



Materiale di formazione IO1

RELAZIONI

Tabella dei contenuti

OBIETTIVI	2
1. Descrizione generale delle relazioni	3
1.1. Contesto. Descrizione/definizione delle relazioni	3
1.2. L'impatto delle relazioni sulla salute della gravidanza/madre/bambino	Error! Bookmark not defined.
1.3. La radice del comportamento negativo - come inizia il comportamento in generale	5
2. Principali ricerche/studi riguardanti le relazioni	10
2.1. Conclusioni sugli aspetti negativi dei comportamenti dei futuri genitori riguardo alle relazioni e l'impatto sulla salute dei bambini	10
2.2. Conclusioni sui comportamenti positivi riguardanti le relazioni e l'impatto sulla salute dei bambini	12
3. Raccomandazioni (OMS) Esempi di interventi basati sull'evidenza vedi documento	Error! Bookmark not defined.
4. Come il comportamento può cambiare - il ruolo dei professionisti	16
5. Educazione per i futuri genitori/popolazione per uno stile di vita sano riguardo alle relazioni e in generale - il ruolo dei programmi educativi, il ruolo della comunità, le scuole. Come può essere diffusa l'informazione	16
6. Bibliografia	Error! Bookmark not defined.



OBIETTIVI

Alla fine del modulo i partecipanti saranno in grado di:

- capire come si formano le relazioni e come riconoscere le relazioni sane e non sane
- sapere come le relazioni dei genitori influenzano lo sviluppo fisico e psico-emotivo del bambino
- sapere quali sono le attività dei genitori che contribuiscono alla formazione di un bambino sano
- conoscere le conseguenze di relazioni parentali negative e conflittuali
- sapere che in caso di problemi si può ricevere un aiuto specialistico



1. Descrizione generale delle relazioni

1.1. Contesto. Descrizione/definizione delle relazioni

La relazione tra due persone è il modo in cui si sentono e si comportano l'una verso l'altra. La relazione di una coppia può cambiare ed evolvere nel tempo.

Il bambino inizia a imparare cosa siano le relazioni e la comunicazione dalle persone che lo circondano in tenera età. Più tardi, nella vita e nelle proprie relazioni, egli porterà inconsapevolmente i comportamenti e gli stereotipi che ha appreso nella propria famiglia. Le esperienze infantili possono essere molto diverse, e ognuno ha le proprie idee su come dovrebbe essere una relazione. A volte queste percezioni possono essere molto diverse ed è allora che iniziano i problemi.

Quindi come si fa a capire cosa è buono o cattivo? L'indicatore chiave è il benessere emotivo. In una relazione sana entrambi i partner si sentono felici e contenti, l'autostima aumenta, si sentono sostenuti l'uno dall'altro, sviluppano e migliorano la loro personalità.

Caratteristiche chiave di una relazione sana



**Rispettare**

Il rispetto è la chiave per una relazione sana. Dare valore alle opinioni, ai sentimenti e ai bisogni dell'altro.

Essere se stessi

Darsi la libertà di essere se stessi e di essere amati per quello che si è.

Onestà

Essere onesti l'uno con l'altro; anche se questo non deve impedire di mantenere alcune cose private. Le coppie che sono oneste l'una con l'altra si sentono maggiormente a proprio agio a parlare di certe questioni di relazione, compresi i problemi e le preoccupazioni.

Comunicazione

Parlare apertamente dei problemi e ascoltarsi a vicenda. Rispettare le opinioni dell'altro. Ascoltarsi a vicenda quando si è stressati per qualcosa e si ha necessità di parlare di qualcosa. Dedicare del tempo per parlare con l'altro senza interruzioni. Non fare affidamento sull'altra persona per indovinare cosa sta succedendo o come ci si sente.

Sentirsi al sicuro

Sentirsi al sicuro emotivamente e fisicamente è essenziale. Ci si deve sentire sicuri che il proprio ragazzo o la propria ragazza non cercheranno di ferire i propri sentimenti o il proprio corpo.

Fiducia

La fiducia si manifesta quando si è in grado di fare affidamento su qualcuno. Quando si crede a ciò che il partner ha da dire e senza il bisogno di "provare" l'affidabilità dell'altro.

Uguaglianza

La capacità di prendere le decisioni insieme, attenendosi agli stessi standard. Entrambi i partner hanno la stessa voce in capitolo per quanto riguarda le decisioni più importanti all'interno della relazione. Tutti i partner hanno accesso alle risorse di cui hanno bisogno.

Praticare il consenso.

Parlare insieme apertamente delle scelte sessuali e di quelle legate al concepimento. Tutti i partner dovrebbero acconsentire sempre volentieri all'attività sessuale e poter discutere in modo sicuro di ciò con cui si è o non si è a proprio agio.

Se una coppia pensa a un figlio, bisogna tener conto che nuove sfumature nella relazione inizieranno non solo dopo la nascita del bambino, ma già con il concepimento.

È altamente auspicabile informarsi prima del concepimento sui cambiamenti che la gravidanza porterà. È importante che l'uomo sappia come la gravidanza influisce sullo stato emotivo della donna per essere in grado di capire e dare sostegno. Una donna durante la gravidanza, a causa dei cambiamenti ormonali, può avere emozioni molto forti, sia positive che negative, che possono cambiare rapidamente. In questi momenti, è molto importante che l'uomo sia in grado di tollerare queste emozioni e sbalzi d'umore e non essere arrabbiato o biasimarla.

Anche l'uomo può provare una varietà di emozioni - gioia, orgoglio, volontà di prendersi cura, ma anche confusione, perplessità, dubbio e paura. La soluzione migliore in questi casi è la comunicazione libera. Entrambi devono poter raccontare le proprie emozioni, desideri, sogni e fantasie sul bambino, la sua futura educazione e molto altro.



Le donne sono spesso preoccupate che il proprio corpo cambi e che quindi possano divenire meno attraenti. Gli uomini hanno paura di essere "dimenticati" perché l'attenzione della donna sarà sul nascituro. Di tutto questo si dovrebbe poterne parlare già prima della gravidanza.

Non solo attraverso conversazioni nella coppia, ma anche con conversazioni con amici che hanno già vissuto l'esperienza della gravidanza; inoltre un sano umorismo può talvolta ridurre l'ansia.

1.2. L'impatto delle relazioni sulla salute della gravidanza/madre/bambino

La qualità della relazione di una coppia è molto importante nel momento in cui si considera la crescita della famiglia. È importante che entrambi capiscano e parlino del perché ognuno di loro vuole un figlio. I diversi pensieri e opinioni sul sesso del bambino, l'educazione e altre questioni correlate dovrebbero essere discusse prima del concepimento. Poi sarà il momento di concentrarsi sulla cosa principale - la formazione di un bambino sano, che continuerà per tutti i 9 mesi.

Per quanto possibile, la madre dovrebbe trascorrere la gravidanza di buon umore, tranquilla, gioiosa, nell'elevazione e nell'amore, in modo che gli ormoni della felicità circolino nel sangue e il corpo del bambino si sviluppi armoniosamente. Il cervello si svilupperà bene, e più tardi il bambino sarà intelligente, attento, sano, attivo, equilibrato, socievole, paziente, psicologicamente resistente, premuroso e felice! Le emozioni positive della madre sono un grande materiale che permette una base solida per la salute, lo sviluppo dell'intelletto e dei talenti di questo futuro bambino!

Il dottor Thomas Verny, uno dei fondatori della psicologia prenatale, spiega che l'amore dei genitori è lo scudo del bambino contro le difficoltà della vita.

È così che si prepara il bambino ad avere successo nella vita, ad affrontare le sfide con dinamismo, ottimismo e speranza.

Durante la gravidanza, la vita armoniosa che la coppia vive, neutralizza anche gli aspetti negativi del patrimonio genetico, mentre promuove e valorizza i suoi aspetti positivi.

Gli studi dimostrano l'importanza della qualità della relazione con il partner come indicatore del disagio emotivo materno all'inizio della gravidanza. La depressione perinatale è un fenomeno clinico ben noto e molto spesso è collegata alla qualità della relazione.

L'insoddisfazione del partner è un importante indice di stress emotivo materno durante la gravidanza, mentre invece una buona relazione può avere un effetto protettivo contro alcuni fattori di stress. Così, si può anche concludere che le donne che hanno una buona e stretta relazione con il partner sono in grado di tollerare una certa quantità di stress senza conseguenze per sé e il futuro nascituro.

La salute mentale della madre è importante sia per se stessa, sia per la salute fisica e psicologica dei suoi figli, sia per il benessere della famiglia. Studi scientifici hanno dimostrato un legame tra lo stato emotivo della madre durante la gravidanza, con il decorso del parto, così come con la salute del bambino.



Una sana relazione e la capacità di comunicazione sono elementi vitali per far crescere una famiglia. Per le coppie che godono di capacità di comunicazione, la genitorialità sarà la migliore e più piacevole esperienza della loro vita. Alti livelli di comunicazione positiva porteranno alla salute mentale delle coppie e dei loro figli e le buone relazioni di coppia avranno un effetto protettivo contro i fattori di stress, compresa l'ansia della gravidanza.

Le fondamenta delle competenze socio-emotive e soprattutto le capacità di regolazione dello stress e degli affetti sono stabilite sin dall'inizio dell'esistenza di ogni individuo. Vengono principalmente apprese nel contesto dell'interazione genitore-infante/bambino con possibili effetti duraturi per quanto riguarda la regolazione dello stress per le relazioni future e la salute mentale nel corso della vita.

La comunicazione positiva nella coppia porterà alla salute mentale della coppia e dei suoi figli e una buona relazione di coppia può avere un effetto protettivo contro i fattori di stress, compresa l'ansia della gravidanza. Gli ultimi studi mostrano che il supporto prenatale del partner è importante durante la gravidanza e può migliorare o peggiorare gli esiti della gravidanza.

Tutti i futuri genitori dovrebbero essere consapevoli dell'importanza di una buona relazione di coppia, sapendo anche che esistono opportuni sostegni, in questo senso, sia di carattere emotivo che pratico.

L'atteggiamento dei genitori nei confronti della gravidanza, o meglio del futuro bambino, può influenzare enormemente il suo futuro scenario di vita e lo sviluppo della sua personalità. Se un bambino viene al mondo desiderato e atteso, crescerà sicuro e fiducioso in se stesso e avrà la sensazione di essere al suo posto nella vita. In caso contrario, potrebbe avere poca autostima e mostrare insicurezza.

Le emozioni che una donna prova durante la gravidanza influenzano direttamente anche il bambino. La madre e il bambino hanno un sistema circolatorio unificato e la composizione degli ormoni cambia a seconda delle emozioni della madre. Da un punto di vista scientifico, il benessere umano può essere spiegato come il risultato dell'attività del cervello, con l'aiuto dell'azione corretta ed equilibrata degli ormoni. L'effetto di diversi ormoni sul benessere umano è stato scientificamente provato, tanto che alcuni di essi hanno acquisito lo status di "ormone della felicità". Il benessere è influenzato da ormoni come la dopamina, l'adrenalina, la melatonina, l'ossitocina e le endorfine. Gli ormoni hanno generalmente un effetto significativo su vari processi importanti per la salute e lo sviluppo, come la crescita, il metabolismo, la riproduzione e le emozioni.

Se la madre sperimenta molto stress durante la gravidanza, viene rilasciato il cosiddetto ormone dello stress, il cortisolo. Se questo accade spesso e per un lungo tempo, può influenzare negativamente il sistema nervoso del bambino e il suo sviluppo in generale.

La madre e il bambino, durante la gravidanza, devono essere percepiti come una diade: tutto ciò che accade alla madre si ripercuote anche sul bambino. Per questo è molto importante che la



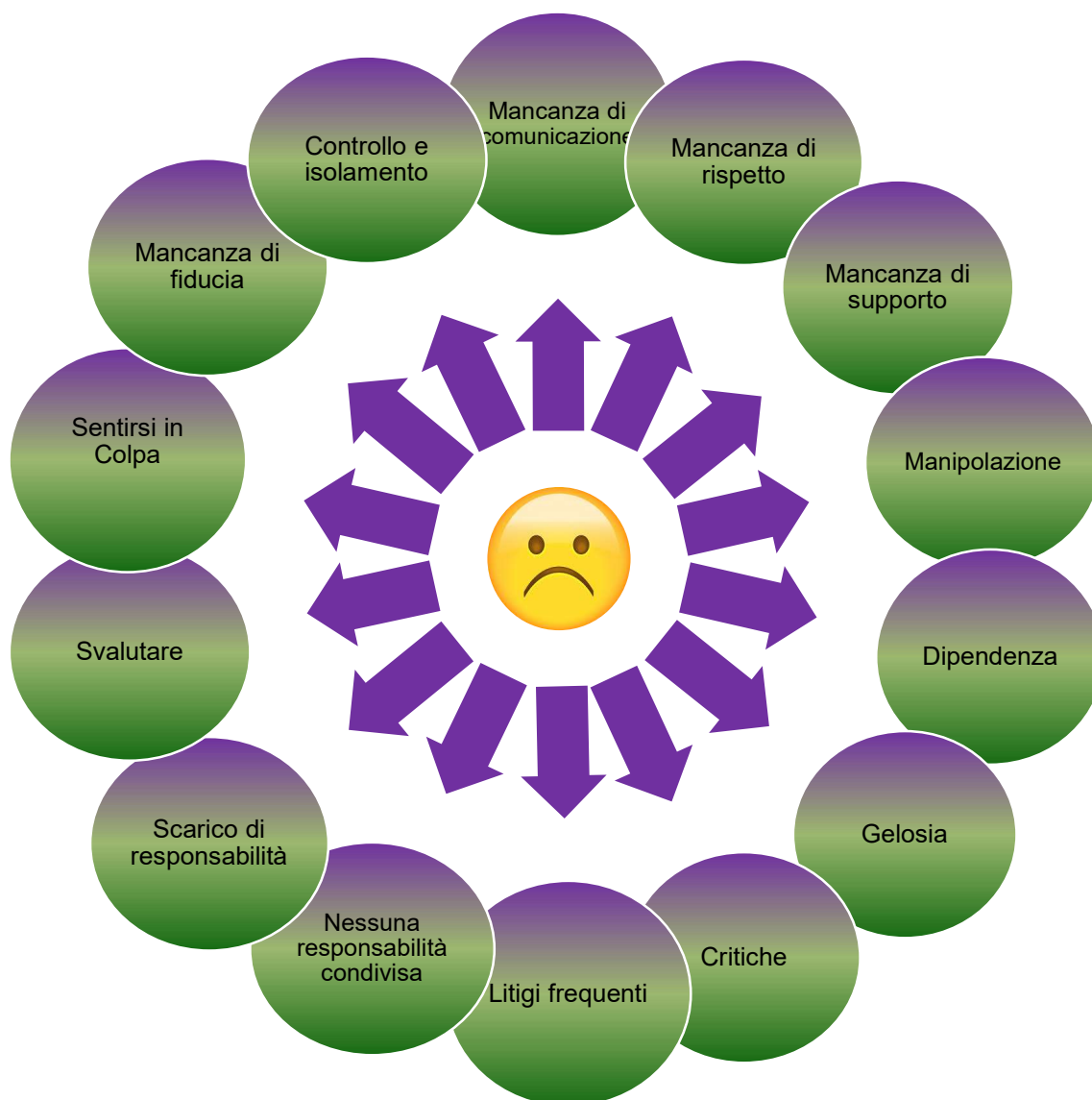
relazione della coppia sia ordinata, pacifica e di mutuo sostegno. In caso di problemi di relazione, si raccomanda di cercare aiuto e supporto da specialisti.

1.3. La radice del comportamento negativo - come inizia il comportamento in generale

Come precedentemente detto, si acquisisce esperienza nelle relazioni nel contesto familiare. Quindi, tendenzialmente, si tende a ripetere il modello familiare appreso, ma si può anche decidere di cambiarlo deliberatamente.

Come capire che si è in una relazione malsana? L'indicatore principale è il benessere. Se una relazione non porta gioia e felicità, ma, al contrario, fa sentire risentimento, colpa, ansia, depressione e insicurezza, persino paura, allora si deve senz'altro pensare che qualcosa non va.

Principali caratteristiche di una relazione non sana





Le principali regole delle relazioni disfunzionali presentano tre "no": non parlare, non sentire e non fidarsi.

Le relazioni disfunzionali sono tutte incentrate sulla "proprietà" emotiva di una persona sull'altra.

Mancanza di comunicazione

Incapacità di parlare di argomenti difficili. Ci sono molte incomprensioni che non vengono mai risolte. Impegnarsi nel dialogo con discussioni invece che argomentazioni.

Mancanza di rispetto

La mancanza di rispetto include l'insulto, il superamento dei limiti e il mettere costantemente in discussione e criticare le scelte e le decisioni dell'altra persona.

Mancanza di supporto

Non sentire il sostegno del partner per i propri obiettivi, interessi, desideri e bisogni.

Manipolazione

Quando qualcuno cerca di controllare le decisioni, azioni o emozioni dell'altro. La manipolazione è spesso difficile da individuare, perché può essere espressa in modi sottili o passivo-aggressivi. Si è manipolati quando qualcuno cerca di convincerti a fare cose in cui non ti senti a tuo agio, oppure ti ignora finché non ottiene ciò che vuole, o ancora cerca di influenzare i tuoi sentimenti.

La manipolazione può assumere molte forme, tra cui: elucubrazioni mentali, convincere il partner a ignorare i propri desideri/necessità o usare il senso di colpa per manipolare gli altri.

Dipendenza

Ogni persona merita un certo livello di indipendenza. Se qualcuno è dipendente da qualcuno finanziariamente, emotivamente o psicologicamente, questo potrebbe indicare una relazione malsana.

Gelosia

La gelosia diventa malsana quando è costante o eccessiva e si manifesta con il senso di "possesso" di un partner nei confronti dell'altro.

Critiche

Usare le critiche per distruggere l'altra persona potrebbe essere una forma di abuso emotivo.

Litigi frequenti

Sebbene tutte le relazioni presentino qualche conflitto, se si litiga costantemente, questo è sicuramente un brutto segno. Non bisognerebbe mai essere aggressivi quando si sta con il proprio partner, con la propria famiglia o con gli amici.

Nessuna responsabilità condivisa



Uno dei due partner vive come se la cura per la casa, le finanze e il cibo non lo riguardasse.

Scarico di responsabilità

Quando qualcuno cerca ripetutamente delle scuse per il proprio comportamento malsano, fino ad incolpare le altre persone per le proprie azioni. Spesso, questo include il trovare scuse basate sull'uso di alcol o droga, problemi di salute mentale o esperienze passate (come un ex che tradiva o genitori divorziati).

Svalutare

Quando qualcuno fa e dice cose affinché l'altro si senta male con te stesso. Questo include insultare, fare commenti scortesi sulle persone a cui si è legati o criticare. Un'altra azione sminuente avviene quando qualcuno si prende gioco dell'altro a tal punto da ferirlo, anche se questo gioco viene interpretato come uno scherzo. Con il tempo, questo può far perdere la fiducia in sé stessi o nelle proprie capacità.

Sentirsi in colpa

Quando qualcuno fa sentire l'altro responsabile delle proprie azioni o fa sentire l'altro come se il suo ruolo fosse quello di renderlo felice. Può incolpare l'altro per cose che esulano dal suo controllo e farlo sentire male al proprio posto. Questo include la minaccia di fare del male a se stessi o ad altri se non si fa come dicono o non si sta con loro. Potrebbero anche fare pressione per fare qualcosa che non piace all'altro, sostenendo che è importante per loro o che ferirà i loro sentimenti se non lo si fa.

Mancanza di fiducia

Non essere sicuri che il partner stia dicendo la verità e non riuscire a credere alle sue promesse.

Controllo e Isolamento

Il comportamento include il controllo su dove gli altri vanno, cosa vedono e fanno. Altri esempi includono la richiesta delle password dei social media, il controllo dei messaggi di testo e l'uso dell'intimidazione o della coercizione per ottenere ciò che essi vogliono. Anche l'abuso emotivo, verbale e fisico è una forma di controllo.

Quando qualcuno tiene lontano l'altro dagli amici, dalla famiglia o da altre persone. Questo comportamento spesso inizia lentamente con qualcuno che chiede di passare più tempo da solo con lui, ma poi degenera nella richiesta di non vedere certe persone. Spesso chiederà di scegliere tra sé e gli amici, insisterà perché si passi tutto il tempo con lui, o metterà in discussione il giudizio dell'altro su amici e familiari. Se si sta sperimentando l'isolamento, si potrebbe finire per sentirsi come se si dipendesse dal partner per quanto riguarda l'amore, il denaro o l'accettazione.

Se notate uno di questi segni in una relazione o un partner ne parla, vale la pena ricordare che "tutti noi veniamo dalla nostra infanzia", ma da adulti bisogna iniziare ad assumersi la responsabilità della propria vita. Questo significa che possiamo cambiare le abitudini comportamentali indesiderate.



Non dovete incolpare il vostro partner, voi stessi o i genitori se le cose non vanno bene. La soluzione migliore è che entrambi ne parliate insieme e pensiate a cosa potete cambiare nel vostro comportamento. Se necessario, è possibile cercare l'aiuto di specialisti (consulenti di coppia, terapisti familiari, ecc.).

Quando si pensa a un figlio, è molto importante che ci sia stabilità, pace e armonia nella relazione.

2. Principali ricerche/studi riguardanti le relazioni.

2.1. Conclusioni sugli aspetti negativi dei comportamenti dei futuri genitori riguardo alle relazioni e l'impatto sulla salute dei bambini

Ci sono molti studi che esaminano la relazione tra lo stato emotivo e la salute mentale di una madre durante la gravidanza, che a sua volta è in gran parte legata alle relazioni di coppia, alla qualità del parto e alla salute mentale e fisica del bambino.

In uno di essi viene presentata una prova considerevole del fatto che lo stato emotivo di una madre durante la gravidanza può influenzare **lo sviluppo del cervello** del bambino.

Questo è dovuto all'effetto del cambiamento dell'ambiente uterino sullo sviluppo del feto durante diversi periodi sensibili. Questo effetto persiste sui bambini nel tempo e nell'età adulta.

È senza dubbio importante per la salute fisica: se il bambino cresce in condizioni non ottimali nel grembo materno, avrà un rischio maggiore di sviluppare varie malattie nella vita. Ma ci sono molte prove che questo è importante anche per lo sviluppo neurologico del cervello.

Gli studi hanno dimostrato che livelli elevati di cortisolo nel liquido amniotico sono stati successivamente associati a una funzione cognitiva inferiore nel bambino.

L'ansia materna altera anche la funzione della placenta. La quantità di enzima di degradazione del cortisolo diminuisce, più cortisolo passa attraverso la placenta e più questo influenza lo sviluppo del bambino.

Un altro studio mostra l'evidenza che lo stress accumulato dalla madre durante il periodo prenatale, compresa la depressione e l'ansia, è associato a un **aumento del rischio di problemi comportamentali ed emotivi** nel bambino.

La qualità delle relazioni familiari o di coppia, compreso il supporto (ad esempio, fornire amore, attenzione, interesse e cura) o lo stress (ad esempio, discussioni, critiche, fare troppe richieste), possono influenzare il benessere attraverso percorsi psicosociali, comportamentali e fisiologici. Fattori di stress e supporto sono componenti chiave della teoria del “processo di stress”, che mostra come lo stress può ridurre la salute mentale, mentre il supporto può servire come risorsa protettiva.

Gli studi dimostrano chiaramente che lo stress mina la salute e il benessere, e le tensioni nelle relazioni con i membri della famiglia, sono un tipo di stress particolarmente importante. Lo stress nelle relazioni può anche portare a **comportamenti che compromettono la salute** come meccanismi di difesa per affrontare lo stress. Lo stress derivante da tensione nella relazione può provocare processi fisiologici che **compromettono la funzione immunitaria, influenzano il sistema cardiovascolare e aumentano il rischio di depressione**, mentre le relazioni positive sono



associate a un minore carico allostatico (cioè “l'usura” del corpo dovuta dallo stress). Chiaramente, la qualità delle relazioni familiari può avere notevoli conseguenze sul benessere. Le relazioni di coppia insoddisfacenti possono essere un **indice critico del disagio emotivo della madre in gravidanza**.

La relazione stressante o torturante da parte del coniuge può **aumentare i disturbi mentali della donna durante la gestazione**. In pratica, le cattive relazioni coniugali sono il fattore più stabile che influenza l'ansia e altri problemi psicologici legati alla salute durante la gestazione.

Non sentire l'affetto della cerchia familiare e in generale, il disordine nelle relazioni coniugali può **aumentare l'ansia, l'avversione alla gravidanza**.

L'ansia che si genera durante la gravidanza può essere molto elevata e questa ansia può **creare problemi fisici e psicologici durante la gestazione e anche dopo il parto**.

Inoltre, può causare **complicazioni per il feto e il bambino appena nato** e queste complicazioni possono **influenzare il futuro del bambino**.

L'ansia che si genera durante la gravidanza ha effetti inversi sulla salute della madre e del neonato, tra cui la **nascita pretermine, un peso inferiore alla nascita, un aumento della nausea e del vomito, un rischio maggiore di preeclampsia, un punteggio Apgar inferiore, disturbi neurologici, disturbi cognitivi e problemi comportamentali/emotivi**.

Ci sono prove note che collegano lo stress psicosociale prenatale e il sostegno sociale alla salute perinatale della madre e del bambino. Questo è dimostrato anche da uno studio sul comportamento conflittuale della coppia durante la gravidanza come predittore dei successivi esiti della nascita. Questi risultati evidenziano l'importanza delle interazioni di coppia nel predire lo **stress da parto dei genitori e gli esiti della nascita**.

Il *comportamento conflittuale negativo* è correlato a punteggi di **rischio più alti** e, al contrario, il *comportamento conflittuale positivo* è associato a un rischio più basso. Allo stesso modo, un comportamento conflittuale più negativo prevedeva un maggiore stress alla nascita riferito dalla madre, mentre un comportamento conflittuale positivo prevedeva un minore stress alla nascita riferito dal padre.

Questi risultati hanno importanti implicazioni cliniche per potenziali interventi della coppia durante la gravidanza che possono modellare lo sviluppo fetale, l'esperienza del travaglio e del parto, e influenzare la salute del bambino e della famiglia.

Un altro studio mostra la correlazione tra lo stress prenatale dei genitori e **problemi di comportamento nei bambini**. I conflitti emotivi dei genitori in attesa predispongono problemi emotivi e comportamentali nei bambini di 2 anni, come mostra una nuova ricerca. Lo stesso studio rivela, per la prima volta, che il conflitto di coppia aiuta a spiegare l'origine dei problemi emotivi nei bambini molto piccoli.

Si stanno accumulando prove che lo stress prenatale materno, compresa la depressione e l'ansia, è associato a un aumento del rischio di problemi comportamentali ed emotivi nel bambino. Molti



studi hanno dimostrato che la depressione e l'ansia materna durante la gravidanza sono associate a un'alterazione del temperamento del bambino e della reattività allo stress comportamentale. Queste risposte alterate del bambino possono essere un indicatore di vulnerabilità per lo sviluppo di psicopatologie più tardi nella vita. C'è anche un piccolo numero di studi che mostrano un aumento del rischio psichiatrico durante la tarda infanzia e l'adolescenza.

Uno studio su due regioni economicamente ed etnicamente distinte evidenzia **livelli più alti di ansia prenatale, depressione e fumo tra le donne incinte** che riferiscono un basso supporto del partner.

2.2. Conclusioni sui comportamenti positivi riguardanti le relazioni e l'impatto sulla salute dei bambini

Un grande studio sugli atteggiamenti dimostra che il calore delle relazioni parentali contribuisce a un esito positivo della nascita e a una migliore salute del bambino.

Le relazioni sane possono sollecitare il sostegno sociale, migliorare l'autostima e promuovere comportamenti più sani in generale e nell'affrontare lo stress. Come dimostrano gli studi di cui sopra, è molto importante ridurre lo stress durante la gravidanza.

Il sostegno reciproco può fornire una risorsa per affrontare i fattori di stress che ne attenua l'impatto dannoso sul benessere, e il sostegno può anche contribuire al benessere aumentando l'autostima che comporta una visione più positiva di se stessi. Coloro che ricevono sostegno dai propri cari possono sentire un maggiore senso di autostima, e questa maggiore autostima può essere una risorsa psicologica, incoraggiando l'ottimismo, l'affetto positivo e una migliore salute mentale. La coppia può anche regolare il comportamento dell'altro (cioè il controllo sociale) e fornire informazioni e incoraggiamento a comportarsi in modo più sano.

Più le relazioni sono soddisfacenti, più bassa è l'ansia da gravidanza, dove la relazione segnala il ruolo molto decisivo del partner nel modificare o aggravare l'ansia da gestazione.

La gravidanza rappresenta un buon momento per nutrire le relazioni, soprattutto per favorire i cambiamenti emotivi e fisici che entrambi attraverseranno e per immaginare i nuovi ruoli che dovranno svolgere.

La comunicazione è un modo importante di nutrire relazioni sane in gravidanza.

Questo include:

- Parlare l'uno con l'altro di come ci si sente riguardo la gravidanza e di cosa ci si aspetta - sia in positivo che in negativo. Cercare di parlare in un modo da spiegare il proprio punto di vista, senza criticare ciò che il partner ha detto.
- Condividere le proprie speranze e i propri sogni per la famiglia e quali riti e tradizioni sono importanti per entrambi.
- Parlare dei propri stili genitoriali. Se gli stili risultano essere diversi, si dovrebbe lavorare per trovare un compromesso.
- Condivisione aperta e onesta sui propri bisogni sessuali per evitare malintesi.



- Ascolto attento ed empatico dell'altro. Un buon ascolto consiste nel lasciare che il partner finisca la conversazione prima di iniziare a parlare. Si possono fare anche delle domande per verificare se è capito quello che il partner sta dicendo.

Alcuni esempi di comportamenti positivi che possono aiutare a cambiare e migliorare le relazioni:

- **Condividere i sentimenti**

Parlare dei propri sentimenti e delle proprie esigenze può essere difficile. Tuttavia, le persone possono iniziare a capirsi a un livello profondo solo se si condividono i propri sentimenti con loro. Cercare di esprimere sé stessi. Quando non si vuole parlare, usare un diario per esplorare i sentimenti che si ha difficoltà a comunicare. Questo darà un po' di tempo per riflettere finché non si sarà pronti per parlarne

- **Costruire la fiducia**

La fiducia è la sensazione di sicurezza che permette di essere vulnerabile con un'altra persona, senza paura del giudizio, dell'abbandono o del tradimento. Ci sono momenti particolari durante una relazione in cui la fiducia può essere coltivata e rafforzata: quando qualcuno esprime un bisogno di connessione emotiva o di sostegno, durante i disaccordi e quando si discute di un conflitto del passato. Ascoltare profondamente il proprio partner durante questi momenti può spianare la strada alla costruzione della fiducia, permettendo a entrambi di essere più aperti e solidali l'uno con l'altro.

- **Ascoltare profondamente**

Uno dei modi migliori per mostrare affettività al proprio partner è quello di ascoltarlo con una mente aperta e con tutta la propria attenzione. Spegnerne la televisione e rimuovere le distrazioni. Stabilire un contatto visivo e cercare di ascoltare ciò che la persona sta dicendo, senza lasciare che i propri giudizi interferiscano.

La creazione di uno spazio aperto permette di capire pienamente gli altri per quello che sono. Questo può renderci migliori comunicatori e aumentare il livello di fiducia e comfort nella relazione.

- **Essere vulnerabili**

Sebbene l'idea di essere vulnerabili esponendosi emotivamente a un'altra persona possa sembrare spaventosa, in realtà può aiutare a sviluppare relazioni forti con gli altri. Senza aprirsi veramente con un'altra persona, non siamo in grado di formare legami di completa fiducia e intimità. La vulnerabilità tiene insieme le relazioni intime. Si può essere vulnerabili condividendo i propri sentimenti, anche quando sono scomodi - per esempio, dicendo a un amico che si ha bisogno di qualcuno che ci ascolti, o permettendosi di piangere quando si descrive un momento difficile della propria vita.

- **Gestire il conflitto**



La gestione dei conflitti è una delle abilità più importanti per sostenere relazioni sane. Ciò include una comunicazione chiara e aperta, il rispetto reciproco, l'esplorazione condivisa, un orientamento alla risoluzione collaborativa dei problemi e un impegno alla risoluzione. La gestione dei conflitti implica l'analisi di una situazione e lo sviluppo di una soluzione che soddisfi i bisogni di tutte le parti coinvolte. Ricordarsi di ascoltare attivamente e di parlare in modo giusto ed equilibrato. Se si è presi dalla rabbia, cercare di disinnescarla, in modo da affrontare la situazione in modo meno reattivo.

➤ **Non usare stereotipi**

All'interno di qualsiasi gruppo, c'è una variazione molto ampia dovuta all'unicità individuale. Gli stereotipi di genere, età e cultura sono comuni nella nostra società. Non usare affermazioni come queste:

"Oh beh, è un ragazzo".

"Certo che si sente così, è una donna!"

"È troppo vecchio per questo!"

➤ **Mettere la relazione al primo posto**

Non permettere che le responsabilità lavorative e gli affari spostino la relazione in fondo alle priorità

➤ **Praticare la gratitudine**

La gratitudine è una delle emozioni positive più accessibili, i suoi effetti possono rafforzare le relazioni intime e questa spinta positiva è sentita da entrambe le parti - quella che esprime gratitudine e quella che la riceve. Ricordarsi di dire "grazie" quando un amico ci ascolta o il proprio coniuge ci porta una tazza di caffè può innescare una spirale ascendente di fiducia, vicinanza e affetto.

➤ **Imparare a perdonare**

È normale che nelle relazioni sorgano disaccordi o tradimenti, ma la scelta su come gestire il dolore può avere un effetto potente sul processo di guarigione. Scegliere di perdonare può portare una varietà di benefici, sia fisici che emotivi.

➤ **Essere compassionevole**

La compassione è la volontà di aprirsi a se stessi e agli altri, anche nei momenti dolorosi, con un atteggiamento gentile e non giudicante. Quando ci si sente compassionevoli verso un'altra persona - che sia un partner, un amico, un parente o un collega - si aprono le porte per una migliore comunicazione e un legame più forte.

➤ **Accettare l'altro così come è**

Non pensare che si abbia bisogno di cambiare per compiacere l'altro.

➤ **Equilibrare tempo sociale e tempo libero**

Pianificate del tempo per attività comuni e lasciate che l'altro incontri i vostri amici o parenti, o passate del tempo da soli.

Curare la qualità delle relazioni è un contributo molto importante e prezioso per il benessere della famiglia e per la salute psico-emotiva e fisica del futuro bambino, e quindi per la felicità condivisa.



È possibile trovare diversi modi per comunicare con il bambino durante la gravidanza, che daranno gioia e momenti piacevoli per tutti. Si tratta di varie terapie artistiche, touch therapy, terapia del movimento e della danza, musicoterapia e molto altro.

Non c'è bisogno di aspettare che il bambino nasca per creare un legame con lui. La gravidanza può essere il momento perfetto per iniziare a formare un attaccamento con il bambino, che è molto importante per il suo sviluppo quando il bambino sarà effettivamente arrivato.

La formazione dell'attaccamento durante la gravidanza è possibile grazie allo sviluppo dei sensi del bambino:

- 18 settimane - inizia a sentire i suoni del corpo della mamma, come il battito cardiaco e il brontolio dello stomaco
- A 22 settimane apre gli occhi e può vedere la luce.
- A 26 settimane - può reagire ai rumori sia all'interno che all'esterno del corpo della madre, e può essere calmato dal suono della sua voce. Il rumore esterno che il bambino sente all'interno dell'utero è circa la metà del volume che sentiamo noi. Tuttavia, i bambini non ancora nati possono ancora trasalire e piangere se esposti a un forte rumore improvviso.
- A 26 settimane possono muoversi in risposta a una mano che viene strofinata sulla pancia della madre.
- A 32 settimane - il bambino può iniziare a riconoscere alcuni suoni vocali dalla vostra lingua e può ricordare la musica che gli è stata suonata nel grembo materno.

Comunicazione e attaccamento che si forma con il bambino durante la gravidanza:

- Parla e canta al tuo bambino, sapendo che può sentirti.
- Suona una musica che imita il battito cardiaco di circa 60 battiti al minuto, come le ninnananne. Puoi anche usare musica classica gioiosa o calmante e musica rilassante.
- Tocca e sfiora delicatamente la tua pancia o massaggiarla.
- Rispondi ai calci del bambino, spingi delicatamente contro il bambino o strofina la pancia dove si è verificato il calcio per vedere se c'è una risposta.
- Prendi del tempo per riflettere, fai una passeggiata o un bagno caldo e pensa al bambino. Potresti scrivere un diario o dei racconti al bambino su ciò che stai vivendo.

La connessione con il bambino aiuterà a vivere il processo di nascita in modo più consapevole, il che porterà a risultati molto positivi al momento della nascita.

3. Raccomandazioni (OMS) Esempi di interventi basati sull'evidenza

Sempre più spesso, l'importanza della relazione di coppia è stata riconosciuta in relazione alla salute mentale e al benessere dei partner, dei bambini e della famiglia in generale. Il movimento per includere la relazione di coppia come un aspetto chiave della vita è supportato da un'ampia base di evidenze.



4. Come il comportamento può cambiare - il ruolo dei professionisti

Diversi tipi di professionisti (specialisti della salute, educatori, assistenti sociali, medici e altri professionisti in contatto con i giovani) possono diffondere ampiamente informazioni tra i giovani sull'importanza di atteggiamenti responsabili nelle relazioni personali e nella creazione della prossima generazione, così come sul supporto e l'assistenza.

Il comportamento conflittuale negativo è correlato a punteggi di rischio durante la nascita più alti e, al contrario, il comportamento conflittuale positivo è associato a un rischio durante la nascita più basso. Allo stesso modo, un comportamento conflittuale più negativo prevedeva un maggiore stress da parto riferito dalla madre, mentre un comportamento conflittuale positivo prevedeva un minore stress da parto.

Questi risultati hanno importanti implicazioni cliniche per potenziali interventi di coppia prima e durante la gravidanza che possono modellare lo sviluppo fetale, l'esperienza del travaglio e del parto, e influenzare la salute del bambino e della famiglia.

I professionisti possono offrire gruppi per ottenere una migliore comprensione delle relazioni, gruppi di autoconsapevolezza, consulenza individuale e di coppia, formazione alla comunicazione, gestione dello stress, pianificazione familiare, corsi per futuri genitori, e una varietà di altre opportunità per aiutare i giovani a prepararsi al ruolo di futuri genitori. La formazione delle capacità di comunicazione si traduce in efficienza familiare in questioni come la risoluzione dei problemi, la comunicazione, i ruoli, l'accompagnamento emotivo, l'associazione emotiva o intercomunicazione, il controllo del comportamento e il funzionamento generale della famiglia.

Più alta è l'interazione positiva tra la coppia, più alte sono le capacità di problem solving e di negoziazione, mentre più alte sono le interazioni negative tra loro, minori sono le capacità di problem solving e di negoziazione.

L'allenamento delle capacità di comunicazione è stato riconosciuto come il metodo più efficace per rendere le relazioni coniugali più strette, perché la profondità dell'intimità creata tra due persone dipende dalla loro capacità di trasmettere pensieri, sentimenti, bisogni e desideri in modo chiaro ed efficace. Se la coppia può condividere più comodamente i sentimenti dell'altro ed esprimere le proprie esigenze senza paura e malintesi grazie all'esercizio alla comunicazione, senza dubbio, si avvicinerà nelle sue relazioni migliorando tutte le dimensioni della propria vita.

5. Educazione per i futuri genitori/popolazione per uno stile di vita sano riguardo alle relazioni e in generale - il ruolo dei programmi educativi, il ruolo della comunità, le scuole. Come può essere diffusa l'informazione

Alla luce delle conclusioni di tutti gli studi citati sull'impatto della qualità della relazione sulla qualità del parto e sulla salute della madre e del bambino, risulta molto importante informare i giovani su questo.

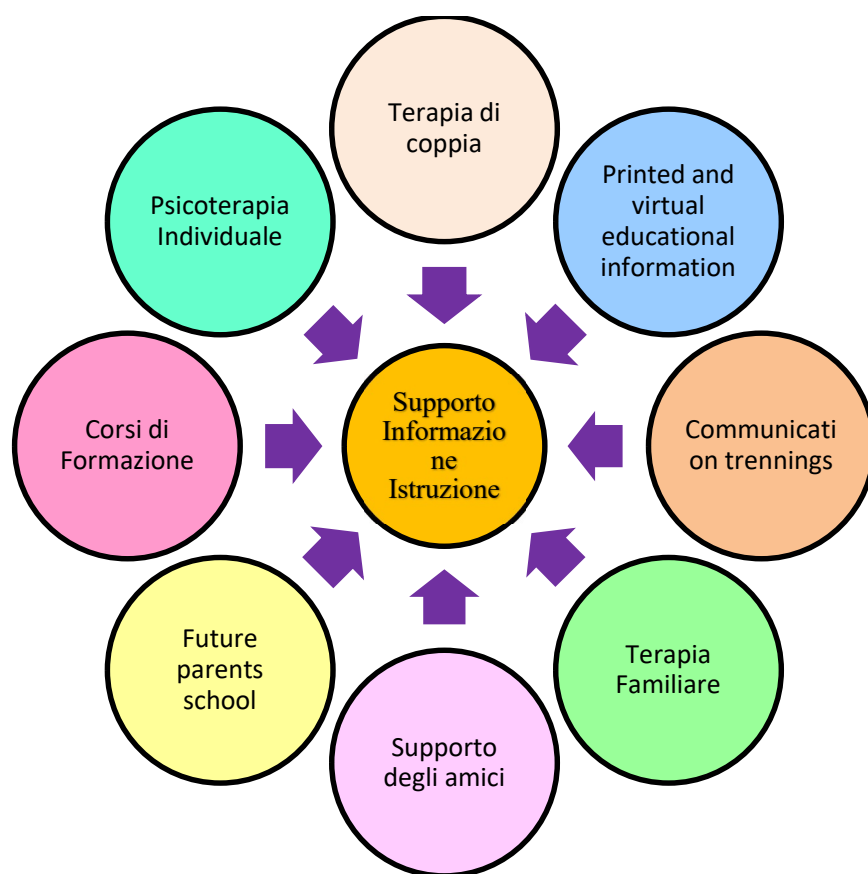


I risultati degli studi dimostrano che il programma di intelligenza emotiva per le coppie focalizzato sul miglioramento del supporto reciproco e con effetti preventivi sulla salute mentale materna, può ridurre l'incidenza dei problemi di nascita tra le donne ad alto rischio. Tali miglioramenti nei risultati delle nascite potrebbero tradursi in sostanziali riduzioni dei costi sanitari pubblici e personali.

I programmi scolastici dovrebbero includere argomenti sull'educazione sessuale, uno stile di vita sano, comprese le relazioni sane, e la comprensione dell'impatto delle relazioni di coppia sulla salute mentale e fisica del futuro bambino.

Le informazioni sulle opportunità di supporto e assistenza per i futuri genitori dovrebbero essere ampiamente disponibili. Le informazioni sui centri di sostegno e sui loro programmi educativi dovrebbero essere pubblicate sui siti web locali e su diversi altri siti frequentati dai giovani. Informazioni stampate e diffuse nei centri di sostegno alle famiglie e le loro offerte dovrebbero essere collocate in vari luoghi di ritrovo ed eventi.

Uno studio su due regioni economicamente ed etnicamente distinte evidenzia livelli più alti di ansia prenatale, depressione e fumo tra le donne incinte che riportano un basso supporto del partner. Il supporto del partner può essere un obiettivo importante e potenzialmente modificabile per gli interventi volti a migliorare gli esiti della gravidanza. Questo conferma la necessità di un'ampia diffusione di informazioni educative.





Educazione per i futuri genitori.

La ricerca suggerisce che l'istruzione dei genitori è davvero un importante e significativo predittore unico del rendimento del bambino. Per esempio, in un'analisi dei dati provenienti da diversi studi di sviluppo su larga scala, si è concluso che l'istruzione materna era legata in modo significativo ai risultati intellettuali dei bambini anche dopo aver controllato una varietà di altri indicatori dello stato socio-economico come il reddito familiare. Ci sono effetti diretti dell'istruzione dei genitori, ma non del reddito, sui punteggi di rendimento standardizzati dei bambini europei americani; sia l'istruzione dei genitori che il reddito hanno esercitato effetti indiretti sui comportamenti di promozione del rendimento dei genitori, e successivamente sul rendimento dei bambini, attraverso i loro effetti sulle aspettative educative dei genitori.

L'educazione dei genitori e i modelli di interazione familiare durante l'infanzia potrebbero anche essere collegati più direttamente allo sviluppo del successo accademico del bambino e agli atteggiamenti orientati alla realizzazione. Nel quadro generale dell'apprendimento sociale e socio-cognitivo, il comportamento è modellato in parte attraverso esperienze di osservazione e apprendimento diretto. Queste esperienze portano alla formazione di script cognitivi interiorizzati, valori e credenze che guidano e mantengono il comportamento nel tempo. Secondo Eccles, questo processo cognitivo spiega l'emergere e il persistere di comportamenti legati alla realizzazione e, in definitiva, alla realizzazione del successo. La struttura di Eccles sottolinea in particolare l'importanza delle aspettative dei bambini per il successo, con i genitori che assumono il ruolo di "socializzatori delle aspettative".

Così, per esempio, un bambino con alle spalle genitori che impostano un comportamento orientato al successo (per esempio, ottenendo diplomi avanzati; leggendo frequentemente; incoraggiando una forte etica del lavoro) e che forniscono opportunità orientate al successo (per esempio, gite in biblioteca e al museo; programmi di arricchimento dopo la scuola; libri e video educativi) dovrebbe sviluppare la convinzione guida che il successo deve essere apprezzato, perseguito e previsto. Questa convinzione dovrebbe poi a sua volta promuovere risultati di successo in tutto lo sviluppo, compreso il diploma di scuola superiore, il perseguimento dell'apprendimento superiore e l'acquisizione di occupazioni di alto prestigio. Non sorprende che ci siano relazioni positive tra i livelli di istruzione dei genitori e le aspettative dei genitori per il successo dei loro figli, suggerendo che i genitori più istruiti incoraggiano attivamente i loro figli a sviluppare aspettative elevate. D'altra parte, è importante notare che i genitori che vivono momenti difficili dal punto di vista economico hanno figli più pessimisti sul loro futuro educativo e professionale.



6. Bibliography

1. Bäckström C, Kåreholt I, Thorstensson S, Golsäter M, Mårtensson LB. Quality of couple relationship among first-time mothers and partners, during pregnancy and the first six months of parenthood. *Sex Reprod Healthc.* 2018;17:56-64. doi:10.1016/j.srhc.2018.07.001
2. Anderson J. (2014). The impact of family structure on the health of children: Effects of divorce. *The Linacre quarterly*, 81(4), 378–387. <https://doi.org/10.1179/0024363914Z.000000000087>
3. Maccoby EE. Parenting and its effects on children: on reading and misreading behavior genetics. *Annu Rev Psychol.* 2000;51:1-27. doi:10.1146/annurev.psych.51.1.1
4. Grusec JE, Danyliuk T. Parents' Attitudes and Beliefs: Their Impact on Children's Development. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Tremblay RE, topic ed. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. <http://www.child-encyclopedia.com/parenting-skills/according-experts/parents-attitudes-and-beliefs-their-impact-childrens-development>.
5. Capron LE, Glover V, Pearson RM, et al. Associations of maternal and paternal antenatal mood with offspring anxiety disorder at age 18 years. *J Affect Disord.* 2015;187:20-26. doi:10.1016/j.jad.2015.08.012
6. af Klinteberg B, Almquist Y, Beijer U, Rydelius PA. Family psychosocial characteristics influencing criminal behaviour and mortality--possible mediating factors: a longitudinal study of male and female subjects in the Stockholm Birth Cohort. *BMC Public Health.* 2011;11:756. Published 2011 Oct 2. doi:10.1186/1471-2458-11-756
7. Thomas PA, Liu H, Umberson D. Family Relationships and Well-Being. *Innov Aging.* 2017;1(3):igx025. doi:10.1093/geroni/igx025



8. Lutgendorf MA. Intimate Partner Violence and Women's Health. *Obstet Gynecol.* 2019;134(3):470-480. doi:10.1097/AOG.0000000000003326
9. Interventions for Preventing Unintended, Rapid Repeat Pregnancy Among Adolescents: A Review of the Evidence and Lessons From High-Quality Evaluations
10. Jeanne Shaheen, 09.04.2019. A bill to support empowerment, economic security, and educational opportunities for adolescent girls around the world, and for other purposes. Available from: <https://www.congress.gov/bill/116th-congress/senate-bill/1071>
11. Flavia Bustreo. We cannot fail to empower girls before they become women. Promoting health through the life-course. Available from: <https://www.who.int/life-course/news/commentaries/day-of-the-girl-commentary/en/>
12. Greene, M. E. and Stiefvater, E. (2019). Social and gender norms and child marriage: A reflection on issues, evidence and areas of inquiry in the field. ALIGN: London. Available from: https://www.alignplatform.org/sites/default/files/2019-04/align_child_marriage_thinkpiece.pdf
13. UNFPA (2010) Comprehensive sexuality education: Advancing human rights, gender equality and improved sexual and reproductive health. A report on an International Consultation to review Current Evidence and Experience, Bogota, Columbia. December 2010. Available from: <https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/Comprehensive%20Sexuality%20Education%20Advancing%20Human%20Rights%20Gender%20Equality%20and%20Improved%20SRH-1.pdf>
14. Chandra-Mouli V, Camacho AV, Michaud PA. WHO guidelines on preventing early pregnancy and poor reproductive outcomes among adolescents in developing countries. *J Adolesc Health.* 2013;52(5):517-522. doi:10.1016/j.jadohealth.2013.03.002. Available from: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/preventing_early_pregnancy_brief.pdf
15. The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, U. S Department of Health and Human Services (HHS), 1999. Get organized: a guide to preventing teen pregnancy. Available from: <https://aspe.hhs.gov/system/files/pdf/174176/pch10.pdf>



16. Laurie L. Hornberger and COMMITTEE ON ADOLESCENCE. Options Counseling for the Pregnant Adolescent Patient. *Pediatrics* September 2017, 140 (3) e20172274; DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2017-2274>. Available from: <https://pediatrics.aappublications.org/content/140/3/e20172274>
17. Hodgkinson, S., Beers, L., Southammakosane, C., & Lewin, A. (2014). Addressing the mental health needs of pregnant and parenting adolescents. *Pediatrics*, 133(1), 114–122. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-0927>
18. Tokhi M, Comrie-Thomson L, Davis J, Portela A, Chersich M, Luchters S (2018) Involving men to improve maternal and newborn health: A systematic review of the effectiveness of interventions. *PLoS ONE* 13(1): e0191620. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191620>
19. Siniša Franjić (2018) Adolescent Pregnancy is a Serious Social Problem. *J Gynecol Res Obstet* 4(1): 006-009. DOI: 10.17352/jgro.000049 Available from: <https://www.peertechz.com/articles/JGRO-4-149.php>
20. Dubow, E. F., Boxer, P., & Huesmann, L. R. (2009). Long-term Effects of Parents' Education on Children's Educational and Occupational Success: Mediation by Family Interactions, Child Aggression, and Teenage Aspirations. *Merrill-Palmer quarterly* (Wayne State University Press), 55(3), 224–249. <https://doi.org/10.1353/mpq.0.0030> Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2853053/>