

Applicazione online per Lista dei Bisogni e delle Necessità della famiglia

La lista include sei sezioni: una lettera di presentazione, una sezione informativa, indicazioni che riguardano il familiare, il contesto familiare, il bambino e infine una sezione dedicata alle evidenze scientifiche.

Sezione 1 - Lettera di Presentazione

Questo questionario è dedicato ai genitori in attesa, ai caregiver di bambini o a qualsiasi adulto che voglia pensare alla sicurezza e al benessere della propria famiglia. Lo scopo è quello di aiutarti a riflettere sulla tua situazione, quella dei tuoi figli, nipoti o bambini di cui ti prendi cura e ad identificare una possibile necessità di cambiamento o di sostegno precoce. L'obiettivo del questionario è aumentare la tua conoscenza, basata sulla ricerca scientifica, dei fattori che promuovono la sicurezza e il benessere del bambino, nonché i fattori che li indeboliscono. Inoltre, la checklist contiene informazioni e link utili a materiale aggiuntivo sul sostegno precoce alle famiglie con bambini.

Tutte le famiglie affrontano diverse sfide nella loro vita. Tra queste ci sono la gravidanza, il parto, la crescita e l'educazione dei figli, la relazione intima con il partner, i rapporti familiari, la vita lavorativa, il tempo libero, gli hobby, le malattie. L'elenco è lungo. Le sfide possono essere positive o negative, previste o imprevedibili. Le sfide possono trasformarsi talvolta in problemi insormontabili, specialmente quando si accumulano.

La famiglia può essere priva di fattori che tutelano la sicurezza e il benessere del bambino, come il sostegno della società o dei parenti stretti, la capacità di gestire una situazione difficile o la mancanza di informazioni su come agire nel modo migliore in situazioni difficili. I bambini sono i più vulnerabili e danno dei segnali quando si sentono insicuri. Sii coraggioso e agisci presto!

Se hai dubbi sulla sicurezza e il benessere di tuo figlio o di un altro membro della famiglia, o hai bisogno di informazioni su servizi dedicati alle famiglie, questa app ti offre un aiuto per entrare in contatto con tali servizi.

Questa applicazione è stata sviluppata nell'ambito di un progetto di ricerca europeo (ERICA) per promuovere un futuro non violento per bambini e famiglie. L'applicazione ha il solo scopo di supportare la tua riflessione personale e le sue informazioni non saranno trasmesse ad altre parti. Se lo desideri, alla fine puoi stampare le tue risposte. I dati non verranno salvati da nessuna parte e andranno persi quando si esce dall'applicazione (Informativa sulla privacy qui).

All'inizio del questionario troverai informazioni sui diversi tipi di maltrattamento sui minori. Seguono 28 domande, alle quali viene chiesto di rispondere sì o no. Le domande sono state sviluppate sulla base della conoscenza scientifica e coprono un'ampia gamma di aspetti riguardanti la sicurezza nella vita familiare. Da parte tua, lo scopo è valutare per ogni affermazione se questa è vera o meno. È una buona idea essere abbastanza onesti con se stessi, perché alla fine della sezione delle domande, riceverai un feedback alle tue risposte, che include informazioni, basate sulla ricerca scientifica, sui fattori di rischio, fattori protettivi e offerte di servizi per supportare la tua situazione in caso di necessità. Ora, trova un posto tranquillo e inizia il tuo viaggio di riflessione.

SEZIONE 2: INFORMAZIONI SUL MALTRATTAMENTO DEI BAMBINI

Sai	
<i>che cos'è il maltrattamento sui minori?</i>	INFO
<i>che cos'è la violenza fisica sui bambini?</i>	INFO
<i>che cos'è la violenza emotiva infantile?</i>	INFO
<i>cos'è la violenza sessuale sul bambino?</i>	INFO
<i>cos'è il neglect?</i>	INFO
<i>cos'è la violenza sul partner o violenza domestica?</i>	INFO
<i>cosa può causare lo scuotimento (shaking) al bambino?</i>	INFO

Sezione 3 – Pensa alla tua situazione personale

N.	Affermazione	Sì	NO
1.	Sono stato maltrattato da bambino	S	N
2.	Ho vissuto eventi traumatici da bambino e non li ho superati	S	N
3.	A volte ho aspettative imprecise su come dovrebbe essere il comportamento del bambino	S	N
4.	Non sono sempre in grado di controllare il comportamento disobbediente di mio figlio	S	N
5.	La mia età è ≤18	S	N
6.	Non ho un'istruzione o ho una bassa istruzione	S	N
7.	Sto vivendo un periodo stressante	S	N
8.	Faccio uso di sostanze come tabacco, droghe e/o alcol	S	N
9.	Non so quale sia il limite di sicurezza per l'uso di alcol in una famiglia con bambini	S	N
10.	Ho una storia di atti antisociali o criminali	S	N
11.	Soffro di problemi di salute mentale, per esempio depressione o senso di inutilità	S	N
12.	Devo accedere frequentemente ai Servizi Sanitari per mio figlio perché si ammala spesso o non sta bene	S	N

13.	Ho difficoltà a prendermi cura dei bisogni di base di mio figlio, per esempio l'igiene dentale, igiene generale, abbigliamento o cibo sano	S	N
14.	Ho difficoltà a prendermi cura dei bisogni di base di mio figlio, per esempio dare sostegno sociale ed emotivo	S	N
15.	Ho difficoltà ad occuparmi dei bisogni primari di mio figlio, per esempio la scuola e gli orari di sonno	S	N

Sezione 4 – Pensa alla tua situazione familiare

16.	Sono un genitore single o divorziato	S	N
17.	Ho tre o più figli	S	N
18.	Ci sono costanti preoccupazioni finanziarie o disoccupazione nella mia famiglia	S	N
19.	Mio figlio/i miei figli hanno tre anni o meno di tre anni	S	N
20.	Mi sento solo e non ho avuto abbastanza sostegno dalla comunità, dai parenti, dagli amici o dal coniuge	S	N
21.	Ho subito violenza da parte del partner	S	N
22.	Mio figlio ha assistito a violenza domestica o ad altri tipi di violenza in casa	S	N

Sezione 5 – Pensa alla situazione di tuo figlio

23.	Mio figlio ha avuto complicazioni legate alla gravidanza o al parto	S	N
24.	Mio figlio piange molto	S	N
25.	A mio figlio è stata diagnosticata una malattia fisica o dello sviluppo, o ha problemi legati alle emozioni o alle situazioni sociali	S	N
26.	Mio figlio è spesso disobbediente, si comporta male, è difficile o irritabile	S	N
27.	Mio figlio ha problemi a scuola o all'asilo	S	N
28.	Devo calmare mio figlio somministrando farmaci, sedativi o altre sostanze	S	N

Sezione 6 – Feedback

*Il **maltrattamento sui minori** costituisce, dal punto di vista familiare, l'ampia gamma di comportamenti abusivi, negligenti e/o dannosi vissuti dai minori, comprese tutte le forme di maltrattamento fisico e/o emotivo, abuso sessuale, negligenza, con conseguente danno effettivo o potenziale alla salute, alla sopravvivenza, allo sviluppo o alla dignità del bambino nel contesto di un*

rapporto di responsabilità, fiducia o potere. Inoltre, comprende la violenza sessuale ed emotiva, inclusa la punizione violenta da parte di genitori o tutori.

*La **violenza fisica** si riferisce all'azione fisica che danneggia un bambino e potenzialmente lascia segni fisici o lesioni. La violenza fisica può togliere la vita a un bambino. Esempi di violenza fisica includono punizioni corporali, strangolamento, schiacciamento, soffocamento, il colpire, provocare ustioni, spingere e prendere a calci, scuotere il bambino, narcotizzare il bambino, oltre che le attività finalizzate alla mutilazione genitale infantile. La violenza fisica include anche la somministrazione di farmaci non destinati al bambino, che causano i sintomi di una malattia in un bambino o la comunicazione di informazioni mediche false su un bambino, con conseguenti interventi medici intrusivi e non necessari.*

*La **violenza emotiva** include, ad esempio, la limitazione della libertà di un bambino, la denigrazione, le minacce e l'intimidazione, la discriminazione, il rifiuto e altri trattamenti emotivamente ostili, ad esempio costringere il bambino ad assistere a un atto di violenza in casa. Il maltrattamento emotivo inoltre è una componente presente in tutte le altre forme di maltrattamento sui minori.*

*La **violenza sessuale** comprende il contatto sessuale completo o tentato, gli atti di natura sessuale che non comportano un contatto, per esempio il voyeurismo o le molestie sessuali verso un bambino che non è in grado di rifiutare o di comprendere lo scopo degli atti. La violenza sessuale infantile è spesso celata, in quanto il caregiver non ne è consapevole e non ci sono testimoni. Risulta in questo caso fondamentale il racconto del bambino, che però spesso è riluttante a parlare. Di solito, la violenza sessuale si verifica a casa quando un genitore non è in grado di fornire cure adeguate, sostegno e un ambiente domestico sicuro per il proprio figlio, o non è in grado di rilevare o valutare i segni di pericolo, minaccia o violenza. Le conseguenze includono comportamenti genitoriali negativi come, ad esempio, insufficiente sensibilità genitoriale e dura invadenza e dissoluzione dei confini. Le vittime di violenza sessuale sperimentano il maltrattamento emotivo e fisico. La conoscenza e le competenze sulla sessualità, relazioni sane in casa, la consapevolezza della violenza e la conoscenza di come o dove cercare aiuto proteggono i bambini dalla violenza sessuale.*

*Il **neglect**, detto anche negligenza o incuria, è l'omissione da parte dei genitori di comportamenti di cura necessari per il sano sviluppo di un bambino e comprende la mancanza di affetto e nutrimento, casa, protezione, frequenza scolastica, attenzione medica o negazione di cure e trattamenti professionali, scarsa qualità della supervisione, scarsa igiene o disponibilità inadeguata o insufficiente di cibo e abbigliamento. Alla base del neglect di solito sono coinvolti più fattori di rischio. Pertanto, è più probabilmente determinato da cause multiple, piuttosto che da un solo fattore di rischio. I più forti fattori predittivi di trascuratezza infantile sono una storia genitoriale di comportamenti antisociali o criminali, di problematiche psichiatriche e un basso livello di istruzione, nonché una storia di maltrattamento infantile negli stessi genitori. È stato visto che il neglect è associato a un più alto rischio di futuri maltrattamenti.*

*La **violenza sul partner** o **violenza domestica** può essere **fisica**, ad esempio percuotere, stratonare o usare un'arma. Può essere **emotiva**, ad esempio insultare, disprezzare, urlare, o usare metodi coercitivi, cercando di controllare e minacciare l'altro. Questi ultimi comportamenti possono*

*includere vari metodi di isolamento, di controllo e di restrizione del movimento, la detenzione, il vietare di avere degli amici, degli hobby, o di istruirsi, l'intimidazione facendo del male ad un altro, il controllo del sonno o del cibo. Inoltre, vi può essere violenza **economica**, come la restrizione del denaro o del lavoro, o lo sfruttamento economico. La violenza del partner può essere **sessuale**, come lo stupro, le molestie sessuali, o la pressione per fare sesso, baciare, desiderare un altro, o guardare contenuti mediatici sessuali. La violenza del partner può anche essere **stalking**, costituita dall'attenzione ripetitiva e indesiderata o da una comunicazione che provoca paura o preoccupazione per la propria o altrui sicurezza, come controllare o seguire l'altro, o contatti telematici non desiderati. È anche, per esempio, l'uso dei bambini come strumenti, obiettivi o alleati della persecuzione.*

Lo scuotimento può causare al bambino lesioni e disabilità per tutta la vita. Il genitore potrebbe essere portato a scuotere il bambino perché quest'ultimo ha un temperamento difficile o un problema di salute. Il genitore potrebbe percepire il bambino irritabile, iperattivo o altrimenti difficile da gestire. Il genitore potrebbe avere aspettative irrealistiche sulla capacità del bambino di controllare il proprio comportamento, o sentirsi senza speranza o incapace di affrontare la situazione. Il rischio di scuotimento è ulteriormente aumentato se c'è abuso di sostanze o violenza domestica in famiglia. Le conseguenze dello scuotimento del bambino sono spesso molto gravi e irreversibili. Lo scuotimento è sempre una violenza fisica. È quindi fondamentale cercare aiuto in modo proattivo. Puoi leggere di più sullo scuotimento del bambino qui: <https://1596011.169.directo.fi/@Bin/dac7e2c699e3bfdafa0189ad09eafc1d/1625402946/applicati on/pdf/196700/K%c3%a4sitetl%c3%a4v%c3%a4%20varoen.pdf>

IN BREVE: La situazione familiare è considerata positiva se l'operatore risponde NO a tutte le seguenti affermazioni. Se non ci sono fattori di rischio riscontrati, la situazione familiare viene considerata positiva, il feedback per il caregiver è il seguente:

"Congratulazioni! La tua vita familiare sembra al momento sicura e sana per te, i tuoi figli e gli altri membri della famiglia. Per favore, non esitare a ripetere la procedura non appena la situazione nella tua famiglia diventa difficile, hai bisogno di informazioni basate sulla ricerca scientifica e di informazioni sui servizi di supporto. La cosa più importante è agire in anticipo. Tutte le famiglie hanno il diritto di ricevere supporto per una vita quotidiana sicura. Quando visitate i servizi sociali e di salute del bambino e della famiglia, potete dire loro di questo risultato. In questo modo la situazione della vostra famiglia diventa nota ai professionisti e può essere sempre discussa apertamente nelle conversazioni comuni. Il supporto adatto alle vostre esigenze può essere organizzato nel modo più flessibile e veloce possibile prima che le preoccupazioni danneggino la vita sicura e sana vostra, dei vostri figli e degli altri membri della famiglia.

Puoi trovare informazioni utili sui siti nazionali delle organizzazioni non governative: <https://azzurro.it/contatti/> (Telefono Azzurro).

1. Sono stato maltrattato da bambino:

I genitori che sperimentano il maltrattamento nell'infanzia hanno maggiori probabilità di avere figli che sono anche vittime di maltrattamento. Il maltrattamento infantile può avere effetti e conseguenze devastanti per la salute del bambino, ad esempio trauma cranico, mancata crescita, deficit di crescita, obesità e altri handicap neuromotori, ridotto funzionamento cognitivo, sviluppo del linguaggio compromesso e disfunzioni neurologiche, rischio di ritardo nello sviluppo, minori abilità sociali e aumento del rischio di problemi di salute mentale, problemi di regolazione delle emozioni, riduzione delle sensazioni, allontanamento dagli altri, tassi più elevati di comportamenti antisociali, rischiosi o problematici, aggressività fisica e delinquenza. Il maltrattamento e la trascuratezza infantili sono fattori predittivi di successive relazioni adulte problematiche, come la violenza sul partner. I genitori possono sperimentare un maggiore isolamento sociale e mancare di relazioni adulte sane che offrano supporto generale, genitoriale e di protezione del bambino per aiutare nei momenti di bisogno. Il maltrattamento infantile può manifestarsi con comportamenti genitoriali negativi come insufficiente sensibilità genitoriale e forte invadenza e rottura dei confini, disciplina abusiva o punizioni corporali, dichiarazioni critiche, ostilità verbale o fisica, trascuratezza, ipercontrollo, aggressività, rifiuto, rimprovero e minaccia mentre la genitorialità positiva include empatia, impegno, disciplina non violenta, affetto positivo, reattività, supporto, sensibilità, presenza di sostegno e calore. Il genitore può sperimentare un maggiore isolamento sociale e non avere relazioni adulte sane che offrano supporto generale, genitoriale e di protezione dei bambini per essere di aiuto nei momenti di bisogno. Il maltrattamento infantile può manifestarsi come comportamenti genitoriali negativi ad esempio insufficiente sensibilità genitoriale e dura invadenza e dissoluzione dei confini, disciplina abusiva o punizione corporale, affermazioni critiche, ostilità verbale o fisica, negligenza, eccesso di controllo, aggressività, rifiuto, rimproveri e minacce mentre la genitorialità positiva include empatia, impegno, disciplina non violenta, affetto positivo, reattività, sensibilità, presenza di supporto e calore. È noto che non tutti i genitori riproducono il maltrattamento subito e non tutti i genitori maltrattanti hanno subito abusi durante l'infanzia. La presenza di relazioni sicure, stabili e nutritive, intimità emotiva, soddisfazione relazionale, sostegno e calore nelle relazioni con genitori, fratelli e sorelle e partner intimi protegge i bambini dall'esperienza di maltrattamenti sui minori. In caso di dubbi su questioni relative alla vita familiare o ai figli, grandi o piccoli che siano, è possibile chiedere consiglio o supporto a professionisti locali, ad esempio infermieri e assistenti sociali nei centri pubblici per le famiglie, o agli insegnanti. La chiave è agire presto prima che le preoccupazioni si trasformino in dolore. Hai bisogno di aiuto urgente? Visita il sito del Telefono Azzurro al seguente link: <https://azzurro.it/contatti/>.

2. Ho vissuto eventi traumatici da bambino e non li ho superati

Eventi traumatici nell'infanzia come catastrofi naturali, guerre, violenze politiche e genocidi aumentano la prevalenza del maltrattamento sui minori nelle famiglie. La gravità del trauma è associata al maltrattamento sui minori da parte dei genitori. I genitori con esperienze traumatiche gravi corrono un rischio maggiore di commettere violenze fisiche ed emotive contro i propri figli a causa di problemi di salute mentale come il disturbo da stress post-traumatico (PTSD). Gli effetti del trauma genitoriale diminuiscono la qualità delle relazioni con i bambini e aumentano il rischio di violenza familiare nelle famiglie di rifugiati. I fattori protettivi includono la consapevolezza della

violenza e la conoscenza di come cercare aiuto e la capacità di recupero personale dopo maltrattamenti o traumi, comprese le capacità di coping e l'autostima, nonché l'accesso precoce agli interventi per eventi traumatici e ai servizi di salute mentale. Chiedere consiglio o supporto al professionista locale, ad esempio l'infermiere del centro per le famiglie, l'assistente sociale, l'insegnante o il professionista dell'agenzia di volontariato in caso di dubbi su qualsiasi questione relativa alla vita dei bambini o della famiglia, grandi o piccole che siano. La chiave è agire presto prima che le preoccupazioni si trasformino in dolore. Hai bisogno di aiuto urgente? Visita il sito del Telefono Azzurro al seguente link: <https://azzurro.it/contatti/>.

3. A volte ho aspettative imprecise su come dovrebbe essere il comportamento del bambino

A volte la conoscenza del nuovo genitore sullo sviluppo del bambino non è sufficiente. Il genitore può rivolgersi al bambino per avere sostegno e sovraccaricare il bambino con la responsabilità di aiutare i genitori, i fratelli e l'intero sistema familiare; ciò porta i bambini ad essere sovraccarichi in quanto non possono svolgere un ruolo che è più grande della loro capacità di sviluppo. I genitori che hanno sperimentato tale fardello nella propria infanzia possono mostrare un calore materno più povero e una reattività contingente nei confronti dei propri figli. Per calore materno si intende l'affetto positivo e il tono positivo della voce, l'affetto fisico rivolto al bambino, nonché il premio e l'incoraggiamento del bambino. Reattività contingente significa sensibilità ai segnali affettivi del bambino, accettazione e risposta accurata ai bisogni e agli interessi del bambino. La conoscenza genitoriale dello sviluppo del bambino produce maggiore soddisfazione, investimento nella genitorialità, percezioni di competenza e meno stress genitoriale. Se pensi di avere una scarsa comprensione dello sviluppo di tuo figlio, fai riferimento al tuo infermiere di sanità pubblica.

4. Non sempre sono in grado di controllare il comportamento disobbediente di mio figlio

Il maltrattamento infantile sperimentato dal genitore a volte causa risposte aggressive, pregiudizi nelle relazioni interpersonali. È fondamentale che il genitore lo riconosca e cerchi supporto per porre fine a comportamenti genitoriali duri, abusi fisici e interventi che mirano alle capacità relazionali dei genitori. Le dure pratiche genitoriali sono note per essere un forte predittore di problemi comportamentali del bambino (problemi di esternalizzazione). I bambini che sperimentano una genitorialità dura e punizioni corporali hanno più problemi comportamentali. I fattori protettivi significativi relativi alle relazioni includevano relazioni sicure, stabili, di supporto e di cura nella famiglia e nelle relazioni, sostegno mentale, attaccamento sicuro al bambino, calore materno, soddisfazione per la propria genitorialità, sostegno dal contesto sociale, hobby, coinvolgimento della comunità e relazioni interpersonali positive, aumentando le reti di supporto nella vita dei genitori. Si prega di chiedere consiglio o supporto al professionista locale, ad esempio l'infermiere di assistenza sanitaria pubblica nel centro per le famiglie, l'assistente sociale, l'insegnante o il professionista di un'agenzia di volontariato in caso di dubbi sulla vita di un bambino o della famiglia, per questioni, grandi o piccole. La chiave è agire presto prima che le preoccupazioni si trasformino in dolore. Hai bisogno di aiuto urgente? Visita il sito del Telefono Azzurro al seguente link: <https://azzurro.it/contatti/>.

5. La mia età è ≤18

Sei un genitore giovane, ma potresti stare bene con tuo figlio. D'altra parte, un genitore molto giovane è a maggior rischio di maltrattare o trascurare il proprio figlio. La giovane età del genitore o un rapporto instabile con il proprio partner, problemi di salute mentale o problemi di adattamento possono influenzare il comportamento del genitore nei confronti del proprio figlio. Per molti giovani genitori, il proprio sviluppo emotivo, sociale e cognitivo è ancora in corso e, di conseguenza, a volte può essere difficile essere un genitore maturo, calmo e benestante. Le abilità di sopravvivenza sono risorse come la capacità di controllare l'umore e le emozioni, i pensieri, le azioni, i desideri, le relazioni sociali e le condizioni di vita. Le abilità vengono utilizzate per risolvere le sfide quotidiane o per chiedere aiuto se le proprie risorse non sono sufficienti. I giovani genitori sono anche vulnerabili a una serie di difficoltà emotive, sociali e finanziarie, in particolare vivere in povertà ed essere single o divorziati si sono rivelati fattori di rischio per l'abbandono dei bambini. L'empatia materna ha un effetto protettivo sui bambini timorosi riducendo la sensibilità agli stimoli emotivi, che aiuta il bambino ad affrontare meglio la situazione. La maggiore capacità di empatia della madre promuove il sostegno sociale del bambino, l'autogestione della vita e la fiducia nelle proprie capacità. Inoltre, la capacità della madre di entrare in empatia è correlata alla capacità di percepire gli spunti dati dal bambino. La capacità di empatia delle giovani madri non differisce dalle altre madri. La possibile mancanza di capacità empatiche è dovuta al normale sviluppo umano. È possibile che una giovane madre sia a rischio di diminuzione dell'empatia a causa dell'immaturità dello sviluppo, nel qual caso la risposta ai bisogni del bambino potrebbe essere ancora scarsa. Pertanto, è molto importante per i giovani genitori avere supporto sia per la propria crescita che per la crescita sana e sicura del bambino. Si prega di chiedere aiuto ai familiari, agli stretti collaboratori o agli operatori sociali e sanitari del proprio comune. È inoltre possibile usufruire di servizi per bambini e famiglie a bassa soglia.

Potresti trovare utile ottenere maggiori informazioni sullo sviluppo dell'adolescenza qui: <https://www.caiglobal.org/tctp/Files/Stages%20of%20Adolescent%20Development.pdf>, lo sviluppo dell'infanzia qui: <https://www.cambscommunityservices.nhs.uk/advice/childhood-development/milestones>, in modo da poter comprendere meglio tuo figlio o le tappe della tua crescita.

6. Non ho istruzione o ho bassa istruzione

Auspiciabilmente, attraverso un'adeguata formazione, hai la possibilità di lavorare nel tuo campo di interesse. Il tuo percorso formativo potrebbe anche essere ancora all'inizio o in corso. La mancanza di istruzione o il basso livello di istruzione, tra gli altri fattori di rischio, possono essere fattori predittivi della quota di trascuratezza nei confronti dei bambini in famiglia. L'istruzione è nota per essere uno dei tasselli più importanti per la garanzia di una vita lavorativa e familiare stabile, sicura e soddisfacente. Nel momento in cui arriva un figlio, può essere difficile continuare a istruirsi. Non esitare a chiedere aiuto alla tua famiglia, al personale volontario locale o a contattare i professionisti locali dell'istruzione e dei centri di vita lavorativa per la pianificazione di un supporto.

7. Attraverso momenti difficili di stress

Una situazione di vita stressante è nota per essere un serio fattore di rischio per il maltrattamento sui minori o addirittura per l'omicidio. Una delle teorie alla base delle morti infantili faceva riferimento allo stress. Un significativo tasso di stress nei genitori è stato osservato nel panorama della morte di bambini adottati a livello internazionale. È noto che relazioni conflittuali tra i genitori, senza chiari limiti con il proprio partner, aumentano lo stress genitoriale, il rischio di violenza da parte del partner e maltrattamenti sui minori in famiglia. Quando sei esausto e pensi che lo stress quotidiano sia troppo da sopportare e non sei in grado di superarlo, cerca supporto, parla con il tuo coniuge, parenti stretti o contatta il professionista sanitario più vicino della tua regione, l'assistenza sanitaria pubblica, l'infermiere del centro per la famiglia, l'assistente sociale, il consultorio familiare, l'insegnante o il professionista di un centro di volontariato per poter valutare le eventuali esigenze di sostegno tuo e della tua famiglia.

8. Utilizzo sostanze quali tabacco, droghe e/o alcol

L'abuso di sostanze quali droghe, tabacco o alcol sono fattori di rischio comuni di maltrattamento infantile intergenerazionale, violenza nei confronti del partner intimo e figlicidi. L'abuso di sostanze, insieme allo scarso supporto sociale e alla giovane età del bambino, sono noti come fattori di rischio significativi di maltrattamento infantile ricorrente. I figli di genitori tossicodipendenti presentano maggiori probabilità di sviluppare una varietà di problemi emotivi, comportamentali, fisici, cognitivi, accademici e sociali a breve e lungo termine.

In aggiunta alla vita caotica personale del genitore, l'abuso di droghe è associato a una riduzione della misura in cui i genitori controllano i propri figli. Ciò può minare la capacità dei genitori di fornire un ambiente domestico sicuro e stimolante, nonché aumentare l'instabilità nell'occupazione, nella struttura familiare, nell'alloggio, nell'assistenza all'infanzia e nelle finanze familiari e influire negativamente sul benessere dei bambini a lungo termine. L'esposizione prenatale ai farmaci è nota causare difetti in gravidanza e alla nascita, ritardo fisico e disfunzione del sistema nervoso centrale nel feto e nel neonato. Successivamente, vengono rilevati anche disturbi nello sviluppo cognitivo e comportamentale dei bambini.

Le madri che abusano di sostanze possono essere meno reattive ai bisogni del bambino e sperimentare minore ricompensa e maggiore stress nelle interazioni con il loro bambino. L'uso ricorrente e continuo di sostanze da parte della madre durante e dopo la gravidanza aumenta il rischio di sviluppare un attaccamento insicuro nel bambino. È noto che l'esposizione passiva al tabacco è collegata a problemi di salute nei bambini e negli adolescenti e aumenta il rischio di iniziazione e dipendenza da parte dei bambini.

Durante la gravidanza, le sostanze contenute nel tabacco entrano nel flusso ematico fetale attraverso la placenta. Il fumo influisce, tra l'altro, sullo sviluppo del cervello fetale e aumenta il rischio di aborto spontaneo e parto prematuro. I figli di madri fumatrici sono, in media, di taglia più piccola alla nascita. Il fumo passivo compromette anche lo sviluppo fetale. Fumare durante la gravidanza aumenta il rischio di malattie dopo il parto.

<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/tupakka>

Successivamente, vengono rilevate menomazioni nello sviluppo cognitivo e comportamentale dei bambini.

- Qui (<https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/huumeet>) puoi fare un test sull'uso di droghe DAST-20;
- un test sui rischi dell'uso di droghe DUDIT (The Drug Use Disorders Identification Test; *In inglese:* (<https://paihdelinkki.fi/sites/default/files/duditmanual.pdf>), fornito dal Karolinska Institute, Svezia;
- un test di dipendenza da tabacco (<https://paihdelinkki.fi/testit-ja-laskurit/nikotiini/tupakkariippuvuustesti>);
- lo Snus test (<https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/nikotiini/nuuskatesti>), sviluppato dall'esperto di tabacco svedese Dr. Karl Fagerstrom, che aiuta a determinare il grado di dipendenza da nicotina;
- Päihdelinkki (<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki>) ti aiuterà con le tue preoccupazioni.

Anche i tuoi operatori sanitari locali sono lì per il tuo supporto. La chiave è agire presto prima che le preoccupazioni si trasformino in dolore. Hai bisogno di aiuto urgente? Visita il sito del Telefono Azzurro al seguente link: <https://azzurro.it/contatti/>. Non è mai troppo tardi per iniziare una vita senza sostanze per il bene tuo e della tua famiglia.

9. Non so riconoscere il limite di sicurezza per l'abuso alcolico nel contesto di una famiglia con figli

I bambini con una persona di riferimento "caregiver", che è un forte bevitore in casa, possono ricevere una ridotta supervisione, abusi verbali ed emotivi, un aumento del rischio di lesioni e altre forme di maltrattamento sui minori. Tali esperienze nei primi anni di vita possono avere un impatto cruciale sul benessere psicologico e fisico, oltre a rappresentare un fattore di rischio per l'abuso di alcol da parte dei bambini più avanti nella vita. Se c'è un forte bevitore in casa, i bambini sono esposti a danni fisici e a violenza familiare. Il rischio dei bambini di subire lesioni o di essere esposti alla violenza familiare è quasi quadruplicato. In generale, i figli di genitori che abusano di sostanze hanno maggiori probabilità di sviluppare una varietà di fattori emotivi, comportamentali, fisici, cognitivi, problemi accademici e sociali a breve e lungo termine. La domanda: sei un forte bevitore di alcol? È rilevante per tutti noi. La presenza di un forte bevitore in casa è costantemente associata alle lesioni legate all'alcol e all'esposizione dei bambini alla violenza. Non esiste un limite sicuro per l'uso di alcol, poiché i limiti di rischio per l'uso di alcol sono indicativi. Fattori individuali contribuiscono al verificarsi di reazioni avverse e non è possibile determinare il limite di un uso completamente sicuro. Tuttavia, a un livello di rischio basso, è probabile che gli svantaggi siano minori. L'abuso di alcol si riferisce a un'abitudine al consumo che provoca qualche danno o è associata a un rischio significativo di danno. L'abuso di alcol è ulteriormente suddiviso in uso a rischio, uso dannoso o dipendenza da alcol. Qui (<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/alkoholinkayton-puheeksiotto-ja-mini-interventio/alkoholi>) puoi trovare quante dosi sono considerate a basso rischio, moderato rischio o uso ad alto rischio.

"Lasten seurassa" – program (<https://www.alko.fi/vastuullisesti/alkoholihaitat-arjessa/lasten-seurassa>) ti sfida a considerare come anche il consumo modesto di alcol da parte di un adulto possa influenzare la vita di un bambino e come potrebbe sentirsi (ALKO 2021).

Anche i tuoi operatori sanitari locali sono lì per il tuo supporto. Non è mai troppo tardi per iniziare una vita senza alcol per il bene di te e della tua famiglia. È importante ricevere aiuto in anticipo e senza vergogna. Il primo passo più importante è riconoscere l'esistenza di problemi e cercare aiuto. Tutti vogliamo il meglio per noi stessi, i familiari e i bambini!

10. Ho una storia di reati antisociali e criminali

Una crescita sana e sicura è un diritto umano per ogni membro della famiglia. Una fedina penale sporca non significa che non sei un buon caregiver per il tuo bambino. L'aver commesso dei reati di natura penale con abuso di sostanze e violenza aumenta il rischio di violenza domestica e omicidio. Il maltrattamento infantile può consistere nel trascurare i bisogni quotidiani di un minore come la cura e l'attenzione, nell'assistere o subire violenza tra genitori o altri membri della famiglia. Con "background antisociale e criminale" del genitore si intende anche la violenza fisica tra i genitori sotto l'effetto dell'alcol, l'utilizzo delle armi dei genitori e i problemi della madre con le autorità. Il maltrattamento infantile può anche consistere in un atto di violenza fisica, psicologica o sessuale su un minore. Parla con il tuo coniuge o i tuoi parenti stretti se hai problemi che non puoi risolvere da solo. Rivolgiti all'assistente sociale o al professionista più vicino in modo da poter valutare insieme le possibili esigenze di supporto per te e per la tua famiglia.

11. Soffro di problemi di salute mentale, ad esempio depressione o senso di inutilità

Problemi particolarmente gravi, come il disturbo mentale dei genitori, tra cui DPTS (Disturbo Post Traumatico da Stress), ansia, depressione, disturbo dissociativo, depressione materna postpartum, una storia di disturbi psichiatrici come depressione, disturbi dell'umore o schizofrenia e una scarsa salute mentale perinatale sono i rischi più comuni di maltrattamento e negligenza sui minori. L'instabilità psicologica è nota per essere un fattore di rischio per il figlicidio e il familicidio. Sembra che la depressione postpartum comprometta la capacità della madre di entrare in empatia, aumenti la sensazione di frustrazione della madre e i pensieri di poter fare del male al figlio. D'altra parte, l'empatia materna ha un effetto protettivo sui bambini timorosi riducendo la sensibilità agli stimoli emotivi, che aiuta il bambino ad affrontare meglio la situazione. La maggiore capacità di empatia della madre promuove il sostegno sociale del bambino, l'autogestione della vita e la fiducia nelle proprie capacità. La capacità della madre di entrare in empatia è inoltre correlata all'abilità di percepire i segnali dati dal bambino. Si è scoperto che le madri depresse che hanno subito maltrattamenti durante l'infanzia, in particolare abusi emotivi, negligenza emotiva o abusi fisici, hanno reti sociali più piccole e competenze genitoriali carenti come un minore nutrimento e stimolo del bambino. Ci possono essere altri fattori di rischio nella famiglia annoverabili tra i problemi di salute mentale dei genitori che possono aumentare il rischio di maltrattamento infantile, come la scarsa presenza dei padri nella vita familiare, l'abuso psicologico, la coercizione o la violenza contro la madre adoperata dal padre. Inoltre, anche i problemi di salute mentale meno gravi sono

considerevoli rischi di maltrattamento su minori e pertanto necessitano di misure di sostegno precoci. I problemi di salute mentale dei genitori riguardano tutta la famiglia. Pertanto, occorre prestare attenzione alle relazioni familiari, soprattutto quando ci sono bambini in famiglia. Ad esempio, i pensieri filicidi potrebbero rimanere solo pensieri se la persona che cerca aiuto venisse identificata in una fase iniziale. Quando sei esausto e pensi che lo stress quotidiano sia troppo da sopportare e non sei in grado di superarlo, cerca supporto, parla con il tuo coniuge, con parenti stretti o contatta il professionista sanitario più vicino nella tua regione, l'infermiere di assistenza sanitaria pubblica nel centro per le famiglie, l'assistente sociale, il centro di consulenza familiare, l'insegnante o il professionista di un'agenzia di volontariato per poter valutare le eventuali esigenze di supporto tue e della tua famiglia.

12. Devo usare molti servizi sanitari con mio figlio perché spesso si ammala o non sta bene

Se tuo figlio è spesso malato, di solito c'è una ragione per questo. A volte la malattia può essere misteriosa all'inizio, ma di solito la causa viene trovata e il bambino riceve il miglior trattamento possibile. È importante che entrambi i genitori partecipino alla cura del bambino e trascorrono del tempo con lui, così che entrambi i genitori abbiano un'idea dello stato di benessere del bambino. A volte un genitore inizia a vedere il figlio solo attraverso la malattia, anche quando il bambino è sano; ciò può essere molto dannoso per una crescita sana e sicura. Anche quando a un bambino viene diagnosticata una malattia a lungo termine, è importante concentrarsi sulla salute, sulle sue risorse e sulla sua unicità. La vita familiare è molto dura quando un figlio si ammala frequentemente. È il bambino a risentirne maggiormente perché la malattia inibisce la normale crescita e sviluppo fisico, emotivo e sociale. La malattia produce sofferenza costante. Frequenti visite ambulatoriali o in ospedale interrompono anche la frequenza scolastica ed è noto che l'assenteismo cronico può minare le relazioni tra pari dei bambini, aumentare l'abbandono scolastico e portare a scarse competenze psicosociali in età adulta. Tutto ciò ha effetto anche sui genitori, poiché la malattia del bambino interrompe la normale vita sociale, familiare e lavorativa. Se la situazione con tuo figlio diventa difficile e non sei in grado di risolverla con il tuo coniuge o parenti stretti, contatta il professionista sanitario più vicino, il tuo infermiere, con cui puoi valutare le potenziali esigenze di supporto tue e della tua famiglia.

13. Ho difficoltà a prendermi cura dei bisogni primari di mio figlio, ad esempio l'igiene dentale, l'igiene generale, l'abbigliamento o il cibo sano

Sembra che tu abbia qualche difficoltà a prenderti cura dei bisogni fisici quotidiani di tuo figlio. Ci possono essere molte ragioni, come la mancanza di denaro, difficoltà a trovare i servizi, un'insufficiente comprensione della necessità di supporto, l'inadeguatezza dei servizi, problemi riguardanti la tua salute fisica o mentale o difficoltà sociali, la mancanza di istruzione ed educazione, la difficoltà a trovare del tempo da trascorrere con tuo figlio o il sovraccarico lavorativo. L'attività dei genitori ha un impatto importante e ampio sulla salute e sullo sviluppo dei bambini piccoli, ad esempio sulla salute orale. La carie dentaria è il segno più evidente del fallimento della salute orale di un bambino. L'incuria dentale fa sì che il bambino abbia carie, placca, infezioni orali,

sanguinamento nella mucosa orale, deterioramento dentale, dolore, gonfiore, difficoltà a mordere ed evitare di sorridere. Inoltre, può causare disturbi del sonno, disturbi della crescita fisica, problemi con il rendimento scolastico e il funzionamento sociale. La perforazione dei canini può causare disturbi nello sviluppo dello smalto dentale nella dentatura permanente. Alcuni bambini piccoli potrebbero inoltre aver bisogno di un'anestesia generale per rimuovere i denti dolenti e perforati. Il bambino può anche ridurre l'attività di gioco, avere difficoltà ad alimentarsi o a dormire e ridurre la frequenza scolastica o essere più stanco a scuola, può avere un aspetto dentale alterato, ritardo della crescita, soprattutto nei bambini piccoli, e in generale la qualità della vita risulta compromessa. Prendersi cura della bocca del proprio bambino con un'igiene orale regolare riduce il rischio di carie. I bambini piccoli dipendono dai loro caregiver per mantenere la salute della bocca, ciò include la cura dell'igiene orale, l'attuazione di una dieta che promuova la salute e la ricerca di cure sia regolari e sia in caso di necessità. Un'alimentazione adeguata e nutriente garantisce una crescita sana del bambino e previene ritardi di crescita o una possibile obesità. Igiene e abbigliamento adeguati garantiscono la salute generale del bambino. Accompagnare tempestivamente il bambino ai servizi sanitari offerti garantisce lo sviluppo favorevole del bambino, la salute e il sostegno ai genitori. Non esitate a contattare l'operatore sanitario o i servizi sociali più vicini se necessitate di un supporto tempestivo. La valutazione dei bisogni familiari aiuta a identificare i possibili rischi e un aiuto rapido e appropriato.

14. Ho difficoltà a soddisfare i bisogni di base di mio figlio, ad esempio dargli supporto sociale ed emotivo

Sembra che lei abbia qualche problema nel prendersi cura dei bisogni emotivi e sociali quotidiani di suo figlio. Il bambino ha un intrinseco bisogno di essere amato e accudito, un bisogno di comunicare e di relazionarsi con i genitori e con i familiari più stretti per poter essere in grado di crescere come persona indipendente che ama e valorizza se stessa ed è in grado di comunicare in modo efficace e funzionale con altre persone. È noto che in particolare lo sviluppo del linguaggio dei bambini fisicamente abusati e/o trascurati avvenga più in ritardo di quello dei bambini che non hanno subito abusi e/o trascuratezza. È anche noto che le esperienze dei genitori con relazioni inaffidabili sia causare una disregolazione delle emozioni e di una genitorialità disfunzionale, e ciò implica un caregiving meno sensibile e responsivo alle esigenze del bambino. Possono esservi anche molte altre ragioni, come la salute fisica o mentale del genitore stesso, problematiche sociali, la mancanza di istruzione e conoscenze per soddisfare i bisogni di base del bambino, la mancanza di denaro, difficoltà nel trovare e raggiungere i servizi, l'insufficiente comprensione del bisogno di supporto, l'inadeguatezza dei servizi, la difficoltà di trovare tempo da condividere con il proprio figlio o un carico di lavoro eccessivo. La vostra empatia, l'impegno, la definizione di limiti in modo non violento, le influenze positive, la disponibilità, la sensibilità, essere costruttivi, la comprensione, la sistematicità, la presenza di sostegno, il calore umano, l'amore e l'affidabilità sono molto importanti per il sano sviluppo emotivo e sociale di vostro figlio. Se avete delle preoccupazioni, chiedete consiglio o supporto al professionista a voi più vicino, come l'infermiera del centro per la famiglia, l'assistente sociale, l'insegnante dell'asilo o il professionista di un'agenzia di volontariato per qualsiasi dubbio su questioni grandi o piccole della vita del bambino o della famiglia. È fondamentale agire tempestivamente prima che le preoccupazioni si trasformino in dolore. Hai bisogno di aiuto

urgentemente? Visita il sito del Telefono Azzurro al seguente link: <https://azzurro.it/contatti/>. Agisci precocemente e chiedi supporto.

15. Ho difficoltà a prendermi cura dei bisogni fondamentali di mio figlio, ad esempio la scuola e gli orari di sonno

Sembra che lei abbia qualche problema a occuparsi dei bisogni educativi o di supervisione di suo figlio. Ciò può essere davvero molto difficile! Possono esservi anche molte altre ragioni, come la salute fisica o mentale del genitore stesso, problematiche sociali, la mancanza di istruzione e conoscenze per soddisfare i bisogni di base del bambino, la mancanza di denaro, difficoltà nel trovare e raggiungere i servizi, l'insufficiente comprensione del bisogno di supporto, l'inadeguatezza dei servizi, la difficoltà di trovare tempo da condividere con il proprio figlio o un carico di lavoro eccessivo. Il fatto è che la frequenza scolastica e un'adeguata qualità della supervisione e l'impartizione di limiti nell'educazione dei figli sono bisogni fondamentali del bambino. Assentarsi da scuola senza una buona ragione compromette le possibilità di apprendimento di un bambino e non conoscere confini sicuri crea insicurezza, reazioni eccessive e ricerca di limiti nel bambino. Pratiche genitoriali positive come l'empatia, l'impegno, la definizione di confini non violenti, le influenze positive, la disponibilità, la sensibilità, essere costruttivi, la comprensione, la sistematicità, la presenza di sostegno, il calore umano, l'amore e l'affidabilità sono molto importanti per il sano sviluppo emotivo e sociale di vostro figlio. Agisca tempestivamente e chiedi supporto. Se pensa che la sua vita quotidiana rappresenti un carico eccessivo e non è in grado di sostenerla, cerchi un sostegno, ne discuta con il suo coniuge, con i parenti più stretti o contatti il professionista sanitario più vicino, l'assistente sociale, il centro di consulenza familiare o il professionista di un'associazione di volontariato per poter valutare le possibili esigenze di sostegno sue e della sua famiglia.

16. Sono un genitore single o divorziato

Da genitore divorziato si può provare sollievo dopo aver concluso una relazione dannosa. D'altra parte, dover lasciare casa può essere un'esperienza straziante. Il divorzio è sempre un trauma per tutti i membri della famiglia, ma soprattutto per i bambini, che amano entrambi i genitori incondizionatamente e non capiscono perché la famiglia si rompe. Si è visto che nelle famiglie in cui i padri non abitano con i figli o hanno meno contatti con loro c'è un rischio maggiore di maltrattamento dei bambini. La disorganizzazione familiare, la rottura o la violenza sono fattori di rischio per il maltrattamento infantile, e la monogenitorialità è nota per aumentare il rischio di maltrattamento infantile soprattutto se il bambino vive con un solo genitore biologico. In caso di divorzio, è importante che i bambini mantengano una relazione sana con entrambi i genitori, quando possibile. È molto dannoso per i bambini ascoltare e guardare i loro genitori litigare, avere comportamenti prepotenti o sperimentare un isolamento intenzionale dall'altro genitore. È dunque essenziale che gli adulti ricevano supporto e informazioni sulla genitorialità dopo il divorzio. La cosa più importante è mantenere un'atmosfera sicura in famiglia, così come relazioni aperte e affettive. Esistono diversi servizi e informazioni per le famiglie divorziate su come affrontare questo evento di vita stressante e doloroso. Sono disponibili informazioni anche per i bambini. Se avete delle preoccupazioni, chiedete consiglio o supporto al professionista a voi più vicino, per esempio l'infermiera del centro della famiglia, l'assistente sociale, l'insegnante dell'asilo o il professionista di un'associazione di volontariato per ogni dubbio su qualsiasi questione grande o piccola della vita

infantile o familiare. È fondamentale agire tempestivamente prima che le preoccupazioni si trasformino in dolore. Ha bisogno di aiuto urgentemente? Visiti il sito del Telefono Azzurro al seguente link: <https://azzurro.it/contatti/>.

17. Ho tre figli o più

Fare il genitore ha la grande responsabilità di assicurare la crescita sicura e sana di ciascuno dei vostri figli. Avere molti figli può rendere difficile per un genitore condividere equamente le risorse fisiche, mentali e sociali con tutti i bambini. È noto che una famiglia numerosa sia un fattore di rischio per il maltrattamento dei bambini, anche nelle famiglie di rifugiati. Se pensa che il suo carico di lavoro sia eccessivo e che non ci sia abbastanza tempo per ciascun figlio, discuta con il suo coniuge di come poter affrontare meglio i problemi insieme, o chieda supporto ai familiari stretti o ai professionisti dell'assistenza familiare. Agisca per tempo, preferibilmente in anticipo. Anche i servizi di assistenza all'infanzia possono essere d'aiuto. Visiti il sito del Telefono Azzurro al seguente link: <https://azzurro.it/contatti/>.

18. Ci sono costanti preoccupazioni finanziarie o disoccupazione nella mia famiglia

La povertà, il basso status socioeconomico e la bassa occupazione sono noti fattori di rischio per la violenza intima tra partner e il maltrattamento infantile. Nelle famiglie di rifugiati, oltre alla fragilità socioeconomica della famiglia, ci sono anche condizioni di disuguaglianza, i problemi di adattamento culturale della famiglia, conflitti nella relazione causati dall'adattamento culturale come le credenze, i valori e le norme patriarcali, l'accettazione della violenza e della punizione nella propria cultura, il cambiamento dei rapporti di potere tra donna e uomo. Se pensa che la sua vita quotidiana sia troppo dura da sopportare e non è in grado di sostenerla, cerchi un sostegno, ne discuta con il suo coniuge e con i parenti più stretti o contatti l'assistente sociale più vicino per poter valutare le possibili esigenze di sostegno sue e della sua famiglia.

19. Mio figlio ha tre anni o meno

Si sta occupando di un bambino molto piccolo, o di più bambini sotto i tre anni. Potrebbe rendersi conto che ogni persona ha un temperamento individuale che diventerà poi la sua personalità. Il temperamento è una serie di abilità, tendenze e modalità di reazione (e.g. attività, pigrizia, socialità, tendenza al risentimento e all'irritabilità). I neonati possono esprimere il proprio temperamento come irritabile, ma non possono controllare le proprie reazioni. I neonati e i piccoli bambini sono quindi i più fragili e indifesi. Un genitore esausto e stanco può diventare frustrato e sentirsi inadeguato se il bambino è irritabile e richiestivo. Neonati e bambini piccoli sono quindi i più fragili e indifesi. Un genitore stanco o esausto potrebbe sentirsi frustrato e inadeguato se il neonato diventa molto irritabile e richiestivo. Un neonato o un bambino molto piccolo può subire traumi permanenti o anche morire a seguito di violenze. È importante ottenere informazioni circa il temperamento e l'occuparsi in maniera sicura del neonato. Se ha qualsiasi preoccupazione, chieda consigli o supporto ad un professionista locale di riferimento, ad esempio ad un'infermiera di un centro della famiglia, assistente sociale, insegnante o volontario di un'agenzia professionale. La chiave è agire precocemente prima che le preoccupazioni diventino tristezza. Ti serve urgentemente aiuto? Visita il sito del Telefono Azzurro al seguente link: <https://azzurro.it/contatti/>. È Noto che assieme all'uso di sostanze, la scarsa rete sociale e l'età giovane del bambino siano fattori di rischio per la ricorrenza di maltrattamento infantile.

20. Mi sento solo e non ho avuto abbastanza supporto dalla comunità, da parenti, amici o dal mio partner

Sembra che tu gestisca la tua vita familiare da sola. Gestire tutte le difficoltà del quotidiano senza un supporto adeguato da parte del partner, altri parenti o dalla comunità può condurre a burn out velocemente. Un genitore esausto è un rischio per lo sviluppo sano e sicuro come lo è un genitore che non è presente o ha pochi contatti con il figlio o il coniuge. E' noto che assieme all'uso di sostanze da parte dei genitori, uno scarso supporto sociale e l'età giovane del bambino produce un significativo rischio di maltrattamento infantile. Dunque, è importante avere una conversazione con i membri della famiglia e scoprire come ci si può aiutare a vicenda. La comunità di professionisti nel campo sociale e sanitario potrebbe a sua volta aiutarti.

C'è anche un altro punto di vista sulla solitudine. Alcune persone potrebbero soffrire di una personalità dipendente, dove le persone dipendenti hanno come obiettivo primario quello di massimizzare la probabilità di ottenere e mantenere relazioni con i propri cari. Si sentono soli e disperati quando soli e si percepiscono deboli, incompetenti ed inutili mentre percepiscono gli altri come capaci e potenti. Persone eccessivamente dipendenti sono spesso, complianti e disposti ad aiutare, ma anche gelosi, possessivi, insicuri e con scarso controllo degli impulsi, non avendo sviluppato un adeguato coping e abilità di caregiving che li rendono a più alto rischio di maltrattare bambini. Se pensi di essere eccessivamente dipendente è essenziale cercare supporto e superare dipendenze problematiche.

21. Ho vissuto violenza intima tra partner al domicilio

Vivere con un partner violento autore di reati aumenta il rischio di violenza intima tra partner nella famiglia. E' un fattore di rischio significativo anche per i cicli intergenerazionali di maltrattamento infantile. La storia familiare positiva per eventi traumatici nelle famiglie di rifugiati aumenta il rischio per violenze relate alla famiglia che includono la violenza intima tra partners e il maltrattamento infantile. I fattori di rischio culturali includono la barriera linguistica, sentimenti di ineguaglianza, conflitti di relazioni causati dall'adattamento culturale, tradizioni patriarcali, valori e norme, accettazione di violenza e punizione nella propria cultura e cambiamento nelle relazioni di potere tra donne e uomini. E' una questione difficile da risolvere perché c'è spesso anche tanto affetto nella relazione intima tra partner ed è difficile fuoriuscire dalla situazione di vita sofferente. Una sana relazione intima include l'amore, la trasparenza, la fiducia, e il rispetto per la libertà. Tutto ciò può essere acquisito tramite la crescita umana, iniziando a lavorare e a imparare in maniera progressiva. Una casa sicura è un diritto umano universale. Per il genitore che vive violenza intima tra partners, essa potrebbe produrre ridotti abilità genitoriali efficaci come pratiche di genitorialità negative, soprattutto maggiori livelli di aggressione fisica (punizioni corporali, disciplina aggressiva e rigida, violenza fisica). La violenza fisica può produrre anche violenza psicologica (ridotta comunicazione, ridotta attenzione e relazione, offendere, minacciare, abbandonare o spaventare), incuria e stili di genitoriali autoritari (severità, richiestività, rigidità, controllo, oppressione, comportamento intrusivo). Pratiche di genitorialità positiva proteggono contro il maltrattamento. Queste includono l'interazione con il bambino (al bambino è permesso di parlare dei propri sentimenti, il bambino può

parlare liberamente), abilità di genitorialità efficace (abilità di problem-solving, figure democratiche, coerenti, protettive), l'espressione di emozioni positive (un tono caldo e felice e sensibile) e il sentirsi ingaggiati e connessi con il bambino (incoraggiamento, giocare col bambino premiare il bambino). C'è anche evidenza che alcune madri affette da Violenza intima tra partners risponda ai bambini in maniera più calorosa e attenta. Se si sente non sicura a casa è importante riflettere velocemente su come risolvere il problema. Agendo velocemente ci sono molte possibilità. Potrebbe essere insopportabile provare a sopravvivere e cercare di mantenere i bambini al sicuro. Se ha compiuto violenze potrebbe essere intollerabile anche per Lei sentirsi incapaci di gestire la rabbia. Nessuno è violento per natura. La violenza cresce in un ambiente violento. Potrebbe essere stato lei stesso vittima di violenza da bambino. La chiave è cercare aiuto e risolvere i problemi a casa e coi professionisti il prima possibile. Ci sono molti servizi dove professionisti possono aiutare a risolvere situazioni difficili con Lei e i suoi cari.

22. Mio Figlio ha testimoniato/vissuto a casa violenza domestica o tra partner.

"Una casa sicura è un diritto umano universale. C'è forte evidenza che l'esposizione del bambino a violenza tra partner può avere conseguenze dannose come problemi comportamentali, problemi di salute fisica, depressione e sintomi di trauma. I bambini imparano e creano aspettative per quello che è un comportamento appropriato e accettabile a casa osservando come i caregivers interagiscono in relazioni intime. Dunque, imparano dai caregivers come socialmente e moralmente giustificare l'uso della violenza, ad esempio se i genitori gestiscono conflitti o stress rispondendo all'aggressione o alla violenza, il bambino ha un aumentata probabilità di comportarsi allo stesso modo. Il bambino potrebbe imparare che la violenza è una modalità accettabile ed efficace di risolvere i problemi. Inoltre, un bambino che percepisce il conflitto tra genitori come minaccioso per sé o per un genitore è più probabilmente stressato. I bambini possono anche dare la colpa a se stessi per i conflitti tra i genitori e vivere vergogna o colpa. Nell'ambiente con violenza tra partners i bambini possono avere in misura minore esauditi i loro bisogni di un disponibile e responsivo caregiving, e potrebbero formare un attaccamento non sicuro o disorganizzato con i loro genitori per la scarsa disponibilità dei genitori. Un bambino può vivere insicurezza o dubbi rispetto alla stabilità del sistema familiare o la sicurezza di uno o entrambi i genitori o intervenire in una situazione violenta come tentativo di fermare i genitori dal litigare. La violenza intima tra partners avviene raramente solo una volta, ma è ripetuta o un problema cronico a casa e le sue conseguenze possono estendersi all'età adulta. Fattori protettivi includono sistemi di welfare sociali, supporto precoce alle famiglie, reti di supporto informali e interattive, stabili e supportive relazioni familiari, eguaglianza di genere ed ambienti familiari non-violenti. Supporto familiare per l'educazione ed il postporre matrimoni e gravidanze all'età adulta. Anche il calore materno come l'affetto, l'accoglienza e il supporto, la genitorialità sensibile e appropriati livelli di controllo riducono l'impatto della violenza intima tra partners. Imparare strategie di genitorialità positiva come il riconoscimento dei meriti, spendere tempo col bambino e uso di calma, disciplina non fisica come le pause di riflessione, la rimozione di privilegi, azioni efficaci nel promuovere la relazione genitori-figli e nel ridurre comportamenti di sfida.

23. Il mio bambino ha avuto complicazioni legate alla gravidanza o al parto

La gravidanza e il parto sono un cambiamento di vita rivoluzionario per la famiglia. Questo momento può essere complicato ulteriormente da problemi della salute del bambino come un basso peso alla nascita, parto prematuro o un basso score di APGAR, o salute della madre come scarsa cura prenatale o fumo, litigiose relazioni familiari, genitori single o stress finanziario. Questi possono complicare la relazione tra genitore e neonato, ad esempio, se il neonato è stato separato dall'immediata vicinanza del genitore subito dopo il parto. Ciò può ostacolare lo sviluppo di un attaccamento vitale con il neonato. Il genitore che percepisce i messaggi del bambino, li interpreta correttamente, e risponde ad essi adeguatamente rafforza la relazione sicura tra genitore e bambino. E' così che il neonato inizia a sentirsi importante, sicuro, amato e con attaccamento al genitore. Se un genitore trova difficile occuparsi di un bambino, il neonato potrebbe sentirsi non sicuro. Una relazione non sicura o confusa con un genitore, in cambio, ostacola lo sviluppo della crescita, della sicurezza del bambino e la sua immagine di sé. Riflettere sulla propria relazione col proprio figlio/a e parlare con i propri cari e sentirsi liberi di parlare con un'infermiera se necessario per valutare che bisogni per sé e per la famiglia ci siano. E' possibile rafforzare l'attaccamento durante la vita.

24. Mio figlio piange molto

Piangere è un modo per un bambino di esprimere fame, risentimento, dolore, ansia o la propria volontà in base all'età e al suo stadio di sviluppo. Un genitore può esser frustrato se lui o lei non riescono a gestire una situazione difficile con il proprio bambino. Il bambino può avere un temperamento difficile. Un genitore può trovare il neonato irritabile, iperattivo, o altrimenti difficile da gestire. Un genitore potrebbe avere aspettative non realistiche sull'abilità del bambino di controllare il proprio comportamento, o il genitore potrebbe sentirsi senza speranza quando lui o lei si sentono incapaci di gestire una situazione difficile. Il pianto inconsolabile di un neonato crea disperazione nella famiglia, altera la quotidianità, interferisce con l'allattamento, isola i genitori, tende a spezzare relazioni in famiglia, causa vissuti di fallimento, porta a stanchezza fisica e mentale, potrebbe mettere il bambino a rischio di abuso infantile o anche morte e aumentare i problemi successivamente nella vita. I genitori di un bambino che piange tentano attivamente di risolvere un problema e aggiustarlo finché il tempo gli permette di gestire sintomi, emozioni, ricordi negativi. Il miglior modo è andare dal bambino e scoprire perché il bambino sta piangendo. E' utile avere una conversazione gentile e tranquilla con un bambino più grande e ascoltare il punto di vista del bambino nel momento in cui scoppia in pianto. Tranquillità, abbracci, affetto alleviano l'ansia del bambino. Genitori frustrati potrebbero violentemente scuotere il bambino. Il rischio di scuotere il bambino è aumentato dall'uso di sostanze o dalla presenza di violenza domestica in famiglia. Le conseguenze dello scuotere un neonato possono essere molto gravi e irreversibili. Scuotere è violenza contro il bambino e può causare infortuni e disabilità persistenti. Dunque, è importante riconoscere e cercare aiuto a scopo preventivo.

25. A mio figlio è stata diagnosticata una malattia dello sviluppo o fisica, o ha problemi legati alle emozioni o alle situazioni sociali.

Sei il genitore di un bambino speciale e ha bisogni speciali. Questo consuma costantemente le risorse del genitore. Il tempo è spesso gioioso insieme, ma anche estenuante. È noto che i bambini speciali abbiano bisogno di cure significativamente più continuative e individualizzate, visite mediche ripetute e talvolta poche prospettive di miglioramento del benessere del bambino. Ciò impone ai genitori notevoli richieste fisiche, finanziarie ed emotive, che loro stessi a volte descrivono, ad esempio "Essere stressanti, estenuanti, o irragionevoli e di svolgere un lavoro infermieristico pesante e continuo 24 ore su 24, 7 giorni su 7, 365 giorni all'anno che non finisce mai". Potrebbe esserci mancanza di un legame genitore-figlio a causa di lunghe degenze ospedaliere o il bambino potrebbe esprimere comportamenti costantemente impegnativi che creano alti livelli di stress e problemi di salute mentale. I genitori devono essere maggiormente in equilibrio con le richieste degli altri membri della famiglia. Possono sperimentare isolamento e problemi sociali che influiscono sulla loro salute mentale. Possono sperimentare una grave ansia mentale e avere un rischio maggiore di sviluppare depressione rispetto ai genitori senza un figlio disabile. Alti livelli di stress possono causare comportamenti da parte dei genitori che possono portare al maltrattamento o addirittura alla morte di un bambino. Sebbene la maggior parte dei genitori offra ai propri figli una casa sicura e amorevole, a volte i genitori non comprendono i bisogni speciali del bambino o la capacità di rispondere a quei bisogni speciali, prima di diventare esperti dei bisogni del bambino. Pertanto, i genitori di bambini speciali hanno bisogno di un sostegno continuo e di una sensibilità speciale da parte di professionisti a tutti i livelli della comunità. L'obiettivo finale della collaborazione è essere ascoltati e supportati in base alle vostre esigenze e alla vostra famiglia. Rifletti spesso sulla tua situazione, e quando la situazione di tuo figlio, tua o della tua famiglia lo richiede, contatta la tua infermiera, assistente sociale, insegnante di asilo nido o scuola, o un professionista del terzo settore.

26. Mio figlio è spesso disobbediente, si comporta male, è difficile o irritabile

Un bambino disobbediente, che si comporta male, difficile o irritabile può davvero essere una sfida. La crescita di un bambino è associata a sfide evolutive, che, se risolte, portano a una crescita e uno sviluppo favorevole verso l'età adulta. Un bambino ha bisogno di un adulto per affrontare queste sfide. È importante un'interazione stretta e solidale con il bambino. È importante che un genitore mantenga un'atmosfera di sostegno e relazioni familiari stabili, regole di sicurezza, eserciti il giudizio e agisca adeguatamente in situazioni difficili. Non è sempre facile. Molte cose possono ostacolare i nostri sforzi come la fatica, un cattivo rapporto con il bambino, la vita frenetica e poco tempo per il bambino, problemi di salute mentale, difficoltà ad affrontare una situazione difficile, capire i sentimenti di un bambino, lo stadio di sviluppo o mantenere consistenti metodi genitoriali sicuri e che promuovono la salute.

Il bambino può anche avere difficoltà speciali che causano problemi alla genitorialità, ad esempio il disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD). Vivere con un bambino con ADHD può essere stressante e la vita quotidiana può essere caotica e piena di conflitti che causano esaurimento, disperazione e impotenza, che i genitori cercano di normalizzare. Il tempo trascorso con altri membri della famiglia diventa limitato, poiché trattare con vari professionisti richiede tempo. La cura del bambino interrompe anche la vita lavorativa. I genitori mancano di comprensione da parte di amici, familiari, professionisti e società in generale. Pensano di dover lottare per il sostegno dei sistemi educativi, di assistenza sociale e di assistenza sanitaria. Infine, accettando il bambino così com'è, i

genitori si riprendono e iniziano a sentirsi più ottimisti riguardo al futuro. È riconosciuto che l'ADHD sia associato a un numero maggiore di esperienze di maltrattamento sui minori. Pertanto, è importante una grande quantità di supporto familiare preventivo. I fattori protettivi includono sistemi accessibili che supportano le famiglie, relazioni familiari stabili e solidali, relazioni genitori-figli strette e attente, abilità e supporto per l'educazione non violenta dei figli, accesso a un'istruzione e abilità di vita sicure e inclusive, consapevolezza della violenza e conoscenza di come e dove cercare aiuto, relazioni strette e di sostegno con i genitori e gli operatori sanitari, supporto per affrontare e costruire l'autostima e l'accesso a servizi di supporto e intervento precoce.

Se la situazione di tuo figlio è difficile e non ti senti in grado di risolverla con il tuo coniuge o un parente stretto, contatta il tuo professionista sanitario di riferimento, l'assistente sociale o l'insegnante. Ti aiuteranno anche professionisti del terzo settore. Insieme ai professionisti, puoi valutare le tue potenziali esigenze di supporto e quelle della tua famiglia.

27. Mio figlio ha difficoltà a scuola o all'asilo

Se tuo figlio ha difficoltà a scuola, si dovrebbe dare una risposta abbastanza rapida e completa. Pertanto, è fondamentale ottenere supporto immediatamente. Ad esempio, il bambino può avere problemi di apprendimento a causa di condizioni mediche, problemi di concentrazione, stanchezza, bullismo a scuola, problemi nell'ambiente domestico, mancanza di sostegno emotivo, guida e nutrimento trascurati ogni giorno, relazioni difficili a casa o a scuola, mancanza di amici, testimoni di violenze domestiche o violenze fisiche, emotive, sessuali a casa... la lista è lunga. Se la situazione con tuo figlio diventa difficile e non sarai in grado di superarla a casa, prova a risolvere i problemi con il tuo coniuge o parente stretto, oppure contatta il personale della scuola di tuo figlio per risolvere il problema. Puoi anche contattare un'infermiera dell'assistenza sanitaria pubblica nel centro per le famiglie, un assistente sociale, un insegnante di assistenza diurna o un professionista di un'agenzia di volontariato per essere in grado di valutare le eventuali esigenze di supporto tue e della tua famiglia.

28. Devo calmare mio figlio somministrando farmaci, sedativi o altre sostanze

Il tuo bambino potrebbe avere farmaci prescritti da un medico. È importante che il bambino prenda tutti i medicinali prescritti e che gli vengano somministrati correttamente. Se un bambino ha farmaci da assumere secondo necessità, possono essere somministrati solo a un bambino sintomatico. Dare altri medicinali a un bambino senza prescrizione medica e sotto la direzione di un farmacista è contro la legge. Inoltre, somministrare alcol o altre droghe a un bambino o falsificare i sintomi di un bambino per ottenere una prescrizione medica è contro la legge ed è violenza. Se hai domande sui medicinali per bambini, puoi chiedere consiglio al tuo medico.