

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.