

## COME PARLARE A UN BAMBINO DOPO UNA CALAMITA'



### Una guida per genitori e insegnanti

*I traumi possono essere di vario tipo e possono incidere più o meno intensamente sui bambini a seconda della loro natura, coinvolgendoli direttamente, nel caso in cui sono personalmente coinvolti, oppure indirettamente, quando, ad esempio, i bambini assistono, vedono in televisione o sentono parlare di un evento tragico.*

*I bambini rispondono al trauma in molti modi diversi. Alcuni manifestano reazioni subito dopo l'evento; altri sembrano stare bene per settimane o addirittura mesi, e poi cominciano ad avere comportamenti preoccupanti. Riconoscere i segnali che sono comuni in diverse fasce d'età può aiutare genitori ed insegnanti a riconoscere i problemi e comportarsi conseguentemente in maniera appropriata.*

#### Asilo nido - Scuola materna

I bambini da 1 a 5 anni trovano particolarmente difficile metabolizzare un cambiamento o una perdita. Questi piccoli non hanno ancora sviluppato le loro personali capacità di affrontare la situazione, quindi devono appoggiarsi ai genitori, alla famiglia e agli insegnanti per essere aiutati nei momenti difficili.

I bambini molto piccoli potrebbero

regredire ad un livello comportamentale precedente dopo un evento traumatico. Alcuni potrebbero ricominciare a succhiare il pollice o a bagnare il letto, o ad essere spaventati da animali, buio, "mostri". Potrebbero aggrapparsi ad un genitore o insegnante, o legarsi particolarmente ad un luogo dove si sentono al sicuro.

Cambiamenti nell'appetito o nel

sono sono anche molto frequenti, come anche inspiegabili dolori.

Altri sintomi da tenere sotto controllo sono problemi del sonno, dolori fisici, disobbedienza, iperattività, difficoltà nel parlare, aggressività o ricerca della solitudine. Potrebbero raccontare una versione esagerata dell'evento traumatico, oppure parlarne in continuazione.

### COME AIUTARLI?

*La rassicurazione è la chiave per aiutare i bambini dopo un evento traumatico.*

- I bambini più piccoli possono aver bisogno di frequenti contatti fisici, oltre che un supporto più di tipo verbale
- Rispondete alle domande sul disastro in maniera onesta, ma non perdetevi in dettagli che potrebbero spaventarli
- Non permettete che l'argomento domini tutte le conversazioni in famiglia o le lezioni in classe
- Incoraggiate i bambini di tutte le età ad esprimere le loro emozioni attraverso la conversazione, il disegno, la pittura, collage, racconti, drammatizzazioni
- Cercate di mantenere una routine normale a casa e a scuola
- Incoraggiate e proponete ai bambini di partecipare ad attività di ricreazione
- Riducete temporaneamente le aspettative sul rendimento scolastico o sulla responsabilità in casa
- Riconoscete le vostre reazioni all'evento calamitoso e prendete iniziative per favorire il vostro recupero fisico ed emozionale

## COME PARLARE

- Date ai bambini la possibilità di fare domande e parlare di cosa vedono in televisione, supervisionandone sempre la visione
- Non abbiate paura di ammettere che non conoscete tutte le risposte
- È sempre importante spiegare cosa sia un terremoto, come funziona, perché avviene e sottolineare che ci sono tante persone sempre pronte ad intervenire in caso servisse.
- Utilizzate un linguaggio che il bambino capisce, adatto alla sua età
- Usate la catastrofe come un'opportunità per creare un "piano di emergenza familiare": sentire che c'è qualcosa che si può fare conforta adulti e bambini
- Discutete di paure e preoccupazioni
- Incoraggiate i bambini a esprimere i loro sentimenti, rendendo accettabili e naturali anche emozioni negative, forti e problematiche

## QUANDO PARLARE NON È ABBASTANZA...

Per i bambini più vicini alla scena della calamità, potrebbero essere richieste azioni più concrete

- La famiglia come nucleo potrebbe richiedere una consulenza: i disastri spesso risvegliano la paura del bambino della perdita dei genitori, in un momento in cui questi potrebbero essere occupati nella gestione delle difficoltà pratiche ed emozionali
- La famiglia potrebbe scegliere di permettere temporaneamente il comportamento regressivo: passare tempo extra con i genitori prima di andare a dormire, lasciare la porta della stanza leggermente socchiusa
- I genitori potrebbero avere il timore di lasciare un bambino da solo dopo una calamità: questo potrebbe significare che in realtà usano i problemi dei bambini per ottenere un aiuto loro stessi
- Gli insegnanti possono aiutare i bambini con l'arte o attività di gioco oltre ad incoraggiare discussioni di gruppo in classe



### Prima infanzia

I bambini tra i 5 e gli 11 anni potrebbero avere reazioni simili a quelli più piccoli. Potrebbero anche escludersi da giochi di gruppo con gli amici, competere per una maggiore attenzione da parte dei genitori, aver paura di andare a scuola, permettere che le prestazioni scolastiche calino, diventare aggressivi o trovare difficile concentrarsi. Questi bambini potrebbero diventare più infantili, ad esempio chiedere di essere imboccati o vestiti.

### Adolescenza

I bambini tra 12 e 14 anni solitamente si lamentano del loro fisico quando sono sotto stress, e potrebbero abbandonare attività di gruppo, sport, compiti, e altre responsabilità che precedentemente riuscivano a gestire. Anche se potrebbero competere con forza per l'attenzione dei genitori e degli insegnanti, potrebbero anche

opporre resistenza, sfidare l'autorità, diventare distruttivi in classe o a casa o anche sperimentare comportamenti molto rischiosi, come l'uso di alcool o droghe.

Questi giovani sono ad uno stadio di sviluppo in cui le opinioni degli altri sono molto importanti. Hanno bisogno di sentirsi considerati "normali" dagli amici e sono meno preoccupati di relazionarsi bene con gli adulti o partecipare ad attività in famiglia che una volta apprezzavano.

Negli anni centrali dell'adolescenza, i ragazzi possono sentirsi inutili o colpevoli perché non possono assumersi le responsabilità piene degli adulti, quando la comunità reagisce al disastro.

Nella tarda adolescenza, i ragazzi possono anche negare l'esistenza delle loro reazioni emozionali all'evento traumatico.