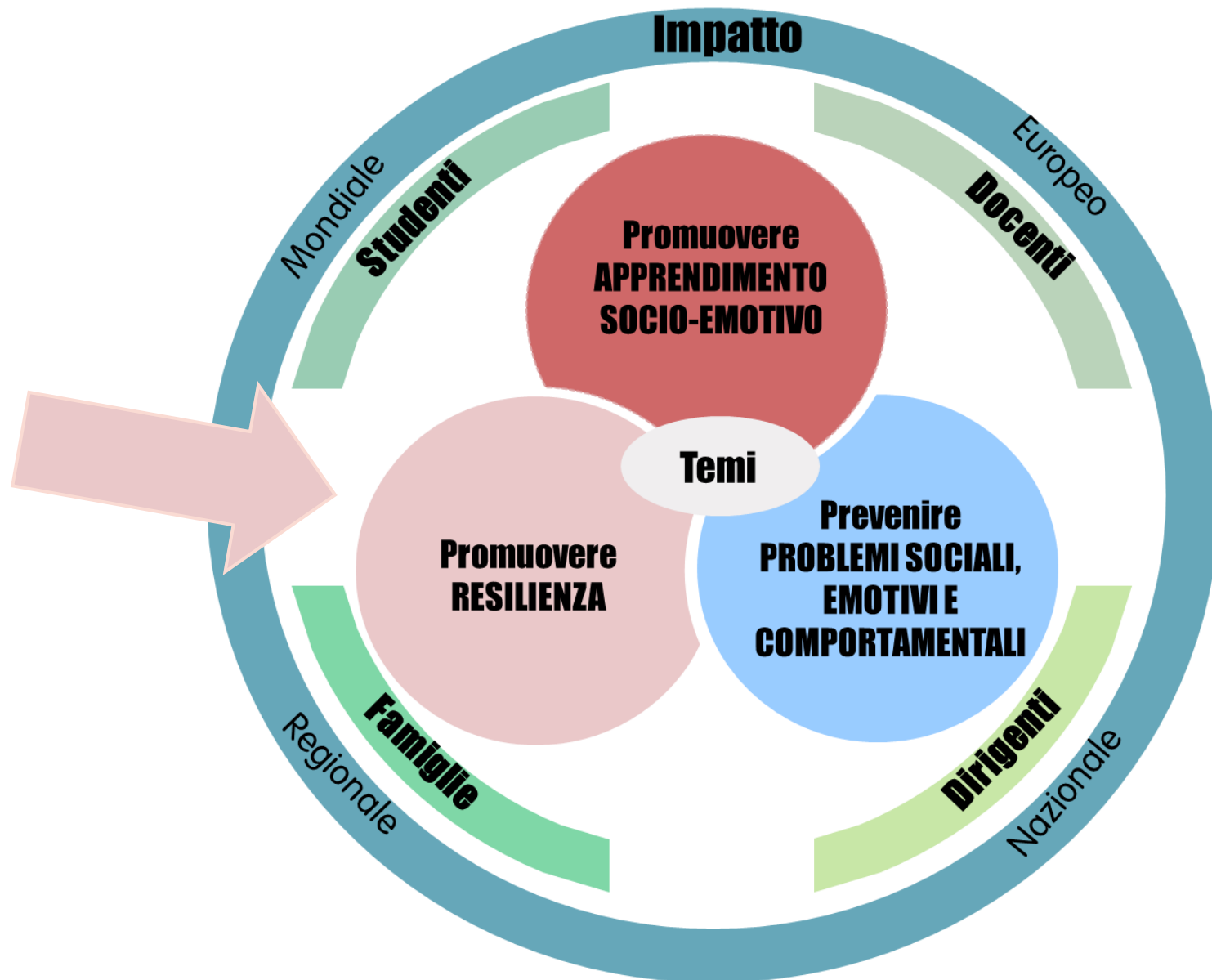
Dipartimento di Scienze Umane per la Formazione "R. Massa"  
Università degli Studi di Milano - Bicocca



**Lab-PSE**

Lab for Developmental  
and Educational Studies  
in Psychology





La **resilienza** è la capacità di fronteggiare le avversità e le situazioni stressanti, adattandosi ad esse in modo positivo.



Cyrulnik, 2001; Masten, 1994

- **SFIDE PSICOSOCIALI:** difficoltà ed ostacoli causati da fattori psicologici e sociali
- **TRAUMI:** esperienze che possono provocare ferite fisiche, emotive, psicologiche.

Monroe & Oliviere, 2007



## SFIDE QUOTIDIANE PER GLI ADULTI



# SFIDE PER BAMBINI E ADOLESCENTI

EVENTI  
STRESSANTI  
NORMATIVI

EVENTI  
STRESSANTI  
ECCEZIONALI e/o  
TRAUMATICI

Masten & Barnes, 2018; Ryan-Wenger et al., 2005





EVENTI  
STRESSANTI  
NORMATIVI

- Transizioni
- Rendimento scolastico
- Relazioni con i pari, conflitti, rapporti interrotti
- Relazioni amorose
- Regole
- Cambiamenti psicologici
- Immagine corporea
- Social media

Johnson, 1982; Steinberg et al., 2011; Ungdata et al., 2017

# IMPARARE QUALCOSA DI NUOVO



Non esiste «non sono capace».  
Esiste «non lo so ancora fare»

- Perdite, lutti
- Povertà
- Trasferimenti
- Dinamiche familiari
- Malattie croniche e disabilità
- Bullismo
- Incidenti
- Guerre
- Calamità naturali

EVENTI  
STRESSANTI  
ECCEZIONALI e/o  
TRAUMATICI

Johnson, 1982; Steinberg et al., 2011; Ungdata et al., 2017

# COVID-19

- Distanziamento sociale
- Isolamento sociale
- Malattia
- Interruzione di routine e abitudini
- Informazioni incerte
- Difficoltà finanziarie



Singh et al., 2020

# AFFRONTARE LE SFIDE E LE DIFFICOLTA'

- ❖ È normale provare emozioni negative
- ❖ I problemi non sono insormontabili
- ❖ Le difficoltà e le sfide possono arricchire

