

Suggerimenti per dare sostegno ad adolescenti dopo avvenimenti traumatici

Comportamento dell'adolescente	Reazione dei genitori	Esempi di cosa potete fare o dire
<p><u>Atteggiamento distante, sensi di vergogna e di colpa.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Offrite un ambiente sicuro per poter parlare con l'adolescente dell'evento traumatico e delle sue emozioni. ➤ Sottolineate che quanto prova è normale. ➤ Correggete sensi eccessivi di responsabilità o di colpa attraverso una visione realistica di quanto si sarebbe veramente potuto fare. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ „Molti ragazzi – e anche molti adulti – si sentono come te, sono arrabbiati e si danno la colpa di non aver potuto fare di più. Però tu non hai colpa. Ti ricordi? Anche i vigili del fuoco hanno detto che non avremmo potuto fare di più“.
<p><u>Imbarazzo</u> relativo alle sue paure, alla sensazione di vulnerabilità, al timore di essere giudicato anormale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aiutate l'adolescente a capire che queste sensazioni sono normali. ➤ Favorite relazioni con familiari o coetanei affinché l'adolescente abbia il necessario appoggio dopo la disgrazia. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ „Mi sono sentito come te. Avevo paura e mi sentivo abbandonato a me stesso ed impotente. La maggior parte delle persone si sente così quando accade una disgrazia, anche se dà l'impressione di essere tranquilla“. ➤ „Il mio cellulare funziona di nuovo; perchè non cerchi di raggiungere Torsten per sentire come sta?“. ➤ „Grazie per aver giocato con la tua sorellina. Ora sta già molto meglio“.
<p><u>Sfogarsi attraverso comportamenti pericolosi:</u> abuso di alcool e droghe, comportamento sessuale a rischio, incidenti, atteggiamento provocatorio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aiutate l'adolescente a capire che tali comportamenti rappresentano un modo pericoloso di esprimere forti emozioni (come la rabbia) relative a quanto è accaduto. ➤ Limitate l'accesso ad alcool e droghe. ➤ Parlate dei pericoli del comportamento sessuale a rischio. ➤ Pregate l'adolescente di dirvi dove va e cosa desidera fare. Questo controllo supplementare dopo la disgrazia è necessario solo per un breve periodo. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ „Molti ragazzi – ed alcuni adulti – si comportano dopo una simile disgrazia in modo incontrollato e sono pieni di rabbia. Credono che l'alcool o le droghe possano in qualche modo aiutarli. Sentirsi così è normale, ma non è una buona idea agire di conseguenza“. ➤ „In questo momento è importante che io sappia dove sei e come ti posso raggiungere“. Assicurate al ragazzo che questa forma di controllo supplementare è solo passeggera, finchè la situazione si sarà di nuovo stabilizzata.
<p><u>Paura che l'avvenimento si ripeta e reazioni ai ricordi.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aiutate l'adolescente a riconoscere varie situazioni che provocano 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. ➤ Spiegate che i servizi sulla disgrazia nei mass media possono suscitare paura che essa si ripeta. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ „Quando qualcosa ti ricorda la disgrazia, puoi cercare di dirti: 'Ora sono triste perchè mi ricordo di quanto è avvenuto, però adesso è diverso perchè non c'è un incendio e perchè sono al sicuro“. ➤ Proponete: „Guardare il telegiornale potrebbe peggiorare la situazione perchè mostrano sempre le stesse immagini. Non vuoi che spegniamo il televisore?“.

<p><u>Improvviso cambiamento nei rapporti con altre persone:</u> Gli adolescenti possono allontanarsi dai genitori, dalla famiglia ed anche dai coetanei. Possono reagire fortemente al comportamento dei genitori nella situazione critica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Spiegate che in una tale situazione le relazioni umane vengono messe alla prova. Sottolineate che la famiglia e gli amici sono in grado di fornire l'appoggio necessario nel periodo dopo la disgrazia. ➤ Incoraggiate un atteggiamento di tolleranza verso le differenti reazioni dei membri della famiglia alla disgrazia. ➤ Assumete la responsabilità dei vostri stati d'animo. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Trascorrete in famiglia più tempo a parlare di come tutti si sentono. Dite: „Sapete che il fatto che brontoliamo tutti è assolutamente normale, dopo quanto ci è capitato. Trovo che stiamo gestendo questa situazione difficile in modo sorprendentemente buono. È una fortuna che possiamo stare insieme ad aiutarci l'uno con l'altro“. ➤ Potreste dire: „Apprezzo molto che tu abbia mantenuto la calma mentre il tuo fratellino piangeva la notte scorsa. So che ha svegliato anche te“. ➤ „Vorrei scusarmi perchè ieri sono stato così nervoso con te. Voglio sforzarmi di restare più calmo“.
<p><u>Cambio radicale di atteggiamenti.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Spiegate che molto spesso dopo una disgrazia avvengono cambiamenti di atteggiamento delle persone e che più tardi tutto torna alla normalità. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ „Siamo tutti sotto forte pressione. Quando la vita si interrompe in questo modo, tutte le persone si sentono più impaurite, più arrabbiate e provano anche desiderio di vendetta. Adesso non sembra, ma ci sentiremo tutti meglio quando torneremo alla vita di tutti i giorni“.
<p><u>Desiderio di diventare precocemente adulto:</u> per esempio di lasciare la scuola o di sposarsi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Incoraggiate l'adolescente a rimandare decisioni importanti. Trovate altri modi per dargli la sensazione di avere controllo sulle cose esterne. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ „So che pensi di smettere la scuola e di cercarti un lavoro per appoggiarci economicamente. Però adesso è importante che tu non prenda decisioni importanti. Una crisi non è il momento adatto per fare grandi cambiamenti“.
<p><u>Preoccupazione per altre vittime o famiglie.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Favorite attività costruttive volte ad aiutare altri, ma non attribuitene la responsabilità a vostro figlio. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aiutate il ragazzo a trovare progetti che siano adeguati ed importanti (per esempio togliere le macerie dalla strada, raccogliere denaro o provviste per le vittime).