



**Ci sono cose da fare ogni giorno:**

*lavarsi*

*studiare*

*giocare*

*preparare la tavola a mezzogiorno.*

**Ci sono cose da fare di notte:**

*chiudere gli occhi*

*dormire*

*avere sogni da sognare*

*orecchie per sentire.*

**Ci sono cose da non fare mai**

**né di giorno**

**né di notte**

**né per mare**

**né per terra**

**per esempio, LA GUERRA.**

**(Gianni Rodari)**

## **Parlare della guerra. Come prevenire le reazioni da stress nei bambini e negli adolescenti in seguito alla drammatica guerra in Ucraina**

Il complesso periodo storico che tutti stiamo vivendo, la vita durante la pandemia ed ora la guerra, ci pone come adulti, educatori e psicologi a considerare che l'esposizione continua dei minori ad un'emergenza collettiva può causare un grande senso di incertezza, sentimenti di impotenza dinanzi a eventi minacciosi e imprevedibili e perdita di speranza nel futuro. Eventi così stressanti richiedono risposte utili a prevenire e promuovere la salute emotiva dei piccoli.

E' sempre più importante permettere un'integrazione tra gli stati affettivi e cognitivi aiutandoli a sentirsi liberi di fare domande, garantendo loro la possibilità di ricevere risposte coerenti, che non minimizzino né enfatizzino i fatti. Le notizie trasmesse possono essere di difficile comprensione, altresì i contenuti visivi che espongono, soprattutto i più piccoli a sviluppare emozioni di paura e angoscia. Conosciamo gli effetti della traumatizzazione vicaria e per i bambini, quello che accade "altrove" è altrettanto pericoloso come se accadesse a loro stessi. Come terapeuti, che conoscono gli effetti delle esperienze traumatiche, riteniamo utile fornire alcune indicazioni per comunicare con i bambini su un tema così difficile e aiutarli nei loro bisogni di prevedibilità e di sicurezza. Come Associazione Emdr Italia, da sempre attenta ai bisogni delle vittime di catastrofi, proviamo a fornire alcune semplici indicazioni per aiutare gli adulti a sostenere il normale disagio dei minori in queste dolorose circostanze.

### **INDICAZIONI PER INSEGNANTI E GENITORI**

La guerra è un evento che porta con sé memorie traumatiche antiche. Ognuno di noi è stato depositario di narrative molto dolorose delle precedenti guerre. Sappiamo quanto le ferite conseguenti ad eventi così drammatici possono rimanere nella memoria per molto tempo. Abbiamo vissuto molti anni nella pace, anche se di tanto in tanto ci sono stati degli eventi che hanno riattivato un grande senso di insicurezza. In questi giorni però noi tutti stiamo provando la paura di una nuova grande guerra. Gli organi di stampa fanno sovente riferimento alla Terza Guerra Mondiale e naturalmente questo ci porta ad interrogarci sul significato oggettivo e soggettivo di queste parole. In un modo o nell'altro tutta la popolazione del mondo sta provando emozioni intense in seguito a quello che sta accadendo in Ucraina. Come adulti siamo anche molto preoccupati del futuro dei nostri figli e questo è un ulteriore fattore di rischio per quello che provano e che vivono costantemente i nostri bambini. Sappiamo che i bambini, in momenti di incertezza, osservano i comportamenti degli adulti, cercando così di intuire come funziona il mondo. A volte non fanno domande, soprattutto quando sanno di metterci in imbarazzo o di preoccuparci ulteriormente. Affinché i bambini si sentano al sicuro è necessario che siano certi che possono fidarsi innanzitutto degli adulti di riferimento. Per i più piccoli il mondo e la famiglia, man mano che crescono hanno anche bisogno di sentire l'ambiente un posto prevedibile e sicuro. Ma come possiamo fornire sicurezza ai più piccoli se anche noi siamo sopraffatti dalla paura e dalla perdita di speranza?

Le emozioni che proviamo non possono essere negate, piuttosto dobbiamo trovare un modo coerente per dividerle. E' impossibile nascondere i nostri sentimenti allo sguardo attento dei bambini che ci osservano per capire cosa proviamo, cosa sentiamo, cosa sta succedendo.

## INDICAZIONI UTILI PER GENITORI E INSEGNANTI

### ***Osserviamo i loro comportamenti***

Tutto ciò che i bambini non dicono lo fanno vedere: con i comportamenti, con il gioco e con piccoli sintomi somatici: mal di pancia, mal di testa e stanchezza eccessiva. Possono avere maggiore difficoltà a separarsi dagli adulti di riferimento, Possono inoltre comparire difficoltà a concentrarsi a scuola e, di conseguenza, avere un temporaneo calo del rendimento scolastico. I bambini in età pre scolare potrebbero giocare tra di loro alla guerra o fare riferimenti ai fatti che accadono durante il giorno, così all'improvviso, domande apparentemente fuori contesto. I bambini potrebbero anche fare giochi più violenti ed interpretare la parte del "cattivo": a livello evolutivo primeggiare sui più deboli da maggiori garanzie di sopravvivenza e i più piccoli attivano sistemi di difesa arcaici, quindi come espressione di questa paura di essere vulnerabili ed esposti potrebbero esprimere più la rabbia che la paura. Non giudichiamoli, spieghiamo loro che forse si comportano così solo per paura.

### ***Permettere loro di fare domande***

Gli adulti sono spesso preoccupati quando i bambini cominciano a fare delle domande. Non sempre hanno tutte le risposte e quindi tentano di evitare tutti gli argomenti che riguardano gli eventi critici sperando che il bambino non soffra. Spesso i più piccoli vengono tenuti lontani dagli eventi traumatici non considerando che possono ascoltare anche quando apparentemente sono distratti da altro. Le notizie che arrivano dai media, i discorsi a bassa voce fatti in casa, i volti preoccupati dei genitori sono già una forma di comunicazione. Aiutiamo quindi i bambini a chiedere quello che vogliono sapere e sentiamoci in diritto di dire loro che non abbiamo le risposte quando veramente non le abbiamo. Minimizzare, dire loro che la guerra è lontana e che noi siamo al sicuro è una mezza verità. Quando il bambino chiede cerchiamo di fornire risposte comprensibili per la loro età, diamo loro parole per organizzare gli eventi e aiutiamoli ad esprimere le loro emozioni, le loro ansie, le loro paure e anche il dispiacere che hanno nei confronti di coloro che stanno vivendo una situazione così drammatica. La capacità dei bambini di provare emozioni di tristezza nei confronti dei pari è comunque una delle prime forme di empatia. Tuttavia sarebbe bene sempre decidere cosa fargli vedere e cosa invece per la loro età è meglio evitare. Possiamo vedere tutti insieme il telegiornale se siamo accanto a loro e possiamo commentare quello che sta succedendo dando la possibilità anche a loro di chiedere e di sapere. Non occorre esporre i bambini al tam tam delle notizie e delle immagini, ma se siamo abituati ad ascoltare le notizie tutti insieme è bene continuare nella stessa direzione perché cambiare le abitudini potrebbe far sentire loro ancora più paura. È molto importante non lasciarli soli davanti ad immagini che possono essere dannose per la loro età.

Se il bambino non fa domande proviamo a farne noi qualcuna. Dire: "cosa pensi, cosa provi, cosa vorresti sapere, come ti senti, cosa sai, ne avete parlato a scuola" è un ottimo modo per mostrare al bambino che può chiederci cosa sta accadendo e trovare in noi un ascoltatore attento.

### ***Fornire possibili risposte***

Può capitare di non saper rispondere alle domande dei bambini e potrebbe essere un'ottima attività cercare insieme le notizie, guardare dove stanno accadendo i fatti, provare a chiedere loro cosa sanno, cosa pensano di quello che sta accadendo. I bambini hanno delle idee e a volte sono proprio delle idee giuste e quindi non perdiamo l'occasione anche di imparare da loro. E' molto importante nel fornire le risposte essere molto onesti non serve dare opinioni personali su quello che sta capitando, è invece molto utile per loro conoscere i fatti per come sono o per come ipotizziamo che siano. Le risposte non devono essere tentativi di non farli pensare. "Pensa a giocare, non devi pensarci, qui non accade niente di brutto, noi siamo al sicuro queste cose accadono sempre in posti molto lontani tu sei un bambino e a queste cose non ci devi pensare, i bambini devono solo giocare

ed essere felici” non sono che blandi tentativi di negare la loro paura. E’ importante che i bambini possano provare preoccupazione e ricorrere agli adulti per avere un abbraccio. Il genitore o l’insegnante potrebbe anche solo rispondere “hai ragione ad essere preoccupato/a anch’io sono preoccupato/a per quello che sta succedendo mi dispiace molto per i bambini che stanno vivendo la guerra e mi dispiace anche molto per te che già da così piccolo devi conoscere cose così brutte”. Nel momento in cui diamo le risposte dobbiamo cercare di fare ordine tra quello che hanno già sentito, l’idea che si sono fatti di quello che hanno sentito e la realtà. Quando i bambini non vengono correttamente informati si fanno una loro idea delle cose che spesso è ancora più drammatica o che non corrisponde alla realtà dei fatti ma rappresenta un tentativo di capire come sta andando il mondo. Naturalmente tentare di proteggere i bambini dalle informazioni rischia di essere un fattore di rischio perché vadano a cercare da soli le risposte. I bambini, soprattutto quelli in età scolare, hanno facile accesso alle notizie tramite internet ma anche attraverso il confronto con i loro compagni e quindi il rischio è che non si fidino della possibilità che come adulti di riferimento possiamo essere noi il porto sicuro dove tornare per avere informazioni ma anche rassicurazioni o semplicemente un abbraccio confortevole. È importante quindi dire la verità in proporzione all’età e al livello di comprensione del bambino, non cadiamo nel rischio di banalizzare o di ironizzare su quello che sta accadendo. Il momento storico che stiamo vivendo è complesso i bambini lo percepiscono, non dare loro il giusto valore potrebbe esporli alla sensazione che non meritano di essere informati su quanto sta accadendo. Nonostante le nostre risposte, i più piccoli potrebbero farci la stessa domanda più volte perché fanno fatica ad integrare e memorizzare contenuti che possono essere per loro molto dolorosi o creare in loro molta paura. Non dobbiamo fare altro che ripetere loro le risposte già date ed eventualmente assicurarci che abbiano compreso e se c’è qualcosa che fanno fatica a capire, cerchiamo di trovare un modo più semplice per riorganizzare le informazioni

### ***Cercare un modo per confortarli***

Quando parliamo con i bambini degli eventi che stiamo vivendo è molto importante la vicinanza fisica, tenere il bambino vicino o, se è molto piccolo tenerlo in braccio, essere seduti alla stessa altezza in modo da facilitare il contatto visivo, parlare in modo aperto di quello che sta succedendo e al tempo stesso trasmettere un messaggio di speranza “sta succedendo qualcosa di brutto che non dovrebbe accadere, ma tutti stanno tentando di porre fine a questa brutta guerra, i capi di Stato si stanno parlando per capire come arrivare alla fine di tutto questo”. “ è normale che tu possa essere preoccupato/a per la guerra” “ quando ti senti strano/a, hai paura, ti senti triste o vuoi sapere qualcosa puoi chiedere aiuto o dire come ti senti ad una persona di cui ti fidi, la mamma o il papà o le insegnanti”.

A volte non ci sono soluzioni per le cose che riguardano eventi più grandi di noi ma c’è qualcosa che funziona sempre: un abbraccio, una carezza, la vicinanza fisica e la possibilità di parlare di quello che si prova. Le parole “lo capisco, lo sento, mi dispiace anch’io mi sento così, anche a me dispiace, anch’io sono molto preoccupato/a e triste per quello che sta succedendo, ma ho speranza perché la pace è una conquista e tantissime persone hanno lottato per questo diritto fondamentale, che non può e non deve andare perduto”. “Eppure può succedere come in questo caso che alcuni stati non rispettino quello che è il diritto fondamentale degli uomini, vivere in pace e in sicurezza e avere il diritto di essere liberi di esprimere le proprie opinioni, sai purtroppo non sempre accade che questi diritti siano tutelati. Ma posso assicurarti che tutto il mondo è sensibile a quello che sta accadendo e tutti stanno facendo del loro meglio affinché il mondo torni ad essere di nuovo un posto dove sentirsi al sicuro.

## PARLARE AI BAMBINI

### ***Per la scuola materna***

Qualora qualche bambino mostri interesse a parlare dell'argomento o se si dovessero notare cambiamenti nel loro modo di stare in classe, nella relazione con gli altri o nel modo di giocare (cominciano a giocare alla guerra, si chiamino con i nomi di qualcuno che ha un ruolo centrale nel conflitto, oppure fanno riferimento nei giochi alla Russia o all'Ucraina) è importante parlarne cercando di dare le informazioni, possibilmente senza interpretazioni ma ricostruendo il più possibile i fatti. Provare a stimolare la conversazione cercando di fare loro domande che possano stimolare un dialogo e che facilitino anche l'apprendimento: "sapete cosa significa la parola guerra? Sapete dove si trovano la Russia e l'Ucraina?" "Secondo voi perché si fa la guerra? Cosa direste ad un bambino che vive in quelle zone? Come si può fare per vivere in pace? Le domande hanno l'obiettivo di favorire l'espressione delle loro emozioni e anche di organizzare meglio le loro interpretazioni dei fatti.

### ***Per la scuola elementare***

Tra i 9 e i 12 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 Russia e Ucraina. Anche con questa fascia d'età è molto importante promuovere una discussione, scevra da contenuti soggettivi ed interpretazioni dei fatti. Si può fare un lavoro di ricerca di informazioni geografiche, aiutarli a conoscere le popolazioni degli stati in guerra, approfondire la storia delle precedenti guerre, considerare a seconda dell'età quali racconti sono stati fatti loro dai nonni o dai genitori sulle precedenti guerre e quali possono essere i comportamenti che ciascuno di noi dovrebbe mettere in atto per favorire il dialogo anche tra culture e provenienze geografiche diverse. Aiutarli a comprendere il concetto di pace, di armistizio e di gestione dei conflitti prendendo come esempio episodi della loro vita.

Dalla sera del 22 febbraio e per molti giorni a seguire la TV, la radio e internet parlano dei terribili fatti di violenza accaduti in Ucraina e diffondono continue notizie sull'evoluzione della situazione in questi paesi, tutti i capi di stato stanno cercando di trovare una strada per arrivare ad un accordo e far cessare questa guerra. Tutti stanno facendo del loro meglio per proteggere la popolazione e attivare misure di sicurezza. Ma, nonostante l'impegno, ci potrà volere tempo prima che tutto questo finisca e che torni la pace. Non sempre possiamo fare molto come persone, se non parlarne, provare a capire come ci sentiamo, cosa proviamo per le persone che stanno vivendo questa drammatica esperienza. Parlare è molto importante ci permette di sentirci più leggeri dopo. Potreste aver visto immagini in televisione che vi hanno turbato e magari non riuscite a togliervele dalla mente in questo caso raccontare come ci sentiamo pensando a quanto accaduto è un buon modo per sentirsi meno soli. 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 hanno già una buona conoscenza dei fatti e posseggono le loro informazioni, quindi, potrebbero essere loro stessi a proporre dei gruppi di discussione in classe. Anche in questo caso facilitare il dialogo, senza giudicare né preoccuparsi di dare una versione soggettiva dei fatti ma aiutarli a raccontare quello che sanno e quello che provano. Ascoltare con rispetto le loro opinioni e provare a capire le fantasie e le paure che aleggiano e che magari difficilmente a questa età esprimono. La funzione dell'adulto è quella di facilitare la libera espressione e la costruzione di significati integrando le informazioni prevalentemente cognitive con le emozioni.

A questa età i ragazzi potrebbero sdrammatizzare, facendo commenti ironici sugli eventi. E' un modo per prendere le distanze da emozioni eccessivamente angoscianti. Anche in questo caso è molto importante non giudicare in modo severo le loro normali reazioni. A questa età è molto difficile entrare in contatto con la vulnerabilità. Normalizzare le reazioni di "protezione emotiva" provando a dare un senso alle loro reazioni : "a volte scherzare troppo sulle cose ci protegge da emozioni che sono più difficili da contattare e questo è normale: e un comune atteggiamento di difesa. Forse possiamo insieme capire perché fa così tanta paura avere paura o sentirsi fragili".

## COMUNI REAZIONI DOPO UN EVENTO STRESSANTE

Sia i bambini che gli adulti possono avere sintomi legati ad un evento stressante. Quali sono quelli più comuni in età evolutiva:

- Angoscia evocata da stimoli legati all'evento.
- Giochi ripetitivi con contenuti legati alla guerra
- Comportamenti aggressivi.
- Difficoltà a concentrarsi.
- Incubi, disturbi del sonno, risvegli notturni.
- Sintomi somatici (mal di pancia, mal di testa, stanchezza eccessiva).
- Pianto per motivi banali
- Pensieri o immagini intrusive legate agli eventi.
- Ansia da separazione.
- Disturbi del sonno, incubi, paura del buio.
- Irritazione e rabbia.
- Difficoltà a parlare di quello che accade.
- Perdita di speranza nel futuro

*"La pace comincia con un sorriso."  
(Madre Teresa di Calcutta)*