

Suggerimenti per dare sostegno a bambini in età prescolare dopo avvenimenti traumatici

Comportamento del bambino	Reazione dei genitori	Esempi di cosa potete fare o dire
<p><u>Mancanza d'aiuto e passività:</u> I bambini piccoli sanno che non si possono proteggere da soli. Quando accade una disgrazia, si sentono ancora più abbandonati a se stessi ed impotenti. Vogliono essere sicuri che i genitori siano in grado di proteggerli. Possono esprimere questo attraverso un atteggiamento insolitamente tranquillo o nervoso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Consolate il vostro bambino, fatelo riposare, dategli da bere e da mangiare, offritegli occasioni per giocare e disegnare. ➤ Se il vostro bambino disegna spontaneamente o gioca riferendosi all'avvenimento traumatico, introducete elementi positivi affinché si senta meglio e più sicuro. ➤ Assicurate al vostro bambino che verrà protetto sia da voi che da altri adulti. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Abbracciate spesso il vostro bambino, tenetelo per mano e lasciatelo sedere in grembo. ➤ Assicuratevi che vi sia un luogo sicuro dove il vostro bambino possa giocare sotto la sorveglianza di qualcuno. ➤ Nel gioco di una bambina di quattro anni i muri di una casa, rappresentati da cubetti per costruzioni, vengono continuamente travolti dall'incendio. Quando le si chiede: „Puoi costruire i muri di questa casa in modo che resistano all'incendio?“ la bambina costruisce un muro di doppio spessore e dice: „L'incendio non ci raggiungerà“. Un adulto potrebbe rispondere: „Questo muro è sicuramente forte“ e spiegare: „Facciamo molte cose per essere al sicuro“.
<p><u>Paure (Comportamento generalmente ansioso):</u> I bambini piccoli possono mostrare più paura di stare da soli, di andare in bagno, di andare a dormire o di stare lontano dai genitori. I bambini vogliono credere che i genitori li possano proteggere in tutte le situazioni e che anche altre persone adulte, come educatrici o poliziotti, siano lì per aiutarli.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siate il più calmi possibile nei confronti del vostro bambino. Cercate di non esprimere le vostre paure davanti a lui. ➤ Aiutate il vostro bambino ad avere di nuovo fiducia nel fatto che non lo abbandonerete e che siete in grado di proteggerlo. ➤ Ricordate al vostro bambino che ci sono persone che si preoccupano di proteggere le famiglie e che la vostra famiglia può chiedere ulteriore aiuto, se necessario. ➤ Quando uscite, assicurate al vostro bambino che ritornerete. Dite in modo comprensibile a che ora realisticamente tornerete e siate puntuali. ➤ Date al vostro bambino la possibilità di comunicare le sue paure. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ State attenti che il vostro bambino non senta per caso le vostre paure e preoccupazioni quando telefonate o parlate con altri. ➤ Dite cose del tipo: „Adesso siamo al sicuro dall'incendio e le altre persone si danno davvero da fare per essere certe che stiamo bene“. ➤ Dite: „Vieni da me e dammi la mano quando hai paura. Così so che mi vuoi dire qualcosa“.
<p><u>Incertezza sul fatto che il pericolo sia cessato:</u> I bambini piccoli possono ascoltare cose che riguardano gli adulti o altri bambini o vedere qualcosa alla televisione o immaginarsi cose che li portano a credere che tutto possa verificarsi di nuovo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Date ripetutamente facili spiegazioni, se necessario anche ogni giorno. Accertatevi di usare parole che il vostro bambino possa capire. ➤ Cercate di scoprire quali altre parole e spiegazioni il vostro bambino ha sentito e chiarite incertezze e malintesi. ➤ Se vi trovate ad una certa distanza dal pericolo, è 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Spiegate più volte al vostro bambino che l'incendio è stato spento e che avete abbandonato la zona pericolosa. ➤ Mostrategli su una carta o disegnatelo a che distanza siete dal luogo della disgrazia. Fategli vedere che siete al sicuro: „Vedi, la disgrazia è capitata là, ma noi adesso siamo qui, ben lontani, in un luogo sicuro“.

<p>Possono credere che il pericolo si trovi vicino a casa, anche nel caso che qualcosa sia avvenuto più lontano.</p>	<p>importante spiegare al vostro bambino che il pericolo non è vicino.</p>	
<p><u>Silenzio:</u> I bambini tacciono o hanno difficoltà a dire cosa li fa soffrire.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Descrivete emozioni come rabbia, tristezza o preoccupazione per la sicurezza di genitori, fratelli ed amici, che possono essere provate dai bambini in situazioni simili. ➤ Non costringete il vostro bambino a parlare, ma fategli sapere che può parlare con voi in ogni momento. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Disegnate su dei cartoncini dei semplici „Smilies“ per diverse emozioni. Raccontate una breve storia per ogni viso, per esempio: „Ti ricordi quando hai visto le prime fiamme ed hai fatto una faccia così preoccupata?“. ➤ Dite qualcosa del tipo: „I bambini possono essere molto tristi quando la loro casa è stata distrutta“. ➤ Mettete a disposizione del bambino materiale per giocare e costruire in modo che possa esprimersi. Usate parole relative ad emozioni per scoprire come si sente: „Questo è un disegno davvero terribile. Avevi paura quando hai visto l'incendio?“.
<p><u>Paura che il pericolo ritorni:</u> In situazioni nelle quali i bambini si ricordano della disgrazia attraverso cose che vedono, ascoltano o sentono.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Spiegate la differenza tra l'avvenimento ed il ricordo. ➤ Proteggete per quanto vi è possibile i vostri bambini da quanto può ricordare loro la disgrazia. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ „Anche se c'è fuoco nel camino, ciò non significa che la nostra casa bruci di nuovo. Noi controlliamo questo fuoco, è molto più debole di allora e non può distruggere niente“. ➤ Abbiate cura di non far sentire o vedere al vostro bambino alla radio, alla televisione o in internet notizie o immagini della catastrofe, che possano scatenare paura di una nuova disgrazia.
<p><u>Disturbi del sonno:</u> Paura di stare soli di notte o di dormire da soli, paure al risveglio o incubi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Assicurate al vostro bambino che si trova al sicuro. Trascorrete un momento di assoluta calma con lui prima che si addormenti. ➤ Fate dormire il vostro bambino con una piccola lampada accesa oppure permettetegli di dormire nel vostro letto per un breve periodo. ➤ Alcuni bambini sono già in grado di capire la differenza tra sogno e realtà. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fate attenzione che il vostro bambino faccia solo cose tranquillizzanti prima di andare a dormire. Raccontategli una storia preferita dal contenuto rassicurante. ➤ Dite al momento di dormire: „Stanotte puoi dormire con noi, ma domani dormirai nel tuo letto“. ➤ Spiegate: „Gli incubi vengono dai pensieri dentro di noi quando abbiamo paura, e non da cose che avvengono davvero“.
<p><u>Ritorno di comportamenti precedenti:</u> Succhiare il pollice, fare pipì a letto, linguaggio da bebè, voler essere presi sulle ginocchia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Comportatevi nel modo più obbiettivo e neutrale possibile perchè questo comportamento del vostro bambino può durare ancora per un certo periodo dopo la disgrazia. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cambiate gli indumenti e la biancheria senza commenti, quando il vostro bambino fa pipì a letto. Non permettete che qualcuno lo critichi o lo faccia vergognare con commenti del tipo: „Sei proprio un bebè“.
<p><u>Incapacità di comprendere la morte:</u> I bambini in età prescolare non capiscono che la morte è irrevocabile. Hanno un modo di pensare „magico“, cioè possono credere che siano stati i loro pensieri a</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Date spiegazioni logiche adatte all'età del vostro bambino sulla realtà della morte: ciò impedisce che si creino false speranze. ➤ Non minimizzate i sentimenti del vostro bambino relativi alla perdita di un animale domestico o di 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Date al vostro bambino la possibilità di partecipare a riti funebri civili o religiosi. ➤ Aiutatelo a trovare il suo percorso individuale per prendere commiato, per esempio attraverso un disegno di un bel ricordo, l'accensione di una candela o una preghiera per i defunti.

<p>causare la morte. Anche solo la morte di un animale domestico può essere molto difficile da sopportare per un bambino.</p>	<p>un particolare giocattolo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fate attenzione a cose che potrebbero farvi capire ciò che il vostro bambino desidera sapere. Rispondete in modo semplice e comprensibile e chiedete al vostro bambino se vuole sapere di più. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ „No, Fido non tornerà più ma noi possiamo pensare a lui, parlare di lui e ricordarci che cane matto era“. ➤ „Il vigile del fuoco ha detto che nessuno poteva salvare Fido e che non è stata colpa tua. So che senti molto la sua mancanza“.
---	--	--

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