

***R  
E  
S  
I  
L  
I  
E  
N  
Z  
A***

Lucia Todaro, psicopedagoga e  
consulente di formazione

*La facoltà umana di scavarsi una nicchia,  
di secernere un guscio, di erigersi intorno una tenue  
barriera di difesa, anche in circostanze  
apparentemente disperate, è stupefacente,  
e meriterebbe uno studio più approfondito*

Primo Levi, *Se questo è un uomo*

Lucia Todaro, psicopedagoga e  
consulente di formazione





Lucia Todaro, psicopedagoga e  
consulente di formazione

**In fisica** : resistenza dei corpi, specialmente i metalli, alla rottura per urti e colpi; capacità di resistere senza spezzarsi

**Nelle scienze sociali** : capacità umana di affrontare le avversità della vita, superarle e uscirne rinforzato o , addirittura, trasformato

**R**

**E**

**Capacità** di resistere alla distruzione proteggendo il proprio io da circostanze difficili

**S**

**I**

**Possibilità** di reagire positivamente a scapito delle difficoltà

**L**

**Voglia** di costruire utilizzando la forza interiore propria degli esseri umani

**I**

**E**

Non è solo **sopravvivere a tutti i costi** ma è anche

**N**

**la capacità di usare l'esperienza nata da situazioni difficili per costruire il futuro**

**Z**

**A**

**R**

**E**

**S**

**I**

**L**

**I**

**E**

**N**

**Z**

**A**

***In tutti gli esseri umani !***

***È comportamento intuitivo nell'infanzia***

***Si rinforza e diventa volitivo nell'adolescenza***

***E' caratteristica incorporata nella condotta***

***nell'adulto***

Ha origine da :

→ Competenza propriamente intrinseca nel soggetto e fattori protettivi intrinseci

→ Fattori ambientali di protezione



Lucia Todaro, psicopedagoga e  
consulente di formazione

→ Competenza propriamente intrinseca nel soggetto  
e fattori protettivi intrinseci :

**R**  
**E**  
**S**  
**I**  
**L**  
**I**  
**E**  
**N**  
**Z**  
**A**

1. Sviluppo cognitivo adeguato
2. Self efficacy ( giudizio di un soggetto sulla propria capacità di adottare un comportamento adeguato al contesto )
3. Locus of control interno ( l'aspettativa che gli eventi dipendano dalle proprie azioni e siano sotto il controllo personale )
4. Coping ( le strategie cognitive e comportamentali messe in atto dal soggetto per fronteggiare lo stress )
5. Livello globale di autostima (successo scolastico, maturità ...)

→ Fattori ambientali di protezione :

Buon sostegno familiare

Sostegno extrafamiliare, di reti informali – amici, gruppo dei pari -, e di esperti

Esperienze di stimolo delle aree affettiva, cognitiva e comportamentale

ANZANI  
PSYCHOLOGIA

***Lasciate tranquilli quelli che nascono  
Lasciate spazio perché possano vivere  
Non preparate già tutto pensato  
Non leggete a tutti lo stesso libro  
Lasciate che siano loro a scoprire l'alba e a dare  
un nome ai loro baci***

Pablo Neruda



Lucia Todaro, psicopedagoga e  
consulente di formazione

*"Invece di maledire il buio,  
prova ad accendere la luce"*



Lucia Todaro, psicopedagoga e  
consulente di formazione

Lucia Todaro, psicopedagoga e  
consulente di formazione

**C  
A  
R  
T  
T  
E  
R  
I  
S  
T  
I  
C  
H  
E**

**D  
E  
L  
L  
A**

**R  
E  
S  
I  
L  
I  
E  
N  
Z  
A**

Lucia Todaro, psicopedagoga e  
consulente di formazione

## INTROSPEZIONE

→ ASSUMERE CONSAPEVOLEZZA

→ LA CAPACITÀ DI ESAMINARE SE STESSI

→ PORRE A SE STESSI DOMANDE ANCHE DIFFICILI

→ RISPONDERSI CON SINCERITÀ

# RESILIENZA

# INDIPENDENZA

LA CAPACITA' DI MANTENERSI AD UNA CERTA  
DISTANZA, FISICA ED EMOZIONALE, DAI PROBLEMI,  
DAGLI ALTRI  
MA SENZA ISOLARSI



Lucia Todaro, psicopedagoga e  
consulente di formazione

**INTERAZIONE**

**→ E SCELTA DI INTERLOCUTORI POSITIVI**

**LA CAPACITA' DI STABILIRE RAPPORTI INTIMI  
E SODDISFACENTI CON ALTRE PERSONE**

**RESISTENZA**

INIZIATIVA

→ E GUSTO DELLO SVOLGERE ATTIVITÀ  
COSTRUTTIVE

LA CAPACITA' DI AFFRONTARE I PROBLEMI,  
CAPIRLI  
E RIUSCIRE A CONTROLLARLI

**RESILIENZA**

Lucia Todaro, psicopedagoga e  
consulente di formazione

# *CREATIVITA'*

→ per ampliare lo sguardo e per trovare rifugio nell'immaginazione positiva

## *LA CAPACITA' DI CREARE ORDINE, BELLEZZA E OBIETTIVI*

*PARTENDO DAL CAOS E DAL DISORDINE*



**ALLEGRIA**

DISPOSIZIONE DELLO SPIRITO CHE PERMETTE DI  
ALLONTANARSI  
DAL PUNTO FOCALE DELLA TENSIONE  
RELATIVIZZARE E POSITIVIZZARE GLI AVVENIMENTI  
CHE COLPISCONO

**RESILLENZA**

Lucia Todaro, psicopedagoga e  
consulente di formazione

**MORALE → CHE FAVORISCE COMPASSIONE  
E AIUTO RECIPROCO**

I VALORI INTERIORIZZATI DA UNA PERSONA NEL  
CORSO DELLA SUA VITA,  
ACCETTATI DA UNA SOCIETÀ', IN UN'EPOCA  
DETERMINATA

**RESILLENZA**

## Storia di una gabbianella e del gatto che le insegnò a volare

*“Vola!”* miagolò Zorba allungando una zampa e toccandola appena.

Fortunata scomparve alla vista, e l’umano e il gatto temettero il peggio. Era caduta giù come un sasso. Col fiato sospeso si affacciarono alla balaustra, e allora la videro che batteva le ali sorvolando il parcheggio, e poi seguirono il suo volo in alto, molto più in alto della banderuola dorata che corona la singolare bellezza di San Michele. [...]

*“Volo! Zorba! So volare!”* strideva euforica dal vasto cielo grigio. L’umano accarezzò il dorso del gatto.

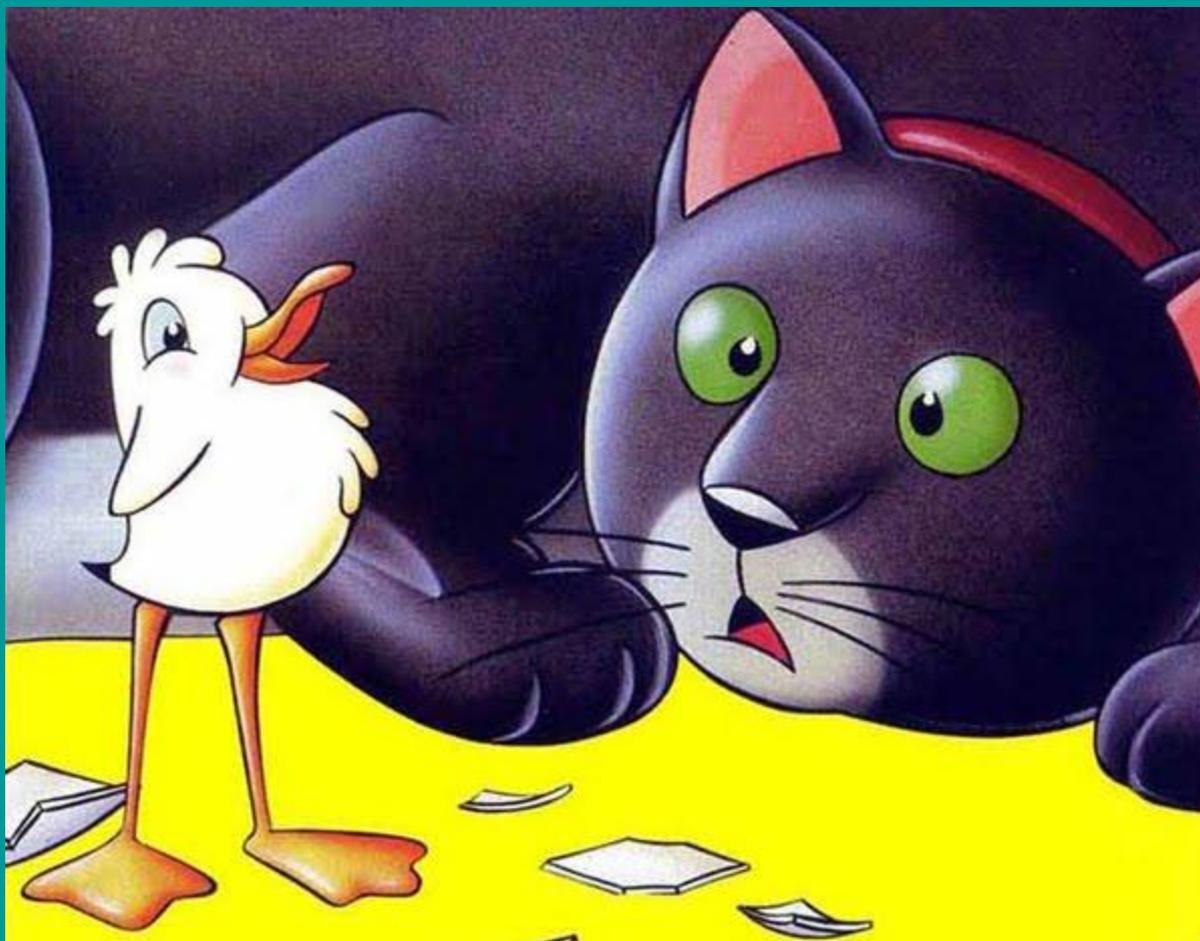
*“Bene, gatto. Ci siamo riusciti”* disse sospirando.

*“Sì, sull’orlo del baratro ho capito la cosa più importante”* miagolò Zorba.

*“Ah sì? E cosa hai capito?”* chiese l’umano.

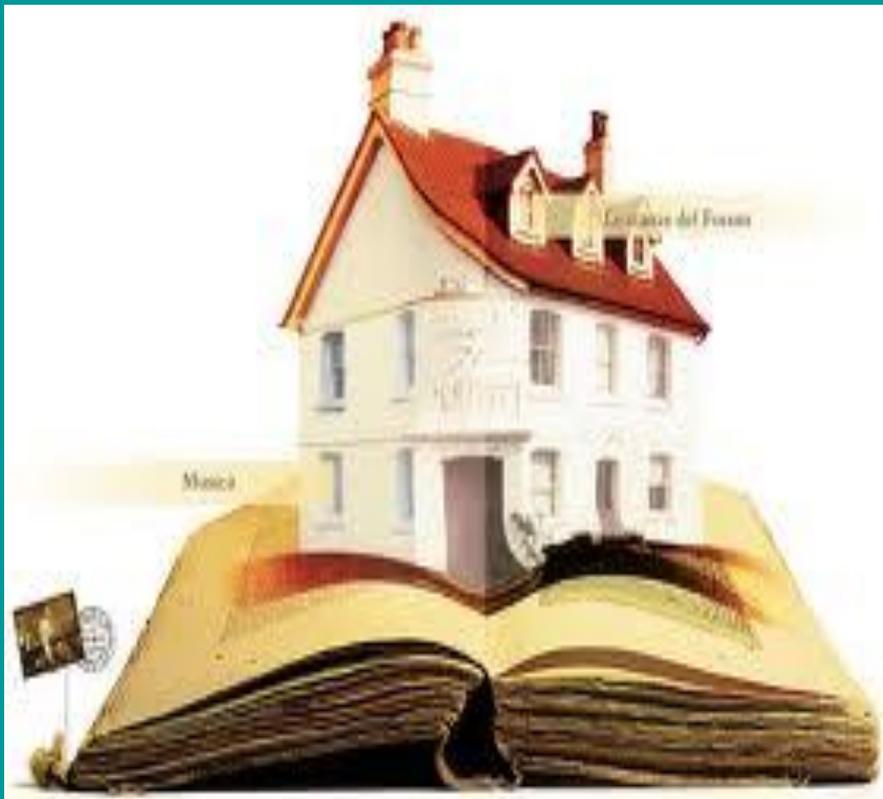
*“Che vola solo chi osa farlo”* [...]

**Luis Sepúlveda**



Lucia Todaro, psicopedagoga e  
consulente di formazione

Lucia Todaro, psicopedagoga e  
consulente di formazione



**Solaio: esperienze ...**

**Primo piano: stima di sé,  
attitudini, competenze  
senso dell'umorismo**

**Piano terra : ricerca del senso  
delle proprie azioni**

**Giardino : soddisfazione dei  
bisogni fisici di base**

**Fondamenta : Accettazione incondizionata della persona,  
Correzione dei comportamenti inadeguati,  
Buona rete di relazioni primarie : Famiglia, Scuola, Amici...**

# *Quando iniziare e cosa fare?*



Lucia Todaro, psicopedagoga e  
consulente di formazione

# Costruire la resilienza nel bambino e nell'adolescente con tre riflessioni ...

- 1: IO HO** :persone che mi circondano, di cui mi fido,  
che mi vogliono bene  
persone che mi pongono limiti, perché io sappia  
come comportarmi  
persone che mi dimostrano col loro comportamento  
come agire in modo giusto e corretto  
persone che vogliono che io impari a fare le cose  
da solo  
persone che mi aiutano quando sono malato,  
in pericolo o devo imparare



## 2. IO SONO :

- una persona che può essere piacevole ed amata
- contento di fare le cose per gli altri
- una persona che ha rispetto per se stessa e gli altri
- responsabile delle mie azioni
- sicuro che ogni cosa andrà meglio



Lucia Todaro, psicopedagoga e  
consulente di formazione

### 3. IO POSSO :

- Parlare agli altri di cose che mi spaventano
- Trovare il modo di risolvere i problemi che incontro
- Controllarmi
- Trovare qualcuno che mi aiuti quando ne ho bisogno



Lucia Todaro, psicopedagoga e  
consulente di formazione



Lucia Todaro, psicopedagoga e  
consulente di formazione



Non mollare mai...

Lucia Todaro, psicopedagoga e  
consulente di formazione



LA VITA NON E' UNA  
QUESTIONE DI COME  
SOPRAVVIVERE ALLA TEMPESTA  
MA DI COME ...

DANZARE SOTTO LA PIOGGIA !