



Erasmus + VET Strategic Partnership

**IENE 8 - Potenziamento delle competenze genitoriali delle famiglie migranti e rifugiate**

Project ID: 2018-1-CY01-KA202-046848

---

**Strumento di Formazione Breve n. 3.1**  
**BENESSERE EMOZIONALE (0-24 MESI)**

---

Manuela Mauceri, Orazio Licciardello

C&B Catania (Italia) 2019



National and Kapodistrian  
University of Athens



*This project has been funded with support from the European Commission.  
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*

## CONTENUTI

Benessere emotivo .....	3
Oggetti di apprendimento.....	3
Cosa e' il benessere emotivo .....	3
Punti chiave .....	4
Attivita' .....	4
Riflessione su una questione di questa sotto-unità di apprendimento .....	5
Auto valutazione .....	5
Riferimenti .....	6

## BENESSERE EMOTIVO

Questa unità di apprendimento breve si concentrerà sul benessere emotivo dei bambini, che, come vedremo, dipende principalmente dal ruolo svolto dai genitori. Il tema diviene piuttosto critico quando parliamo di persone che vivono in condizioni eccezionali, come rifugiati e migranti.

## OGGETTI DI APPRENDIMENTO

1. Definire la nozione di benessere emotivo con particolare riguardo ai bambini più piccoli.
2. Sottolineare l'importanza di creare un ambiente di benessere, soprattutto quando esso è caratterizzato da condizioni di vita eccezionali, come nel caso di rifugiati e migranti.
3. Fornire una serie di suggerimenti utili per mantenere e migliorare il benessere emotivo dei propri piccoli

## COSA E'IL BENESSERE EMOTIVO

Il benessere emotivo non significa assenza di emozione o stress, in realtà si riferisce alla capacità individuale di comprendere e regolare le proprie emozioni in modo sano e adattivo.

L'infanzia dovrebbe essere vissuta in un ambiente sicuro, ove possibile, in un ambiente familiare felice e nutriente. Purtroppo, molte condizioni di vita non sono buone per alimentare il benessere emotivo dei bambini, e, soprattutto in questi casi, i genitori dovrebbero promuovere la resilienza emotiva dei propri figli. La resilienza emotiva si riferisce alla capacità delle persone di "usare i propri punti di forza per imparare dalle esperienze di vita negative, da cui uscirne più consapevoli delle proprie capacità di riconoscere, evitare, o almeno minimizzare, gli effetti sulla propria capacità di godere e trarre il massimo da quelle positive "(John Burnham, Keynote Speaker, Introduzione al tema del benessere emotivo dei bambini, WHSCT, ottobre 2012).

I bambini che hanno una prospettiva positiva sugli alti e bassi della vita quotidiana sono più bravi a svilupparsi cognitivamente, creativamente, produttivamente e socialmente. Coloro che sono in grado di gestire le proprie emozioni, sono più forti. In questo, la cura dei genitori è essenziale per il benessere emotivo dei bambini. I sentimenti dei bambini hanno un impatto sul loro funzionamento quotidiano, inclusi il comportamento e l'espressione creativa.



Come mostrano i dati della ricerca, indipendentemente dall'età, la crescita personale riguarda competenze e opportunità. Poiché esiste un'interazione armoniosa tra come i bambini sentono e ciò

che fanno, i loro bisogni emotivi non dovrebbero essere trascurati quando si pensa a come sostenere il loro sviluppo intellettuale, gli sforzi di costruzione delle abilità, la creatività o il benessere generale.

## PUNTI CHIAVE

Quanto detto, è particolarmente vero e importante per i bambini di migranti e rifugiati, perché essi, più degli altri, hanno bisogno di un maggiore benessere emotivo per affrontare condizioni di vita eccezionali e difficili.

Alcuni studi sulle famiglie transnazionali (cioè, famiglie di migranti i cui figli sono stati lasciati nei Paesi di origine) indicano, appunto, che i loro figli, più degli altri, soffrono psicologicamente della migrazione dei genitori (Mazzucato et al. 2015).



Uno studio condotto per studiare l'associazione tra famiglie transnazionali e il benessere psicologico dei bambini mostra che i figli delle famiglie transnazionali stanno peggio di quelli che, invece, vivono con entrambi i genitori. Inoltre, lo stesso studio mostra come livelli ridotti di benessere sia associati a caratteristiche più generali della popolazione, piuttosto che alla migrazione dei genitori in sé (Ibidem).

## ATTIVITA'

Di seguito, ecco alcuni suggerimenti pertinenti e pratici per i genitori al fine di migliorare il benessere emotivo dei propri figli.

1. Sii consapevole. Presta attenzione alle reazioni e ai comportamenti dei tuoi figli.
2. Riconosci le cause. Aiuta i tuoi figli a riconoscere le cause che stanno alla base dei sentimenti che stanno provando.
3. Comunica. Parlare di emozioni con gli altri può essere un modo efficace per affrontarle.
4. Apprezzare l'autoriflessione. Plasma e reitera i benefici del pensare le cose.
5. Considera l'autostima. I bambini spesso affrontano incertezze, devono affrontare ambienti o situazioni competitivi o soddisfare aspettative difficili.

Cerca di trovare altri utili suggerimenti pratici per i genitori in transito.

## RIFLESSIONE SU UNA QUESTIONE DI QUESTA SOTTO-UNITÀ DI APPRENDIMENTO

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------

## AUTO VALUTAZIONE

Il benessere emotivo non è così importante per i bambini, proprio in virtù della loro tenera età

True

False

I dati delle ricerche dimostrano che un'associazione tra famiglie transnazionali e benessere psicologico dei figli

True

False

Valutare l'auto-stima del bambino è un utile suggerimento per emotivo

True

False

## RIFERIMENTI

V., Mazzucato, et all. (2015). International parental migration and the psychological well-being of children in Ghana, Nigeria, and Angola, *Social Science & Medicine*, Volume 132, May 2015, Pages 215-224

[http://www.westerntrust.hscni.net/pdf/CEWS\\_Strategy\\_Sept\\_2012\\_final.pdf](http://www.westerntrust.hscni.net/pdf/CEWS_Strategy_Sept_2012_final.pdf)

[https://www.creativitypost.com/education/childrens\\_emotional\\_well\\_being\\_eight\\_practical\\_tips\\_for\\_parents](https://www.creativitypost.com/education/childrens_emotional_well_being_eight_practical_tips_for_parents)

<https://www.alustforlife.com/mental-health/children-and-adolescents/why-parental-self-care-is-essential-for-childrens-emotional-wellbeing>

<https://thejunctionfoundation.com/services/emotional-wellbeing-resilience/>