



Isis, Terrorismo e Stress

Parlare dell'ISIS e prevenire reazioni di stress nei bambini e negli adolescenti dopo gli attentati di Parigi.

Enza Gidaro, Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale, Supervisore EMDR

Simona Vecli, Psicoterapeuta Sistemico Relazionale, Practitioner EMDR

Tutti gli adulti che si occupano di bambini, genitori, educatori e insegnanti di ogni ordine e grado nella scuola e non solo, hanno il difficile compito di educare e sostenere i piccoli nella crescita. Questo processo può essere più o meno sereno e in circostanze dolorose come quelle attuali caratterizzate da sentimenti di incertezza e di instabilità relativamente al mondo è fondamentale anche il ruolo di **prevenzione** al fine di promuovere la salute psicologica e mentale dei piccoli. Per fare questo è necessario mediare tra il loro universo cognitivo, emotivo e affettivo e la crudele realtà circostante attraverso le “giuste parole”, ma è anche importante riconoscere quei chiari segnali di malessere che i bambini possono manifestare dopo eventi così efferati. Come terapeuti che curano il Trauma riteniamo utile fornire alcune indicazioni per comunicare con i bambini su un tema così difficile e aiutarli nei loro bisogni di prevedibilità e di chiarezza di informazione. (Diritto all'informazione - Carta dei Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza, ONU, 1989).

Come Associazione EMDR Italia divulghiamo le Linee Guida per spiegare il terribile fenomeno dell'Isis ai bambini.



INDICAZIONI PER INSEGNANTI E GENITORI

Gli atti terroristici e le azioni di guerra sono eventi tragici per mano degli uomini che non si esauriscono in un singolo accadimento e che interferiscono profondamente con le certezze dei bambini insinuando l'idea che il mondo può non essere un posto sicuro.

L'ingaggio con il bambino o un gruppo di bambini deve esprimersi attraverso una presenza tranquilla e rassicurante e una vicinanza fisica adeguata: se piange lo abbraccio, se è nervoso mi avvicino o resto nei paraggi.

L'osservazione e gli interventi devono essere condivisi tra le figure di riferimento immediatamente accessibili ai bambini e in maniera direttamente proporzionale con l'età degli stessi: più sono piccoli (scuola materna - primi anni elementari) maggiore deve essere la coerenza della comunicazione proveniente da più parti.

Non sottovalutate fenomeni di eccitazione/nervosismo generalizzato nei gruppi classi, mascherati da banali conflitti più esasperati del solito: spesso sono segnali di materiale non sufficientemente elaborato.

Di seguito 5 tracce per orientare l'intervento di prevenzione da parte degli adulti:

1- OSSERVARE

E' compito delle famiglie e degli educatori osservare in questo periodo il comportamento, l'espressione affettiva e la performance cognitiva dei bambini durante le attività di gioco, di socializzazione e della didattica al fine di evidenziare eventuali cambiamenti negli atteggiamenti e nelle espressioni emotive tipiche di ciascuno. La comunicazione scuola-famiglia e tra le reti sociali di appartenenza (associazioni sportive e centri di aggregazione) è fondamentale poiché può accadere che in alcuni contesti più che in altri si manifestino o meno segnali di disagio.

E' opportuno individuare per tempo gli studenti che evidenzino sentimenti di ansia o paura e informare i genitori; è fondamentale identificare gli studenti che possano avere vissuto una recente tragedia personale o che abbiano una connessione diretta con le vittime degli atti terroristici: in tal caso sarebbe utile avere a disposizione psicologi o consulenti per il supporto ai ragazzi e allo staff scolastico.

In caso di ragazzi in età scolare i genitori devono monitorare o ridurre la visione delle immagini dell'evento ponendosi comunque a fianco dei figli; nella situazione di bambini in età prescolare non ci deve essere esposizione ad immagini e notizie mediatiche sull'argomento: prestare estrema attenzione ai discorsi tra pari poiché bambini accidentalmente esposti alle informazioni televisive riportano le stesse nelle conversazioni con gli amichetti, spesso esasperate, procurando preoccupazione, allerta e angoscia.



2- DOMANDARE

Trovare sempre un luogo dove avere tempo per parlare senza interruzioni.

Aiutare i bambini a chiedere ciò che vogliono sapere attorno alla questione ci permette di circoscrivere meglio il bisogno e di evitare spiegazioni tortuose. Non dimentichiamo di farci raccontare anche ciò che già sanno, le fonti e le loro idee personali sugli eventi, specialmente a partire dai 6 anni: se si affidano riusciranno a condividere anche i loro sentimenti e le loro preoccupazioni su di sé e le persone che amano. Se non riescono a capire cosa stanno provando possiamo restituire loro messaggi del tipo: *“mi sembra che tu sia preoccupato/spaventato/triste..”* .

Chiedere se ci sono dei momenti in cui ci pensano di più che in altri.

Fare domande insegna ai bambini a concentrarsi su di sé e ad aumentare il loro livello di consapevolezza personale sulle emozioni e sulle cognizioni. Domandare insegna a sua volta che si possono porre questioni e avere dubbi oltre che certezze: su questo è lecito cercare risposte.

3- SPIEGARE

Il primo obiettivo è fare ordine: tra le informazioni già in loro possesso e nelle risposte alle domande della traccia precedente. Capita spesso inoltre che condividano tra loro informazioni talvolta scorrette esauendo il confronto nel gruppo dei pari senza riferirsi direttamente a un adulto.

Ai genitori si ricorda che se non parlano ai propri figli in età scolare di quanto accaduto lo farà qualcun altro con il rischio di esposizioni traumatiche. I genitori devono prendersi del tempo e decidere ciò che desiderano dire e i significati che vogliono trasmettere ai figli. I contenuti non devono allarmare o fomentare l'odio razziale: anche noi adulti rischiamo di essere traumatizzanti.

Il secondo obiettivo è dire sempre la verità in modo chiaro e in rapporto all'età e alla capacità di comprensione del bambino: le parole e la struttura del discorso devono essere molto semplici e il tono tranquillo; non cadiamo nella trappola di scherzare o ironizzare.

I bambini hanno difficoltà a immagazzinare in memoria le spiegazioni, quindi è necessario verificarne la comprensione e se necessario ripeterle. Se ci sono troppe discordanze nelle informazioni che vengono date da più ambiti possono confondersi. I bambini vogliono e meritano la nostra versione adulta migliore e sincera.

Richiamare sempre l'attenzione sugli interventi di soccorso e di prevenzione, specialmente con i bambini di scuola materna esposti alle notizie e con i bambini della scuola primaria.

4- RASSICURARE

In queste situazioni sia gli adulti che i bambini subiscono un forte impatto affettivo che non può essere nascosto o dissimulato. E' importante che gli adulti mantengano la calma e il controllo in quanto mediatori emotivi; è normale avere paura, tuttavia è fondamentale un atteggiamento tranquillo. Ai bambini va



comunicato con parole semplici che gli adulti, a scuola e a casa, sono loro vicini, li proteggono e gli vogliono bene: *"...noi ci siamo e vi proteggiamo"*; rassicurare i bambini che anche gli altri importanti per loro sono al sicuro.

In casi di violenza deliberata alla vita di una comunità, terrorismo e aggressioni, occorre ricordare ai bambini che ci sono persone che si stanno occupando di risolvere le conseguenze degli eventi e di garantire la sicurezza: *"...la polizia e tutte le forze dell'ordine e tutti i governi insieme stanno facendo continui controlli per rendere le città sempre più sicure"*. Riportare sempre al qui ed ora e al momento attuale: *"siamo qui insieme, ne stiamo parlando: siamo a scuola/casa e abbiamo una serie di cose di cui occuparci.."*

Svolgere attività positive con i bambini per aiutarli a pensare anche ad altre cose.

5- LASCIARE LA PORTA APERTA

La dinamicità degli eventi e il susseguirsi dei fatti non ci permette in questa epoca storica di chiudere definitivamente il discorso; *"... ne possiamo parlare ancora"*, *"... se c'è qualcosa che non capite noi possiamo spiegarvelo"*.

Costruire un rapporto di fiducia in cui il bambino non si senta giudicato negli affetti o nelle reazioni somatiche: se piange e ci si avvicina non dirgli *"no, non piangere!"*; se fa domande bizzarre non ridere né sgridare ma riportare a contenuti e modalità adeguate. Trasmettere l'idea che ciò che l'altro vi sta portando è importante e degno di considerazione.

Contestualmente tornare in presa diretta alle normali attività didattiche e garantire la solita organizzazione del tempo scolastico e degli impegni quotidiani. Lo stress può comportare un tributo fisico sui bambini così come avviene sugli adulti perciò è importante assicurarsi che i bambini riposino, facciano esercizio fisico, e abbiano un'alimentazione appropriata. La routine e le normali priorità dei ragazzi rappresentano dei punti di riferimento fondamentali per ricostituire i loro "luoghi sicuri" di appartenenza.



PARLARE AI BAMBINI:

Per la scuola materna

E' bene non anticipare l'argomento a meno che uno o più bambini non lo proponano direttamente; in questo caso ricordare di lavorare in stretta collaborazione con la famiglia condividendo ciò che si è detto affinché il bambino possa avere una spiegazione coerente, e quindi rassicurante, da parte degli adulti.

"... ci sono alcune persone che pensano che nel mondo non possano stare insieme e andare d'accordo uomini diversi tra loro, o perché credono in un dio diverso o perché sono di razza diversa; noi tutti e il resto del mondo crede nella pace..." solo se i bambini fanno riferimento diretto agli atti terroristici (es. *"gli uomini che sparano"*), si può rispondere:

"...è accaduto, ora gran parte del mondo se ne sta occupando perché non si vuole che gli uomini litighino e si facciano del male e perché tutti vogliono la pace"

Proporre poi un confronto tra loro e su come si vivono le differenze: spostare l'attenzione sul gruppo stretto di appartenenza e sollecitare coesione tra loro li aiuta a recuperare sicurezza relativamente al ristretto ambiente di riferimento entro cui al momento si riconoscono e rispetto al quale non devono sentirsi in pericolo (es. giochi di gruppo, canzoni, laboratori orientati alla cooperazione e all'amicizia).

Per la scuola elementare

Tra gli 8 e 10 anni i bambini si interessano più attivamente alle notizie e possiedono dei concetti abbastanza chiari su ciò che è una nazione, dov'è situata la Francia o il Belgio e com'è caratterizzata l'Europa e gli altri continenti. I bambini possono ricevere qualche informazione in più rispetto alla provenienza geografica degli uomini responsabili degli atti terroristici e del significato della sigla ISIS; in tal caso è importante non fare generalizzazioni culturali e differenziare questi esponenti dalla popolazione aderente alla religione islamica: *"...la religione non è né paura né violenza"*. Le classi multietniche sono il miglior contesto sociale in cui fare prevenzione all'odio razziale e religioso.

"Dalla sera del 13 novembre e per molti giorni a seguire la TV, la radio, le pagine di news su internet parlano dei terribili fatti di violenza accaduti a Parigi e diffondono continue notizie sull'evoluzione della situazione della città, della ricerca degli attentatori e di quanto stanno facendo tutte le forze di polizia e speciali per proteggere la popolazione e attivare misure di sicurezza sempre più efficaci."

Parigi è la capitale della Francia e la Francia è un paese dell'Europa. Noi viviamo in Europa e siamo persone che amano la vita e la libertà.

Quanto è accaduto, per mano di alcuni uomini; è un attacco alla libertà e al nostro modo di essere e di vivere. Sentiamo dire che queste terribili azioni sono compiute in nome della religione, ma le cose non stanno così.

Tutta l'Europa e tutto il mondo si stanno attivando per rendere i paesi e le persone sicuri e proteggere le popolazioni.



Come genitori e insegnanti ci rattristiamo e rimaniamo molto turbati quando sentiamo queste notizie. Siamo contenti però di essere qui, insieme, e poter parlare di questo.

Se stai pensando a quanto accaduto o hai visto dalle immagini in televisione che non riesci a toglierti dalla mente sappi che noi siamo qua per te, per parlarne e spiegarti tutto come meglio possiamo.

Quando parliamo con gli altri di cose che ci preoccupano o ci sconvolgono, spesso dopo ci sentiamo meglio. Quindi succede che i pensieri preoccupanti se ne vanno via o se non altro diventano meno preoccupanti."

Per la scuola media

I ragazzi di questa età attingono le notizie direttamente dai telegiornali e dai quotidiani e hanno un corredo di informazioni storico-geografiche da cui non si può prescindere; nelle loro domande e nelle discussioni di gruppo in classe gli stessi proporranno tematiche più ampie e complesse come quelle della guerra e degli interessi economici e pongono domande sulla religione e sulla spiritualità. Come da precedenti linee guida, ricordare di puntualizzare il bisogno di informazione attraverso domande orientate a definire "cosa vuoi esattamente sapere?", "qual è la tua opinione personale sulla questione?", "cosa suggeriresti di fare?".

La conversazione si fa più interattiva e l'adulto funge da facilitatore del confronto in gruppo e da mediatore del processo di costruzione sia delle informazioni che dei significati attorno ai fatti.

A questa età i ragazzi potrebbero difendersi attraverso la sdrammatizzazione ironica degli eventi: qualora l'atteggiamento si esasperasse, coglierlo come un segno di eccessiva esposizione a materiale traumatico da cui il gruppo si sta difendendo, al pari di reazioni di chiara paura e di timore per il futuro. In questi casi osservare attentamente i comportamenti e confrontarli con gli indicatori di stress emotivo sotto riportati.



INDICATORI DI STRESS EMOTIVO

Lo sviluppo psicologico nei bambini e negli adolescenti può essere molto alterato come conseguenza dell'esposizione (diretta o vicaria) ad un evento drammatico; così come avviene negli adulti, più forte è il trauma più probabile è che si sviluppino dei disturbi psicologici. PTSD, depressione e ansia di separazione sono alcune delle reazioni e dei disturbi più comuni in età evolutiva.

Riportiamo di seguito gli "Indicatori di stress emotivo" conseguenti all'esposizione di eventi traumatici:

Bambini piccoli – età prescolare

- ✓ Anestesia emotiva, manifestazioni di ansia nel separarsi dalle figure importanti, comparsa di paure, gioco inibito e ripetitivo, tendenza all'isolamento.
- ✓ I bambini possono perdere le capacità acquisite precedentemente.
- ✓ Angoscia evocata dagli stimoli legati all'evento.
- ✓ Comportamento aggressivo.
- ✓ Stato di vigilanza eccessiva, difficoltà nella concentrazione.
- ✓ Incubi, disturbi del sonno, risvegli notturni.
- ✓ Dolori somatici inspiegabili.

Bambini in età scolare

- ✓ Paura, pianto, disagio psichico generalizzato.
- ✓ Pensieri intrusivi legati agli eventi o immagini.
- ✓ Ansia da separazione.
- ✓ Disturbi del sonno, incubi, paura del buio.
- ✓ Irritazione e rabbia.
- ✓ Ipervigilanza ed esagerate risposte d'allarme.
- ✓ Difficoltà a comunicare l'esperienza.
- ✓ Difficoltà a concentrarsi e problemi di memoria.
- ✓ Senso di colpa del sopravvissuto.
- ✓ Perdita di fiducia verso il futuro, fragilità della vita.
- ✓ Depressione.
- ✓ Comparsa di attacchi di panico.
- ✓ Fabulazione e menzogne.

In caso di comparsa di due o più sintomi si consiglia una valutazione specialistica per sindrome acuta da stress / PTSD. Per maggiori approfondimenti riferirsi al sito www.emdr.it