

Suggerimenti per il sostegno a bambini piccoli dopo eventi traumatici

Se Suo figlio...	Comprendere la situazione	Esempi di cosa potete dire o fare
... ha difficoltà a dormire, non vuole andare a letto, non vuole dormire da solo o si sveglia urlando durante la notte.	<ul style="list-style-type: none">▶ Quando i bambini sono impauriti vogliono stare insieme a persone che li aiutino a sentirsi sicuri e si preoccupano quando non sono insieme a loro.▶ Nel caso in cui durante l'evento traumatico non siate stati insieme, il momento di andare a letto può ricordare al bambino la separazione.▶ Il momento di andare a letto è un momento nel quale riaffiorano i ricordi, poiché non siamo più occupati a fare altre cose. Spesso si sognano cose che si temono e per questo si ha paura di andare a dormire.	<ul style="list-style-type: none">▶ Se lo desiderate lasciate che vostro figlio dorma con voi. Ditegli che è solo per un periodo limitato di tempo.▶ Rispettate un rituale nel metterlo a letto: una storia, una preghiera o un momento da dedicare alle coccole. Descrivete questo rituale (ogni giorno) in modo che il bambino sappia cosa lo aspetta.▶ Tenetelo stretto e ditegli che è al sicuro, che siete con lui e che non lo lascerete. Siate comprensivi: non crea difficoltà volontariamente. Ci vorrà del tempo, ma quando il bambino si sentirà sicuro riuscirà a dormire meglio.
... teme che a Lei succeda qualcosa di brutto (eventualmente anche Lei ha questo tipo di preoccupazioni).	<ul style="list-style-type: none">▶ E' normale avere questo tipo di paure dopo che si è corso un pericolo.▶ Queste paure possono essere ancora maggiori se il bambino, durante l'esperienza traumatica, non era insieme alle persone amate.	<ul style="list-style-type: none">▶ Ricordi a Suo figlio (e se ne ricordi anche Lei) che adesso siete al sicuro.▶ Se non vi sentite sicuri, parlate di come fare per essere al sicuro.▶ Faccia un piano decidendo chi si occuperebbe di Suo figlio se a Lei succedesse qualcosa. Questo probabilmente La può aiutare a ridurre le Sue preoccupazioni.▶ Faccia qualcosa di piacevole insieme a Suo figlio per aiutarlo a pensare ad altre cose.
...piange o si lamenta sempre quando Lei si allontana da lui, anche se solo per andare al bagno. ... non sopporta di stare lontano da Lei.	<ul style="list-style-type: none">▶ I bambini che ancora non parlano o non sono in grado di dire cosa provano mostrano le proprie paure piangendo o aggrappandosi a qualcuno.▶ Probabilmente i distacchi ricordano al Suo bambino la separazione durante l'evento traumatico.▶ Il corpo del bambino reagisce al distacco: lo stomaco si contrae, il cuore batte più velocemente. Qualcosa dentro di lui dice: "Oh no, non ti posso perdere!"▶ Suo figlio non sta cercando di controllarla o di manovrarla. Ha paura.▶ Probabilmente prova paura anche quando altre persone (non solo Lei) si allontanano. I distacchi lo impauriscono.	<ul style="list-style-type: none">▶ Cerchi di rimanere vicino a Suo figlio e di evitare distacchi in questo momento.▶ Per brevi distacchi (fare la spesa, andare al bagno) aiuti Suo figlio descrivendo le sue emozioni e mettendole in rapporto a ciò che ha vissuto. Gli dica che gli vuole bene e che questo distacco è qualcosa di diverso, che tornerà presto: "Sei molto impaurito. Non vuoi che mi allontani perché non sapevi dove fossi quando non eravamo insieme. Questa volta è diverso, torno presto."▶ Per distacchi più lunghi lasci Suo figlio con persone che conosce, gli dica dove va e perché, e quando tornerà. Gli dica che penserà a lui. Gli lasci una fotografia o qualcosa di Suo e, se possibile, gli telefoni. Quando torna gli dica che Le è mancato, che ha pensato a lui e che voleva assolutamente tornare indietro. Questo sarà necessario dirglielo ogni volta.

<p>... ha problemi col mangiare, mangia troppo o rifiuta il cibo.</p>	<p>► Lo stress influisce sul bambino in vari modi, anche sul suo appetito. ► L'alimentazione è importante. Tuttavia concentrarsi con troppa insistenza sull'alimentazione può portare stress e tensione nei vostri rapporti.</p>	<p>► Si rilassi. Solitamente, quando il livello di stress del bambino scende, le abitudini alimentari si normalizzano nuovamente. Non obblighi Suo figlio a mangiare. ► Mangiate insieme e organizzate i pasti in modo che siano piacevoli e rilassati. ► Tenete a portata di mano degli spuntini salutari: i bambini piccoli mangiano spesso fra i pasti. ► Se siete preoccupati o se il bambino perde sensibilmente peso, consultate il pediatra.</p>
<p>... non è in grado di fare cose che altrimenti faceva (ad esempio usare il vasino). ... non parla come al solito.</p>	<p>► Quando i bambini piccoli sono impauriti o si sentono oppressi, spesso perdono temporaneamente capacità e abilità che hanno da poco appreso. ► E' il modo in cui i bambini piccoli ci comunicano che qualcosa non va e che hanno bisogno del nostro aiuto. ► Perdere una capacità che il bambino ha già acquisito (come bagnare nuovamente il letto) può generare vergogna e imbarazzo. Le persone che accudiscono il bambino devono reagire con comprensione e aiutarlo. ► Il bambino non lo fa di proposito.</p>	<p>► Eviti le critiche: provocano timore di non riuscire a imparare. ► Non costringa suo figlio: questo porta solo ad una dura lotta. ► Anziché fissare l'attenzione sulle capacità (ad esempio l'utilizzo del vasino) aiuti Suo figlio a sentirsi compreso, accettato, amato e sostenuto. ► Non appena Suo figlio si sentirà sicuro, ritroverà le capacità che erano andate perdute.</p>
<p>... è imprudente e fa cose pericolose.</p>	<p>► Può apparire strano, ma quando i bambini non si sentono sicuri, si comportano in modo pericoloso. ► Una possibile reazione è dire quanto segue: „Adesso ho bisogno di te. Dimostrami che sono importante per te tenendomi al sicuro.“</p>	<p>► Garantisca sicurezza. Si muova con calma, lo prenda e lo tenga fermo se necessario. ► Gli dica che quello che sta facendo è pericoloso; che per Lei è importante e che non vuole che gli succeda qualcosa. ► Mostri a Suo figlio altre strade, più positive, per attirare la Sua attenzione.</p>
<p>... ha timore di cose che prima non lo impaurivano.</p>	<p>► I bambini piccoli credono che i loro genitori siano tanto forti da poterli proteggere da tutto. Questa convinzione li aiuta a sentirsi sicuri. ► A causa di ciò che è accaduto, questa convinzione è venuta meno e senza di essa il mondo è un luogo minaccioso. ► Molte cose possono ricordare a Suo figlio l'evento traumatico (la pioggia, le scosse di assestamento, persone che strillano, uno sguardo impaurito sul Suo volto) e impaurirlo. ► Non è colpa Sua, è l'evento traumatico.</p>	<p>► Se Suo figlio è intimorito, parli con lui di come Lei lo proteggerà. ► Se alcune cose ricordano a Suo figlio l'evento traumatico e questo gli causa il timore che il trauma si ripeta, lo aiuti a capire che quanto accade oggi (come la pioggia o le persone che strillano) è diverso da quanto successo durante l'evento traumatico. ► Se Suo figlio parla di mostri, lo aiuti a cacciarli via: “Vattene, mostro! Non tormentare il mio bambino! Spaventerò il mostro, lo farò impaurire e lui scapperà: buu!” ► Suo figlio è troppo piccolo per capire e rendersi conto di come Lei lo ha protetto, ma Lei ripensi a quanto di positivo ha fatto.</p>
<p>... sembra essere su di giri, non riesce a stare seduto fermo e non riesce a prestare attenzione a niente.</p>	<p>► La paura può generare nervosismo che rimane nel nostro corpo. ► A volte gli adulti camminano nervosamente su e giù per la stanza quando sono preoccupati. I bambini piccoli corrono, saltano e</p>	<p>► Aiuti suo figlio a comprendere le proprie emozioni (ad esempio paura, rabbia) e lo rassicuri dicendogli che si trova al sicuro. ► Aiuti Suo figlio a liberarsi dal nervosismo: esercizi di allungamento, corsa, sport, respirazione profonda e lenta.</p>

	sono irrequieti. ► Quando la nostra testa è piena di pensieri negativi è difficile prestare attenzione ad altre cose. ► Alcuni bambini sono attivi per natura.	► Sedetevi insieme e dedicatevi ad un'attività che piace ad entrambi: lanciare una palla, leggere dei libri, giocare, colorare. Anche se Suo figlio non smettere di agitarsi, questo lo aiuta comunque. ► Se Suo figlio è attivo per natura, cerchi di vedere il lato positivo. Pensi alle energie che ha Suo figlio e scelga attività che rispondano alle sue necessità.
... gioca in modo violento. ... parla continuamente dell'evento traumatico e delle cose terribili che ha visto.	► I bambini piccoli parlano spesso attraverso i loro giochi. I giochi violenti possono essere un modo per comunicarci quanto le cose fossero o siano incredibili, e come il bambino si sente. ► Mentre il bambino parla di quanto accaduto, possono risvegliarsi forti emozioni in Lei o nel suo bambino (paura, tristezza o rabbia).	► Se riesce a sopportarlo, ascolti Suo figlio quando parla di queste cose. ► Nel momento in cui Suo figlio gioca osservi le emozioni che prova e lo aiuti definendole a parole. Rimanga con lui per sostenerlo (lo abbracci, lo tranquillizzi). ► Se è troppo agitato, si chiude o riproduce la stessa scena sconvolgente, lo aiuti a calmarsi e a sentirsi al sicuro, e rifletta sulla possibilità di avvalersi del sostegno di un professionista.
...adesso è molto esigente e dominante. ... sembra essere testardo e pretende che le cose vengano fatte solo come vuole lui.	► Fra il 18° mese e i 3 anni i bambini sembrano essere molto esigenti. ► Può dare ai nervi, ma è una fase normale dello sviluppo e li aiuta ad imparare che sono importanti e che possono influire sulle cose. ► Se i bambini non si sentono sicuri, possono diventare più dominanti del solito. E' un modo per affrontare la paura. Pensano: „La situazione è talmente folle che ho bisogno di avere il controllo su qualcosa!“	► Si ricordi che Suo figlio non è dominante o cattivo. E' normale, ma probabilmente al momento si comporta in modo negativo perché non si sente sicuro. ► Faccia in modo che Suo figlio abbia il controllo su piccole cose: gli faccia scegliere cosa mangiare o come vestirsi, con cosa giocare o cosa leggere. Avere il controllo sulle piccole cose può portarlo a sentirsi meglio. Bilanciate le possibilità di scelta e il controllo con strutture fisse e abitudini. Decidere tutto da solo lo farebbe sentire insicuro. ► Sostenetelo quando sperimenta cose nuove. Può avere una maggiore sensazione di controllo anche se si mette le scarpe da solo, fa un puzzle o si versa un succo di frutta nel bicchiere.
... ha accessi di rabbia ed è irritato. ... strilla molto – più del solito.	► Suo figlio aveva degli accessi di rabbia anche prima dell'evento traumatico. Fanno parte del normale sviluppo del bambino. E' frustrante non riuscire a fare qualcosa e non trovare le parole per dire cosa si vuole e di cosa si ha bisogno. ► Adesso Suo figlio ha molto a cui pensare e per questo è turbato (proprio come Lei) e probabilmente ora ha veramente bisogno di piangere e strillare.	► Gli dica che capisce quanto tutto ciò debba essere difficile per lui: „Adesso le cose vanno veramente male. E' stato terribile. Non abbiamo i tuoi giocattoli né la televisione e tu sei molto arrabbiato!“ ► Tollerati gli accessi di rabbia più del solito e reagisca più con amore che con disciplina. Probabilmente in una situazione normale non lo farebbe, ma la situazione attuale non è normale. Quando Suo figlio piange e strilla, rimanga con lui e gli dica che può contare su di Lei. Dei limiti ragionevoli devono essere stabiliti quando gli accessi di rabbia si verificano spesso e divengono estremi.
... La picchia.	► Per i bambini le botte sono un modo per esprimere rabbia. ► Se ai bambini è permesso	► Ogni volta che Suo figlio alza le mani, gli dica che non va bene. Gli tenga ferma la mano in modo che non la possa

	<p>picchiare gli adulti, non si sentono al sicuro. Il fatto di poter picchiare qualcuno che li dovrebbe difendere, gli mette paura.</p> <p>► Le botte possono anche avere origine dal fatto che abbia visto altre persone che si picchiavano.</p>	<p>picchiare e lo faccia mettere seduto. Gli dica ad esempio: "Non va bene che tu mi picchi. E' pericoloso. Ogni volta che alzerai le mani dovrai poi metterti seduto. ► Quando è abbastanza grande gli indichi le parole che deve usare o gli dica cosa fare: "Utilizza le parole. Di': vorrei quel giocattolo!"</p> <p>► Lo aiuti a esprimere la rabbia in modo diverso: giocando, parlando, disegnando. ► Se lei ha dei conflitti con altri adulti, li risolva in privato, senza che il bambino la veda o la senta. Se necessario parli con una persona amica o con un professionista dei Suoi sentimenti.</p>
<p>... dice: „Vattene, ti odio!“ ... dice: „E' tutta colpa tua.“</p>	<p>► Il vero problema è l'evento traumatico e ciò che ne è seguito. Tuttavia Suo figlio è troppo piccolo per capire a fondo la situazione.</p> <p>► Quando le cose vanno nel modo sbagliato, spesso i bambini piccoli si arrabbiano con i loro genitori perché credono che questi avrebbero dovuto fermare gli eventi. ► Lei non ne ha colpa, ma non è questo il momento di difendersi. Suo figlio ha bisogno di Lei.</p>	<p>► Ripensi a quello che ha vissuto Suo figlio. Non pensa tutto quello che dice; è arrabbiato e deve confrontarsi con così tante emozioni difficili. ► Offra sostegno al sentimento di rabbia di Suo figlio, ma diriga con cautela la rabbia verso l'evento traumatico: "Sei davvero arrabbiato. Sono successe molte cose terribili. Anch'io provo rabbia. Vorrei veramente che tutto questo non fosse successo, ma nemmeno le mamme possono impedire XY. E' veramente dura per noi."</p>
<p>... non vuole giocare o fare altro. ... sembra non provare emozioni (gioia o tristezza).</p>	<p>► Suo figlio ha bisogno di Lei. Sono successe molte cose e probabilmente ora si sente triste o sconvolto. ► Quando i bambini sono oppressi da un peso psicologico, alcuni strillano e altri si chiudono in se stessi. Tutti hanno bisogno delle persone che amano.</p>	<p>► Si sieda vicino a Suo figlio e lo tenga stretto vicino a sé. Gli dica che Lei si occuperà di lui. ► Se ci riesce, esprima le sue emozioni a parole. Gli dica che è giusto provare tristezza, rabbia o paura: "Mi sembra che tu non voglia fare proprio niente. Mi chiedo se sei triste. Essere tristi va bene. Io rimango vicino a te." ► Cerchi di fare qualcosa insieme a Suo figlio, qualcosa che a lui piace: leggere un libro, cantare, giocare.</p>
<p>... piange molto</p>	<p>► Probabilmente la vostra famiglia ha subito dei cambiamenti difficili legati all'evento traumatico. E' naturale che Suo figlio sia triste. ► Lasciando che suo figlio si senta triste e offrendogli conforto, Lo aiuta, anche se lui continua ad essere triste. ► Se Lei prova una forte sensazione di tristezza, è bene anche per Lei ricevere sostegno. Il benessere di Suo figlio è legato al Suo benessere.</p>	<p>► Permetta a Suo figlio di esprimere la sensazione di tristezza. ► Aiuti Suo figlio a dare un nome alle sensazioni e a capire perché le prova: "Credo che tu sia triste. Sono avvenute molte cose tristi ad esempio..." ► Offra sostegno a Suo figlio sedendosi vicino a lui e concedendogli più attenzione. ► Aiuti Suo figlio a guardare al futuro con speranza. Sarà importante riflettere e parlare di come andrà avanti la vostra vita e di quali cose positive vivrete insieme come ad esempio passeggiate nel parco o allo zoo, giochi con gli amici. ► Si occupi anche del proprio benessere.</p>
<p>... sente la mancanza di persone che dopo l'evento traumatico non può più</p>	<p>► Anche se i bambini piccoli non riescono sempre ad esprimere ciò che provano, siate certi che per</p>	<p>► Coloro che hanno semplicemente cambiato casa possono aiutare il bambino a rimanere in qualche modo in contatto</p>

<p>vedere.</p>	<p>loro è difficile quando si trovano nella situazione di perdere il contatto con persone per loro importanti. ▶ Se una persona vicina a vostro figlio è deceduta, è possibile che il bambino mostri una più forte reazione all'evento traumatico. Se le reazioni sembrano particolarmente forti e durano più di due settimane, può essere d'aiuto consultare un professionista. ▶ I bambini piccoli non comprendono cosa sia la morte e possono pensare che la persona in questione possa tornare.</p>	<p>con la persona in questione (spedendo cartoline o fotografie, telefonando). ▶ Aiuti Suo figlio a parlare di persone per lui importanti. Anche se siamo separati da altre persone possiamo continuare a provare sentimenti positivi ricordandoci di loro e parlandone. ▶ Riconoscete quanto sia duro non poter vedere le persone a cui vogliamo bene. E' triste. ▶ Nel caso in cui la persona sia deceduta rispondete alle domande del bambino in modo sincero e con parole semplici.</p>
<p>... sente la mancanza di cose che sono andate perse a causa dell'evento traumatico.</p>	<p>▶ Se un evento traumatico causa grosse perdite all'interno della famiglia e della comunità, è facile che non ci si renda conto di cosa significhi per un bambino la perdita di un giocattolo o di un altro oggetto per lui importante (ad esempio una copertina). ▶ Per il bambino esprimere il proprio dolore per la perdita di un giocattolo è anche un modo per esprimere dolore e tristezza per tutto ciò che possedevate prima dell'evento traumatico.</p>	<p>▶ Permetta a Suo figlio di esprimere la propria tristezza. E' triste che Suo figlio abbia perso il suo giocattolo o la sua coperta. ▶ Se possibile cerchi di trovare qualcosa che possa sostituire il giocattolo o la coperta, un oggetto che possa essere accettato da Suo figlio e che lo soddisfa. ▶ Distragga Suo figlio con altre attività.</p>

© Copyright: National Child Traumatic Stress Network and National Center for Post-traumatic Stress Disorder (<http://www.nctsn.org>; <http://www.ncptsd.va.gov>).
Taken from the manual "Psychological First Aid. Field operations guide. 2nd edition."