

## Suggerimenti per dare sostegno a bambini in età scolare dopo avvenimenti traumatici

Comportamento del bambino	Reazione dei genitori	Esempi di cosa potete fare o dire
<p><u>Incertezza su quanto è avvenuto.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Date al vostro bambino una spiegazione chiara di quanto è avvenuto ogniqualvolta lo richieda. Evitate dettagli che possano spaventare il vostro bambino. Correggetelo se mostra di essere confuso o incerto se il pericolo è ancora attuale.</li> <li>➤ 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.</li> <li>➤ Informate il vostro bambino di cosa avverrà nell'immediato futuro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ „So che altri bambini dicono che ci sarà di nuovo un incendio, ma noi siamo adesso in un posto che è protetto molto meglio dagli incendi“.</li> <li>➤ Rispondete sempre a tutte le domande del vostro bambino (senza reagire con irritazione) e spiegategli che la famiglia è al sicuro.</li> <li>➤ Spiegate al vostro bambino cosa capiterà nel prossimo futuro, in particolare riguardo alla scuola o al luogo d'abitazione.</li> </ul>
<p><u>Senso di responsabilità e di colpa:</u> I bambini in età scolare possono essere preoccupati perchè si sentono colpevoli di quanto è avvenuto o di non aver agito in altro modo. Possono anche aver difficoltà a comunicare queste preoccupazioni ad altri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Date al vostro bambino la possibilità di comunicarvi le sue preoccupazioni.</li> <li>➤ Assicurate al vostro bambino che non ha colpa e spiegategli perchè l'avvenimento non è stato causato da un suo errore.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prendete il vostro bambino da parte. Spiegategli: „Dopo una simile disgrazia molti bambini – e anche molti genitori – pensano 'Che avrei potuto fare di diverso?' oppure 'Avrei potuto fare qualcosa'. Questo però non significa che è colpa loro“.</li> <li>➤ „Ti ricordi? Il vigile del fuoco ha detto che nessuno avrebbe potuto salvare Fido e che non era colpa tua“.</li> </ul>
<p><u>Paura che l'avvenimento si ripeta e reazioni collegate al ricordo.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aiutate il vostro bambino a riconoscere situazioni che possono provocare ricordi dell'evento traumatico (per esempio persone, luoghi, rumori, odori, sensazioni, una certa ora del giorno). Spiegate la differenza tra la disgrazia in sé ed i ricordi successivi.</li> <li>➤ Assicurate al vostro bambino che è al sicuro, ogniqualvolta sia necessario.</li> <li>➤ Proteggete il vostro bambino dal guardare servizi sulla disgrazia nei mass media perchè possono provocare paura che la disgrazia si ripeta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dite al vostro bambino quando si rende conto di ricordarsi della disgrazia: „Cerca di dire a te stesso 'Sono triste perchè mi ricordo dell'incendio quando il camino è acceso. Questo però non significa che la nostra casa brucia; io sono al sicuro“.</li> <li>➤ „Credo che adesso abbiamo proprio bisogno di una pausa dalla televisione“.</li> </ul>
<p><u>Raccontare ripetutamente l'avvenimento o rappresentarlo.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permettete al vostro bambino di integrare le sue reazioni in storie e giochi. Ditegli che questo comportamento è normale.</li> <li>➤ Aiutate a trovare soluzioni positive del problema nel gioco e nei disegni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ „Ho notato che fai molti disegni di quanto è avvenuto. Sai che molti bambini fanno così?“.</li> <li>➤ „Fare un disegno di come, secondo te, dovrebbe venir ricostruita la nostra casa per renderla più sicura, potrebbe aiutarvi“.</li> </ul>

<u>Paura di essere sopraffatto dai sentimenti.</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Offrite al vostro bambino un luogo sicuro dove esprimere le sue paure, la sua rabbia, tristezza ecc.. Permettetegli di piangere o di essere triste. Non aspettatevi che sia coraggioso e forte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ „Quando capitano cose che fanno paura, si hanno forti emozioni; per esempio può capitare di essere arrabbiato con tutti o di essere molto triste. Vorresti stare seduto qui con una coperta finchè ti senti meglio?“.</li> </ul>
<u>Disturbi del sonno:</u> tra il resto incubi, paura di dormire da solo o desiderio di dormire coi genitori.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fate raccontare l'incubo al vostro bambino. Spiegategli che è normale avere degli incubi e che scompariranno. Non chiedete al vostro bambino troppi dettagli sui contenuti dei suoi sogni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ „Quel sogno faceva molta paura. Pensiamo ad un paio di cose belle, che puoi sognare, ed io ti gratto la schiena finchè ti riaddormenti“.</li> </ul>
<u>Preoccupazioni relative alla sicurezza propria e di altri.</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aiutate il vostro bambino a comunicare le sue preoccupazioni e dategli informazioni realistiche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Costruite una „scatola delle preoccupazioni“ nella quale il vostro bambino può mettere dei foglietti su cui ha scritto le sue preoccupazioni. Stabilite un momento preciso per guardare le preoccupazioni, per risolvere i problemi e trovare risposte adeguate.</li> </ul>
<u>Cambiamenti del comportamento:</u> comportamento insolitamente aggressivo o agitato.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Spronate il vostro bambino a fare attività nel tempo libero e movimento come valvola di sfogo per le sue emozioni e frustrazioni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ „So che non volevi sbattere la porta. Dev'essere difficile sentirsi così arrabbiato“.</li> <li>➤ „Facciamo una passeggiata? Qualche volta muoversi aiuta, quando si hanno delle emozioni così forti“.</li> </ul>
<u>Disturbi fisici:</u> mal di testa, mal di pancia, dolori muscolari senza causa accertata da un medico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Chiarite se c'è una causa accertabile dal medico. Se non è così, consolate il vostro bambino ed assicurategli che questa reazione è normale.</li> <li>➤ Non reagite ai disturbi del vostro bambino in modo troppo emozionale. Se date troppa attenzione a questi disturbi senza causa medica, rischiate di rafforzarne i sintomi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Assicuratevi che il vostro bambino dorma abbastanza, si alimenti in modo sano, beva molta acqua e si muova a sufficienza.</li> <li>➤ „Sediamoci di là. Dimmi quando ti senti meglio, così possiamo giocare a carte“.</li> </ul>
<u>Le reazioni dei genitori alla disgrazia ed il loro ristabilimento vengono attentamente osservati:</u> i bambini non vogliono opprimere ulteriormente i genitori con le proprie preoccupazioni.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Date al vostro bambino la possibilità di parlare delle sue e delle vostre emozioni.</li> <li>➤ Rimanete il più calmi possibile per non aggravare le preoccupazioni del vostro bambino.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ „Sì, mi sono rotto la caviglia, ma va già meglio dopo che gli infermieri me l'hanno fasciata. Hai sicuramente avuto paura quando hai visto che mi sono fatto male oppure no?“.</li> </ul>
<u>Preoccupazione per altre vittime o famiglie.</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Favorite attività costruttive volte ad aiutare altri, ma non attribuitene la responsabilità al vostro bambino.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aiutate il vostro bambino a riconoscere progetti adeguati ed importanti, per esempio togliere le macerie dal cortile della scuola, raccogliere fondi o provviste per le vittime.</li> </ul>