

INDICAZIONI PER I BAMBINI:

Nelle situazioni di “emergenza”, quando un grave evento critico ci colpisce, si crea una situazione di elevata emotività, che riguarda l'individuo e l'intera comunità. Le persone vittime di un evento traumatico subiscono uno stravolgimento dell'assetto mentale, emotivo e affettivo e si trovano in uno stato di allarme costante, che compromette il senso di sicurezza. Un evento che accade improvvisamente, irrompe nella vita delle persone, frammentando l'equilibrio precedente e creando una situazione di allerta e disorientamento, con relative reazioni di pericolo e sintomi di ansia. I bambini sono vulnerabili così come gli adulti e hanno buone abilità nel fronteggiare situazioni difficili, purché supportati adeguatamente. Le reazioni a eventi traumatici possono essere molteplici, soprattutto nei primi giorni.

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. E' importantissimo che gli adulti possano trovare uno spazio psicologico di aiuto per fronteggiare le proprie normali reazioni da stress e restituire ai figli la sicurezza emotiva necessaria. In caso di esposizione a un evento drammatico, i bambini esprimono i loro sentimenti in maniera differente rispetto agli adulti e in forme diverse anche tra di loro, soprattutto in base all'età e allo stadio di sviluppo. I bambini soffrono un po' alla volta: non mantengono la stessa intensità emozionale per periodi lunghi. Possono manifestare reazioni emotive e comportamentali più discontinue e intermittenti. Ad esempio, possono avere forti crisi di pianto o rabbia e poco dopo sembrare non coinvolti nel dolore al punto da apparire indifferenti. La percezione degli adulti di riferimento potrebbe essere “*stanno giocando come prima, hanno superato tutto*”. Spesso, a intermittenza, i bambini possono entrare pienamente nel gioco per poi avere altre finestre di dolore aperte (incubi notturni, paure improvvise, ecc.).

In seguito all'esposizione a un evento critico i bambini possono provare numerosi stati emotivi: tristezza, colpa, rabbia, paura, confusione e ansia dovuti anche al protrarsi della condizione di isolamento e allo sconvolgimento dei ritmi ordinari.

Possono anche sviluppare reazioni somatiche, come disturbi fisici (mal di testa, mal di pancia, possono ammalarsi più frequentemente). Vi sono marcate differenze individuali nella comparsa, nella durata e nell'intensità di queste reazioni. Il processo di elaborazione è soggettivo: è possibile che in alcuni bambini compaia solo una di queste reazioni, mentre in altri ne compaiano diverse di esse, magari contemporaneamente o nell'arco di un giorno o in un arco temporale più lungo.

Di seguito le reazioni più comuni:

- **Spesso lo stress si manifesta in forma di rabbia e irritabilità** che può essere diretta alle persone più vicine a loro (genitori, amici). Bisogna tenere presente che la rabbia è un sentimento sano e può essere espressa in modo accettabile
- **La noia può essere diretta alla fatica di mantenere i ritmi diversi di attività scolastiche a distanza.** Bisogna tenere presente che lo sconvolgimento degli ambienti può generare confusione e fatica a seguire le indicazioni, rassicurate e spiegate al bambino che è utile adottare questi comportamenti per proteggersi e che sono stati scelti dagli esperti.
- **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, inscenare momenti dell'evento al quale hanno assistito, disegnare immagini che rimandano i temi ascoltati sul contagio. Potrebbero manifestare nuove paure o comportamenti tipici di fasi precedenti della crescita: tornare a fare cose che erano appartenenti a precedenti fasi 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, nonni o zii o che possano anch'essi morire

Queste sono reazioni normali soprattutto nella fase di cambiamento delle abitudini.

COSA FARE CON I BAMBINI:

- **Dire la verità attenendosi ai fatti.** Non cercare di far finta che l'evento 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?”*
- **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, 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 dottori stanno intervenendo? Sono tutte persone bravissime che sanno aiutare i grandi e i bambini ancora in difficoltà”*)
- **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 (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 inaspettato e che tutte le reazioni sono normali e gestibili. A creare disagio non è l'espressione delle emozioni, bensì la loro soppressione. In questo modo i bambini avranno un modello di riferimento, impareranno che possono fidarsi di voi e che potranno comunicarvi i loro stati emotivi
- **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 la mamma è molto arrabbiata?”*)
- **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 stesse accadendo.** 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, finché questo non avverrà occorre rassicurare e mantenere per quanto possibile la routine familiare.
- **Non lasciate i bambini da soli davanti alla TV o alla radio.** Le persone esposte hanno il naturale bisogno di dare un significato all'accaduto e per questo passano molto tempo a ricercare notizie in TV, internet e radio. È importante che i bambini non siano mai lasciati soli nei momenti in cui si vedono trasmissioni che riguardano l'evento. Non negare la possibilità di vedere le notizie, scegliere un momento durante il giorno o dieci minuti per consultare 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 i medici che stanno aiutando) e dare, in seguito, tutto il tempo necessario affinché il bambino possa fare domande.

Se le reazioni faticassero a rientrare e non notate un miglioramento è utile rivolgersi a professionisti preparati che possono aiutarvi a fronteggiare al meglio lo stress dei vostri bambini.