

# Indicazioni ai genitori per la gestione quotidiana di figli con FASD durante e dopo la PANDEMIA



SISTEMA SANITARIO REGIONALE



ASL  
ROMA 1



CRARL  
CENTRO DI RIFERIMENTO ALCOLOGICO  
DELLA REGIONE LAZIO



# FASD

## DISORDINI DELLO SPETTRO DELLA FETO-ALCOLICA



**A causa della PANDEMIA, molti si trovano a dover modificare le proprie abitudini in modo radicale, perdendo i principali punti di riferimento quotidiani**

**In un momento difficile come questo un'attenzione particolare va rivolta alle famiglie che si trovano a dover gestire adolescenti esposti all'alcol nel periodo prenatale**

---

# **Gli adolescenti** con FASD e i familiari hanno una probabilità molto alta di confrontarsi con **le disabilità secondarie**

**Disturbi Psichiatrici, Disturbo da Uso di Sostanza e da Alcol, Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività (ADHD), Problemi Legali, Difficoltà Scolastiche e Disturbi del Comportamento, sono solo alcune delle difficoltà con cui doversi confrontare**



# SFIDE PER LA FAMIGLIA

---

1. I ragazzi, come i loro genitori, si trovano a **perdere la loro routine**, fatta di scuola, sport, e contatti con la rete sociale
2. La situazione di isolamento sociale e/o riduzione delle interazioni sociali impone la necessità di:
  - **creare in casa spazi che incanalano, contengono, indirizzano la emotività/INSOFFERENZA del ragazzo**
  - **incrementare approcci relazionali più funzionali**
3. **Il mantenimento delle relazioni** con l'esterno **utilizzando** ad esempio **internet** come mezzo di continuità dei rapporti ad esempio con i compagni di classe, o con gli operatori delle strutture di riabilitazione /sostegno e infine con gli amici



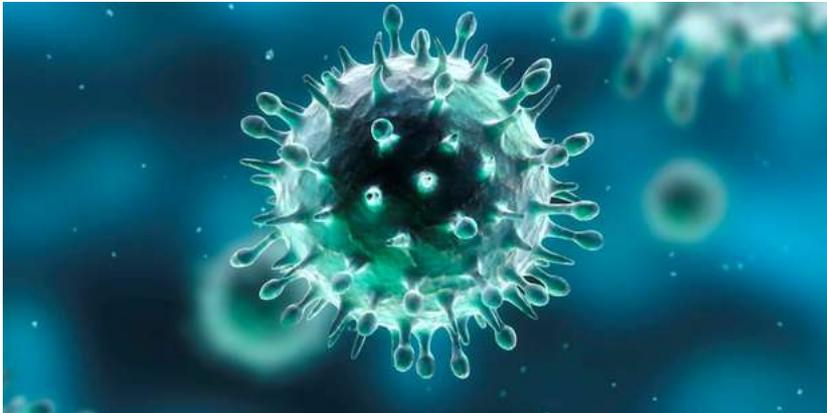
---

**LA FAMIGLIA** COME PUO' AIUTARE IL PROPRIO FIGLIO A GESTIRE MEGLIO LE DIFFICOLTA' IMPOSTE DALL'ISOLAMENTO?



---

**Se sei un genitore di un adolescente con  
FASD potresti trovare utili i seguenti  
SUGGERIMENTI**



# SUGGERIMENTI

---

- ✓ **DARE STRUTTURA**
- ✓ **AIUTALO A SVILUPPARE UNA MAGGIORE COMPETENZA EMOTIVA**
- ✓ **SOSTIENILI NELLACQUISIZIONE DELLE LIFE SKILLS**
- ✓ Favorisci un'**ALIMENTAZIONE SANA E STIMOLA ALL'ATTIVITA' FISICA A CASA O IN GIARDINO**

**PER I GENITORI: »PRENDITI CURA DI TE»**



# CONTINUARE A....DARE STRUTTURA

- **Organizza** lo spazio in modo strutturato, e fornisci delle routine chiare e prevedibili
- E' importantissimo che **le richieste** NEI LORO CONFRONTI **SIANO chiare e coerenti**
- La **supervisione DEVE ESSERE CONTINUA**: il loro funzionamento mentale/emozionale potrebbe essere ad un livello inferiore rispetto all'età cronologica



Ad esempio  
**L'adolescente FASD**  
ha bisogno di guida e  
struttura a differenza  
dei **suoi pari che** tendono  
alla indipendenza

## CONTINUARE A....DARE STRUTTURA

---

- I ragazzi con FASD sono **facilmente influenzabili** e parimenti **vulnerabili alla manipolazione** e a comportamenti negativi come l'uso di droghe, alcol e attività illegali
- **Monitorate con attenzione** le interazioni sociali sui social o altro e l'organizzazione del loro tempo libero. Non lasciateli soli per un lungo periodo di tempo
- **Incoraggiate i talenti dei ragazzi**  
(musica, arte, sport, olimpiadi speciali etc.)



**REGOLA** l'uso del telefonino, del computer, dei giochi on line,  
come **ATTIVITA' A TEMPO**

## AIUTARLI A SVILUPPARE UNA MAGGIORE COMPETENZA EMOTIVA (1)

---

- **Depressione, solitudine e bassa autostima** si possono frequentemente sviluppare nei ragazzi con **FASD** che, anche per le loro difficoltà sociali, emotive o comportamentali, possono essere rifiutati dai loro pari
- **L'isolamento sociale** imposto dall'attuale **situazione pandemica** potrebbe esasperare ulteriormente lo stato di malessere con conseguente **aumento dei conflitti in famiglia**



## AIUTARLI A SVILUPPARE UNA MAGGIORE COMPETENZA EMOTIVA (2)

---



- ❑ Potrebbe essere di molto d'aiuto sostenerli **A NOMINARE, INDIVIDUARE, RICONOSCERE** le EMOZIONI condividendo con loro il dato che anche noi adulti viviamo e faticiamo a gestirle
- ❑ USIAMO la **carte dei diritti alle emozioni** perché solo se c'è consapevolezza emotiva sarà possibile decidere come gestire l'emozione



# CARTA DEI DIRITTI ALLE EMOZIONI

*Questi sono i diritti che vogliamo garantire ad ogni bambina, bambino, ragazza, ragazzo, adulta, adulto....ad ogni persona!*



**Le emozioni non sono né positive né negative, esistono!** Ogni emozione è un messaggio, ci dice qualcosa di importante e *ci serve a qualcosa*



**L'emozione NON è il comportamento:** l'emozione va SEMPRE bene, il comportamento potrebbe essere sanzionabile



Ognuno ha diritto di **piangere**, stare in silenzio e stare da solo



**Arrabbiarsi è naturale**, l'importante è: rispettare gli altri, prendersi cura di se stesso e rispettare le cose



Ognuno ha il diritto di **sorridere o ridere almeno 5 volte al giorno**



Ognuno ha **diritto di sentirsi** arrabbiato, triste, spaventato, disgustato, innamorato, felice, entusiasta, orgoglioso; rispettando cose, persone, luoghi e sensibilità differenti dalle proprie



Ognuno ha il diritto di **essere ascoltato senza giudizio**, di tenere i consigli ... di non seguirli e **di rifiutarli** in caso non li abbia chiesti

## RICORDIAMOCI CHE:

- \* Tutti proviamo emozioni, si manifestano, possono sopraggiungere in maniera inaspettata e possono piacerci oppure no. Ma non sono né giuste, né sbagliate...esistono!
- \* Nessuno può mettere in dubbio le emozioni altrui, né dimostrare che sono sbagliate
- \* si piange per: dolore fisico ed emotivo, per gioia, per meraviglia, per amore (quando sento l'amore) per gratitudine, per rabbia, tristezza...
- \* possiamo aiutare chi ce lo permette e non possiamo obbligare nessuno ad "essere aiutato da noi"!!!!
- \* ascoltare non significa esprimere la propria opinione

Campagna per la sensibilizzazione all'utilizzo delle emozioni per stare bene!

## AIUTARLI A SVILUPPARE UNA MAGGIORE COMPETENZA EMOTIVA (2)



- Le **Life Skills** sono competenze emotive, relazionali e cognitive che rendono l'individuo capace di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita di tutti i giorni



SOSTIENI IL RAGAZZO/A NELL'ACQUISIZIONE  
delle **Life Skills**



PER APPROFONDIMENTI

- <http://www.lifeskills.it/le-10-life-skills>
- <https://www.ipermind.com/crescita-personale-life-skills/>

# LIFE SKILLS: aiutare il ragazzo/a a familiarizzare con i propri limiti ma anche CON I PROPRI PUNTI DI FORZA

SCHEDA A  
 Nome.....Cognome.....Data.....

**Quali sono i comportamenti che metto in atto e che MI fanno stare bene con me e con gli altri?**

1 descrizione comportamento:..... Raccontami quando lo hai fatto:.....

2 descrizione comportamento:..... Raccontami quando lo hai fatto:.....

3 descrizione comportamento:..... Raccontami quando lo hai fatto:.....

**Quali sono i comportamenti che metto in atto e che NON MI fanno stare bene con me e con gli altri?**

1 descrizione comportamento:..... Raccontami quando lo hai fatto:.....

2 descrizione comportamento:..... Raccontami quando lo hai fatto:.....

3 descrizione comportamento:..... Raccontami quando lo hai fatto:.....

**Aiutarlo a pensare e lavorare sul miglioramento.....**

<i>Caratteristica che voglio migliorare?</i>	<i>Cosa posso fare per migliorare</i>
	1.....
	2.....
	3.....
	4.....
	5.....



## ESEMPIO

“MARCO perchè non mi racconti che cosa fai per sentirti meglio? Ti senti meglio quando....??”  
 MARCO: “QUANDO ascolto la musica..mi rilassa”

# LIFE SKILLS EMOTIVE –CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA: che emozione sto vivendo?

SORPRESA COLLERA DELUSIONE PAURA GELOSIA NOSTALGIA	RASSEGNAZIONE COLPA IMBARAZZO ORGOGGIO TENEREZZA SICUREZZA CURIOSITA'	AMORE DISPREZZO DISGUSTO GIOIA DEPRESSIONE ANSIA INVIDIA	ANGOSCIA NOIA ECCITAZIONE EUFORIA OTTIMISMO ESPLOSIVITA' ENTUSIASMO
--	---	--	--

## DOMANDE DA PORSI:

- 1) Che emozione sto vivendo?
- 2) Quali sono gli eventi che l'hanno generata?
- 3) Quali sono i comportamenti verbali e non collegati all'espressione dell'emozione?
- 4) Quali sono i comportamenti che potrebbero modulare le emozioni?



## **LIFE SKILLS EMOTIVE – CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA: che emozione sto vivendo?**

---

### **PER I GENITORI:**

- Aiuta tuo figlio a contestualizzare una emozione che ha sempre un pensiero o/e una situazione che la determina
- Aiutalo a capire come diversamente potrebbe comportarsi per sentirsi meglio



Marco: “Mamma quando sto con Giorgio (**situazione**) mi sento a disagio (**emozione**)”..

Mamma: “Perché lui parla sempre di calcio e a te non interessa? Che altro potresti fare con lui che interessi ad entrambi? (**aiutalo a trovare situazioni di condivisione nuove**)

# LIFE SKILLS EMOTIVE - Gestione del Conflitto

## SUGGERIMENTI .....

- 1) non attaccare la persona ma resta sul problema
- 2) meglio prendere tempo che avere una qualsiasi reazione emotiva
- 3) capire il conflitto è più importante che volerlo risolvere
- 4) non prenderti il problema dell'altro... aiutalo a gestirlo ritornando sempre sul PROBLEMA
- 5) meglio fare una domanda che alzare la voce



# Favorisci un'ALIMENTAZIONE SANA E STIMOLA ALL'ATTIVITA' FISICA A CASA O IN GIARDINO

ADOLESCENTI: abitudini alimentari e attività fisica -Linee Guida crea 2018

- Consuma sempre alimenti di origine vegetale (frutta, verdura e legumi)
- Includi nella dieta alimenti come carne e pesce (ottime fonti di ferro e omega-3)
- Consuma regolarmente gli alimenti fonti di calcio (latte e yogurt: 3 volte al giorno; formaggi: 3 volte a settimana; pesci di taglia piccola consumato con la lisca, 3 volte a settimana; vegetali ricchi in calcio; acqua ad alto contenuto di calcio)
- Fai tutti i giorni un'adeguata e ricca prima colazione
- Preferisci sempre l'acqua per dissetarti, limitando l'assunzione di bevande zuccherate.
- Limita il consumo di alimenti ricchi di grassi, zuccheri e sale.
- Fai sempre attività fisica moderata-vigorosa per almeno 1 ora al giorno (come camminare, correre, salire le scale, ecc.)
- aggiungendo almeno 3 volte a settimana un'attività vigorosa che rafforzi muscoli e scheletro; ricorda
- Non fare uso di bevande alcoliche per i gravi danni alla salute che può provocare



<https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/LINEE-GUIDA+DEFINITIVO.pdf>

# PER I GENITORI.....

---

## Prenditi cura di te

- Cercate di Dormire a sufficienza
- Sviluppate un repertorio di strategie di riduzione dello stress che funzionano per ciascuno di voi: leggere un libro, tenere un diario o cucinare etc.
- Cercate di mangiare bene
- Mantenete il sense of humour...o cercate di sdrammatizzare là dove SIA possibile
- Cercate di essere presenti a voi stessi oltre che a vostro figlio/a



# PER I GENITORI.....

---

## Prenditi cura di te

- Prendetevi un momento della giornata e cercate di rilassarvi utilizzando una respirazione profonda
- Lasciate passare la crisi....ce ne possono essere altre, ma tenete presente che anche questa passerà
- Cercate di mantenere un'attitudine positiva in merito alla vostra abilità di gestire gli stress
- **Avere una comunicazione diretta e chiara** fra di voi (mamma e papà) permetterebbe sicuramente di sentirsi meno soli





# **DOTT.SSA GIOVANNA CORIALE**

DIRIGENTE PSICOLOGO

Referente per la **FASD**

---

**CRARL** (CENTRO DI RIFERIMENTO ALCOLOGICO DELLA REGIONE LAZIO), **ASL ROMA1**

**[giovanna.coriale@aslroma1.it](mailto:giovanna.coriale@aslroma1.it)**

**[crarl@aslroma1.it](mailto:crarl@aslroma1.it)**

A

AHERA

N

MARCO

D

LUCA

R

ANGEL

Á

MATEO

T

U

CARLA

T

PAOLO

T

PAULO

O

B

GIULIA

E

EMILIA

N

SARA

E

SELENE

O