

TERREMOTO 24 AGOSTO 2016

AIUTARSI AD AIUTARE I BAMBINI

Nelle situazioni di “emergenza”, quando un grave evento critico colpisce una popolazione, si crea una situazione di elevata emotività, che riguarda l'individuo e l'intera comunità.

Non c'è un modo giusto o sbagliato di sentire o di esprimere il dolore e la preoccupazione. In momenti di pericolo, i bambini hanno bisogno di ricorrere alle figure di riferimento ma, quando anche queste sono esposte allo stesso evento, i bambini potrebbero perdere sicurezza in qualcuno che fornisca loro rassicurazione.

Di seguito le reazioni più comuni:

- **Il dolore nei bambini spesso si manifesta in forma di rabbia** che può essere diretta alle persone più vicine a loro (genitori, amici). Le crisi di aggressività o di distruttività costituiscono una reazione alla perdita. Bisogna tenere presente che la rabbia è un sentimento sano e può essere espressa in modo accettabile
- **Il senso di colpa è più enfatizzato che negli adulti:** i bambini possono sentirsi colpevoli di quanto accaduto o sentirsi in colpa per essere contenti di essere sopravvissuti
- **Il dolore si esprime attraverso il comportamento:** in base all'età è possibile che i bambini non esprimano verbalmente le preoccupazioni. Possono diventare irritabili, avere problemi di concentrazione, giocare con videogiochi violenti, inscenare momenti dell'evento al quale hanno assistito, disegnare immagini che rimandano alla morte. Potrebbero manifestare nuove paure o comportamenti tipici di fasi precedenti della crescita: tornare a fare la pipì a letto o riproporre giochi che facevano quando erano più piccoli
- **Difficoltà nel dormire e/o difficoltà nell'alimentazione:** fatica ad addormentarsi, risvegli e incubi frequenti oppure ipersonnia, in altre parole dormire molte più ore
- **Mancanza di energie:** affaticamento, difficoltà nelle interazioni sociali e tendenza a isolarsi
- **Maggior bisogno di attenzione da parte del genitore o delle figure di riferimento:** i bambini possono fare molta più fatica a distaccarsi dalle figure di riferimento, perché temono che possa accadere qualcosa di brutto anche ai propri genitori, nonni o zii o che possano anch'essi morire

Queste sono reazioni normali nei primi giorni dopo un evento critico.

COSA FARE CON I BAMBINI ESPOSTI AD UN EVENTO CRITICO:

- **Dire la verità attenendosi ai fatti.** Non cercare di far finta che l'evento catastrofico non sia accaduto, né cercare di banalizzarlo. I bambini sono osservatori attenti e si preoccuperanno di più se percepiranno incongruenze. Non alleggerire, né fare congetture su ciò che è accaduto e su ciò che sarebbe potuto accadere. Non dilungarsi sulla dimensione o sulla portata dell'incidente, in particolare con i bambini piccoli
- **Usare parole semplici e adatte all'età,** non sovraesporli a dettagli traumatici e lasciare molto spazio alle domande. Se si è in difficoltà su una domanda si può prendere tempo dicendo: *“La mamma non lo sa, si informa e appena avrà informazioni più accurate ti dirà tutto per bene, ok?”*
- **Fare in modo che le spiegazioni siano evolutivamente appropriate.** I bambini delle prime classi elementari, che dovessero chiederne, hanno bisogno di un riassunto e d'informazioni semplici, che

dovrebbero essere bilanciate con le assicurazioni sui cambiamenti che la struttura della loro vita giornaliera potrebbe avere. I bambini più grandi potrebbero aver bisogno di parlarne più approfonditamente. Tutti hanno, comunque, bisogno di aiuto nel separare la realtà dalla fantasia

- **Illustrare ai bambini che si trovano ora al sicuro** e che anche gli altri adulti importanti della loro vita lo sono. Avere presente le informazioni che si devono dare a scuola o a casa, sempre attenendosi alla realtà e alla verità dei fatti
- **Ricordare che ci sono persone fidate che si stanno occupando di risolvere le conseguenze dell'evento** e stanno lavorando per assicurare che non avvengano ulteriori problemi di questo genere (*“Hai visto quanti vigili del fuoco, dottori stanno intervenendo? Sono tutte persone bravissime che sanno aiutare i grandi e i bambini ancora in difficoltà. Anche il suono delle sirene è importantissimo per far arrivare velocemente i dottori, la polizia e tutti i soccorritori ad aiutare chi ne ha bisogno, perché al suono della sirena tutte le macchine li fanno passare”*)
- **Dimostrare un atteggiamento di disponibilità, vicinanza fisica cercando di parlare con voce rassicurante**
- Far sapere ai bambini che sentirsi sconvolti, avere paura o essere preoccupati è normale. Spiegare che tutti i sentimenti vanno bene quando avviene un terremoto come questo (normalizzazione e validazione delle reazioni)
- **Non negare loro i propri sentimenti, spiegare che è normale** che anche gli adulti abbiano delle reazioni emotive dopo un evento così drammatico e che tutte le reazioni sono normali e gestibili.
- **Lasciare parlare i bambini dei loro sentimenti** e rassicurarli che, anche se è tutto molto brutto, insieme le cose si possono affrontare. In questo modo per voi sarà più facile monitorare lo stato d'animo in cui si trovano e aiutarli in maniera più appropriata.
- **Se il bambino ha crisi di rabbia, esprimere a parole dei motivi della rabbia** può aiutarlo ad acquisire un maggior controllo imparando a regolarla (*“Sei arrabbiato? Lo sai che anche il papà è molto arrabbiato perché la casa è stata distrutta? Cosa ne dici se sfoghiamo un po' di rabbia insieme? Accartocciamo dei fogli di giornali e li buttiamo nel cestino con tutta la nostra rabbia!”*)
- **Se il bambino manifesta sensi di colpa, è importante rassicurarlo sulla sua completa estraneità agli eventi** (*“Non è colpa tua se.....”*)
- Non usate frasi come: *“So come ti senti”*; *“Poteva andare peggio”*; *“Non ci pensare ”*; *“Sarai più forte grazie a questo”*. Queste espressioni che tutti noi adulti utilizziamo per rassicurarci e rassicurare possono ostacolare la manifestazione delle emozioni e dei vissuti dolorosi conseguenti ad un evento catastrofico
- Non agite come se nulla fosse accaduto. Il ritorno alla routine è importante perché rassicurante. Meglio non fare troppi regali o attività extra, il ritorno alle proprie abitudini è quanto di più naturale e sano si possa fare
- Non lasciate i bambini da soli davanti alla TV o alla radio. Non negare la possibilità di vedere le notizie, scegliere uno o due telegiornali il giorno o dieci minuti per consultare internet insieme (selezionando prima le notizie), stare accanto e spiegare esattamente cosa stanno ascoltando e le immagini. Concentrare l'attenzione sui dettagli più rassicuranti (ad esempio le divise dei tanti soccorritori che stanno aiutando) e dare, in seguito, tutto il tempo necessario affinché il bambino possa fare domande.

Se il disagio persiste e non notate un miglioramento è utile rivolgersi a professionisti preparati che possono aiutarvi coi vostri bambini.

Per avere informazioni e/o fissare un appuntamento con uno psicologo volontario contattare il coordinatore:

Per avere informazioni sulla modalità di cura del trauma www.emdr.it