

# Modello della Resilienza per Famiglie Apr 2020 - (fonte: Hart & Blincow 2007)



	<b>BASE</b>	<b>APPARTENENZA</b>	<b>APPRENDIMENTO</b>	<b>COPING</b>	<b>II CUORE del SÉ</b>
<b>INTERVENTI - RIMEDI</b>	Abbiamo un luogo sicuro e pulito dove vivere	Sentiamo di avere un luogo a cui appartenere	Facciamo in modo che la vita scolastica e professionale funzioni il meglio possibile	Sappiamo comprendere dei confini e mantenerci entro essi	Sappiamo comprendere come altre persone si sentono
	Abbiamo abbastanza denaro per mandare avanti la famiglia	Abbiamo buoni amici che ci supportano quando è necessario	Siamo in grado di chiedere aiuto e consigli per apprendere e crescere	Siamo coraggiose/i quando necessario	
	Ci sentiamo al sicuro in casa nostra e fuori	Abbiamo tutte/i amicizie che durano da lungo tempo		Sappiamo risolvere problemi	Sappiamo come funziona la nostra famiglia
	Possiamo usare mezzi di trasporto per viaggiare	Parliamo fra di noi e con amici quando ne abbiamo bisogno	Indossare occhiali con lenti "rosa" (focalizzandoci sulle cose positive)	Ci capiamo le/gli une/i con le/gli altre/i	
	Siamo liberi da discriminazione e pregiudizio	Ci aiutiamo tutte/i gli uni con gli altri	Sappiamo cosa vogliamo fare nella nostra vita	Alimentiamo i nostri interessi	Valorizziamo gli interessi e i talenti delle/i componenti della famiglia
	Abbiamo una dieta sana	Frequentiamo amiche/ci e famigliari sulle/sui quali possiamo contare	Abbiamo un progetto famigliare per il nostro futuro	Sappiamo calmarci, rilassarci	Ciascuna/o conosce le proprie responsabilità all'interno della famiglia
	Facciamo abbastanza esercizio e boccate di aria fresca	Ognuna/o ha le sue responsabilità			Creiamo opportunità per fare cose che ci divertono
	Dormiamo bene e a sufficienza	Teniamo a mente i bei momenti e luoghi vissuti assieme	Evidenziamo i risultati ottenuti, i successi, vicendevolmente e come famiglia	Sappiamo ricordarci che domani è un altro giorno	Conosciamo i servizi sul territorio al quale chiedere aiuto
	Spendiamo tempo assieme, di famiglia	Noi tutte e tutti conosciamo la storia familiare e da dove veniamo			Sappiamo farci una risata
	Curiamo la nostra igiene personale	Di fronte a nuove situazioni o persone, pensiamo positivo	Sviluppiamo le nostre competenze sociali e life skills	Sappiamo farci una risata	
		Facciamo nove amicizie e ci mischiamo con gente nuova			
		Apparteniamo ad un gruppo			

## LE QUATTRO NOBILI VERITÀ

<b>ACCETTARE</b>	<b>CONSERVARE</b>	<b>IMPEGNARSI</b>	<b>PARTECIPARE</b>
------------------	-------------------	-------------------	--------------------