

# 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 cosa vogliamo fare nella nostra vita	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	Frequentiamo amiche/ci e famigliari sulle/sui quali possiamo contare	Abbiamo un progetto famigliare per il nostro futuro	Alimentiamo i nostri interessi	Valorizziamo gli interessi e i talenti delle/i componenti della famiglia	
	Abbiamo una dieta sana	Ognuna/o ha le sue responsabilità		Sappiamo calmarci, rilassarci	Ciascuna/o conosce le proprie responsabilità all'interno della famiglia	
	Facciamo abbastanza esercizio e boccate di aria fresca	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	Creiamo opportunità per fare cose che ci divertono	
	Dormiamo bene e a sufficienza	Noi tutte e tutti conosciamo la storia familiare e da dove veniamo			Conosciamo i servizi sul territorio al quale chiedere aiuto	
	Spendiamo tempo assieme, di famiglia	Di fronte a nuove situazioni o persone, pensiamo positivo	Sviluppiamo le nostre competenze sociali e life skills	Nella nostra famiglia, ci si aiuta e ci si affida agli/le altri/e quando è necessario	Ricorriamo ad aiuto professionale se necessario	
	Curiamo la nostra igiene personale	Facciamo nove amicizie e ci mischiamo con gente nuova		Sappiamo farci una risata		
			Apparteniamo ad un gruppo			

## LE QUATTRO NOBILI VERITÀ

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