

# CONSIGLI PER I GENITORI PER AIUTARE NEONATI E BAMBINI DOPO I DISASTRI

Questa presentazione descrive ai genitori reazioni comuni dopo un disastro, modi per rispondere a tali reazioni ed esempi di cose che puoi dire ai tuoi bambini.

Tradotto da: Francesca Filograsso, Maria Grazia Foschino Barbaro, Zlatina Kostova



Associazione  
Italiana  
Psicoterapia  
Cognitiva di Bari

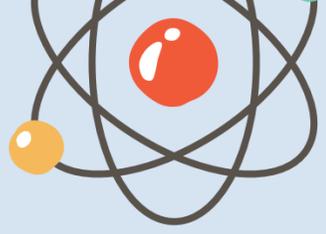
Per maggiori informazioni: [bari@apc.it](mailto:bari@apc.it)

для отримання додаткової інформації: [bari@apc.it](mailto:bari@apc.it)

NCTSN

The National Child  
Traumatic Stress Network





## SE IL TUO BAMBINO

...ha problemi a dormire, non vuole andare al letto, non vuole dormire da solo, si sveglia la notte gridando



## È UTILE COMPRENDERE

- Quando i bambini sono spaventati, vogliono stare con qualcuno che li aiuti a sentirsi al sicuro, e si preoccupano se voi non siete con loro.
- Se eravate separati durante il disastro o l'evento critico, andare a letto da soli, potrebbe ricordare loro la separazione.
- Andare a letto potrebbe far emergere ricordi in quanto non siamo impegnati in altre attività. I bambini spesso sognano le loro paure e possono temere il momento di mettersi al letto.

## MODI PER AIUTARE

- Se vuoi, lascia che il bambino dorma con te, comunicandogli che è solo provvisorio.
- Costruisci una routine: storie, preghiere, coccole. Raccontagli la routine ogni giorno così sa cosa aspettarsi.
- Abbraccialo e digli che è al sicuro, che tu sei qui con lui e non andrai da nessuna parte. Ricorda che non si sta comportando così di proposito, e che con il passare del tempo, si sentirà più sicuro e dormirà meglio.



SE IL TUO BAMBINO  
...si preoccupa che ti possa  
accadere qualcosa



è utile comprendere

- È naturale avere paure come questa dopo essere stati in pericolo.
- Queste paure possono essere ancora più forti se il tuo bambino è stato separato dai propri cari durante il disastro.

Modi per aiutare

- Ricorda a tuo figlio e a te stesso che in questo momento siete al sicuro.
- Se non siete al sicuro, parla di come stai lavorando per tenerlo al sicuro.
- Fai un piano programmando chi si prenderebbe cura di tuo figlio se ti dovesse succedere qualcosa. Questo può aiutarti a preoccuparti di meno.
- Fate insieme attività positive per aiutarlo a pensare ad altre cose.



## SE IL TUO BAMBINO

...piange o si lamenta se  
ti allontani o se vai al  
bagno

...non sopporta di stare  
lontano da te.

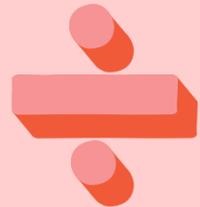
### MODI PER AIUTARE

- Cerca di stare con tuo figlio ed evita le separazioni in questo momento.
- Per brevi separazioni (negozi, bagno), aiuta il tuo bambino nominando i suoi sentimenti e fagli sapere che sono collegati al disastro. Digli che lo ami e che questo addio è diverso, tornerai presto. "Sei così spaventato. Non vuoi che me ne vada perché l'ultima volta che me ne sono andato, non sapevi dove fossi. Questa volta è diverso e tornerò presto."
- Per separazioni più lunghe, fallo stare con persone familiari, digli dove stai andando e perché, e quando tornerai. Fagli sapere che penserai a lui.
- Lascia una foto o qualcosa di tuo e chiama se puoi. Quando torni, digli che ti è mancato e che hai pensato a lui. Ripetiglielo spesso.

### È UTILE COMPRENDERE

- I bambini che non possono ancora parlare o dire come si sentono possono mostrare la loro paura aggrappandosi o piangendo.
- Gli addii possono ricordare a tuo figlio qualsiasi separazione collegata a ciò che è successo.
- I corpi dei bambini reagiscono alle separazioni (lo stomaco si contrae, il cuore batte più forte). Qualcosa dentro dice: "Oh no, non posso perderla".
- Tuo figlio non sta cercando di manipolarti o controllarti.
- Potrebbe anche spaventarsi quando altre persone (non solo tu) se ne vanno. Gli addii lo spaventano.





Date: APRIL 10

.....

Status:

## SE IL TUO BAMBINO

...PRESENTA PROBLEMI A  
MAGIARE, MANGIA  
TROPPO O RIFIUTA IL  
CIBO.

## È UTILE COMPRENDERE

- LO STRESS COLPISCE IL TUO BAMBINO IN DIVERSI MODI, INCLUSO IL SUO APPETITO.
- MANGIARE SANO È IMPORTANTE, MA CONCENTRARI TROPPO SUL CIBO PUÒ CAUSARE STRESS E TENSIONE NELLA TUA RELAZIONE.

## MODI PER AIUTARE

- RILASSATI. DI SOLITO, QUANDO IL LIVELLO DI STRESS DI TUO FIGLIO DIMINUISCE, IL SUO APPETITO E LE SUE ABITUDINI ALIMENTARI TORNERANNO ALLA NORMALITÀ. NON COSTRINGERE TUO FIGLIO A MANGIARE.
- MANGIATE INSIEME E RENDETE L'ORA DEI PASTI DIVERTENTE E RILASSANTE.
- TIENI IN GIRO SPUNTINI SANI. I BAMBINI PICCOLI MANGIANO SPESSO SE SONO IN MOVIMENTO.
- SE SEI PREOCCUPATO, O SE TUO FIGLIO PERDE UNA QUANTITÀ SIGNIFICATIVA DI PESO, CONSULTA UN PEDIATRA.





Date: APRIL 10 - 17

## SE IL TUO BAMBINO

...non è in grado di fare le cose che faceva prima (come usare il vasino).

...non parla come faceva prima

## È UTILE COMPRENDERE

- Spesso, quando i bambini piccoli sono stressati o spaventati, perdono temporaneamente abilità o capacità apprese di recente.
- Questo è il modo in cui i bambini ci dicono che non stanno bene e hanno bisogno del nostro aiuto.
- Perdere un'abilità dopo che i bambini l'hanno acquisita (come ricominciare a bagnare il letto) può farli provare vergogna o imbarazzo. I caregivers dovrebbero essere comprensivi e di supporto.
- Il tuo bambino non lo fa di proposito.

## MODI PER AIUTARE

- Evitare le critiche. Potrebbe pensare che non imparerà mai.
- Non forzare tuo figlio e non creare una lotta di potere.
- Invece di concentrarti sulle sue capacità (come non usare il vasino), aiuta il tuo bambino a sentirsi compreso, accettato, amato e supportato.
- Quando tuo figlio si sentirà più al sicuro, recupererà le capacità e le abilità che ha perso.



## SE IL TUO BAMBINO

...È SPERICOLATO, FA COSE  
PERICOLOSE.



“

### è utile comprendere

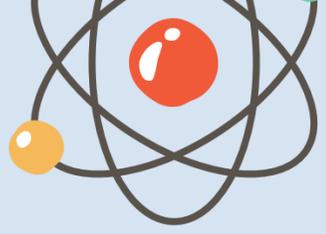
-Può sembrare strano, ma quando i bambini si sentono insicuri, spesso si comportano in modo non sicuro. È un modo per dire: “Ho bisogno di te. Dimostrami che sono importante tenendomi al sicuro”.

## MODI PER AIUTARE



- Tienilo al sicuro. Mantieni la calma e prendilo in braccio se necessario.
- Fagli sapere che quello che sta facendo non è sicuro, che lui è importante e che non vorresti che gli succedesse niente.
- Mostragli altri modi più funzionali in cui può attirare la tua attenzione.





## SE IL TUO BAMBINO

...è spaventato da cose che non lo spaventavano prima.



## È UTILE COMPRENDERE

-I bambini piccoli credono che i loro genitori siano onnipotenti e possano proteggerli da qualsiasi cosa. Questa convinzione li aiuta a sentirsi al sicuro.

-A causa di ciò che è successo, questa convinzione è stata danneggiata e senza di essa, il mondo è un posto più spaventoso.

-Molte cose possono ricordare a tuo figlio il disastro (pioggia, scosse di assestamento, ambulanze, persone che urlano, uno sguardo spaventato sul tuo viso) e spaventarlo.

-Non è colpa tua, è stato il disastro.

## MODI PER AIUTARE

-Quando tuo figlio è spaventato, parlagli di come lo terrai al sicuro.

-Se le cose ricordano a tuo figlio il disastro e lo fanno preoccupare che stia accadendo di nuovo, aiutalo a capire in che modo ciò che sta accadendo ora è diverso dal disastro.

-Se parla di mostri, unisciti a lui per inseguirli. "Vattene, mostro. Non disturbare il mio bambino. Dirò al mostro BOO, e si spaventerà e andrà via. Bu Bu."

-Tuo figlio è troppo piccolo per capire e riconoscere come l'hai protetto, ma ricorda a te stesso le cose buone che hai fatto.



## SE IL TUO BAMBINO

.... sembra "iper", non riesce a stare fermo, e non presta attenzione a nulla.

## È UTILE COMPRENDERE

- La paura può creare energia che rimane nel nostro corpo.
- Gli adulti a volte camminano quando sono preoccupati. I bambini piccoli corrono, saltano e si agitano.
- Quando le nostre menti sono bloccate su avvenimenti spiacevoli, è difficile prestare attenzione ad altre cose.
- Alcuni bambini sono naturalmente vivaci.

## MODI PER AIUTARE

- Aiuta il tuo bambino a riconoscere i suoi sentimenti (paura, preoccupazione) e rassicura tuo figlio che è al sicuro.
- Aiuta il tuo bambino a liberarsi dell'energia nervosa (stretching, corsa, sport, respirazione profonda e lenta).
- Siediti con lui e svolgi un'attività che piace a entrambi (lanciare una palla, leggere libri, giocare, disegnare). Anche se non smette di correre, questo lo aiuta.
- Se tuo figlio è naturalmente vivace, concentrati sul positivo. Pensa a tutta l'energia che scarica per portare a termine le cose e trova attività adatte alle sue esigenze.

Year:

2022



Date: APRIL 10

.....

Status:



## SE IL TUO BAMBINO

...GIOCA IN MANIERA  
VIOLENTA.

...CONTINUA A PARLARE  
DEL DISATRO E DI  
QUELLO CHE HA VISTO.

## È UTILE COMPRENDERE

-I BAMBINI PICCOLI SPESSO  
PARLANO ATTRAVERSO IL  
GIOCO. IL GIOCO VIOLENTO PUÒ  
ESSERE IL LORO MODO PER DIRCI  
QUANTO ERANO O SONO ASSURDE  
LE COSE E COME SI SENTONO  
DENTRO.

- QUANDO TUO FIGLIO PARLA DI  
QUELLO CHE È SUCCESSO,  
POSSONO EMERGERE FORTI  
SENTIMENTI SIA PER TE CHE PER  
TUO FIGLIO (PAURA, TRISTEZZA,  
RABBIA).

## MODI PER AIUTARE

-SE RIESCI A TOLLERARLO, ASCOLTA  
TUO FIGLIO QUANDO "PARLA".  
-MENTRE TUO FIGLIO GIOCA, NOTA I  
SENTIMENTI CHE PROVA E AIUTALO  
NOMINANDO QUEI SENTIMENTI ED  
ESSENDO LÌ PER SOSTENERLO (TENERLO  
STRETTO, CALMARLO).

SE SI ARRABBIA ECCESSIVAMENTE, SI  
ALLONTANA O RECITA LA STESSA  
SCENA SCONVOLGENTE, AIUTALO A  
CALMarsi, AIUTALO A SENTIRSI AL  
SICURO E VALUTA LA POSSIBILITÀ DI  
CHIEDERE UN AIUTO PROFESSIONALE.



STATUS:

In Progress

Date: APRIL 10 - 17

**SE IL TUO BAMBINO**

...è molto esigente e controllante.

...è testardo e vuole che le cose siano fatte come dice lui.

**È UTILE COMPRENDERE**

-I bambini di età compresa tra 18 mesi e 3 anni possono sembrare "controllanti".

-Può essere fastidioso, ma è una parte normale della crescita li aiuta ad imparare che sono importanti e possono fare in modo che le cose accadano.

**È UTILE COMPRENDERE**

-Quando i bambini si sentono insicuri, possono diventare più controllanti del solito. Questo è un modo per affrontare le loro paure. Stanno dicendo: "Le cose sono così folli che ho bisogno di controllare qualcosa."

**MODI PER AIUTARE**

-Ricorda che tuo figlio non controlla o è cattivo di proposito.

-Lascia che tuo figlio abbia il controllo sulle piccole cose. Lascia che faccia piccole scelte come cosa indossare o mangiare, i giochi che fa, le storie che leggi. Se ha controllo sulle piccole cose, può sentirsi meglio. Questo è un modo per affrontare il sentirsi insicuri se è lui a "dirigere lo spettacolo".

**MODI PER AIUTARE**

-Incoraggialo mentre prova cose nuove. Può anche sentire di avere più controllo quando riesce a mettersi le scarpe, mette insieme un puzzle, si versa il succo da solo.





Date: APRIL 10 - 17

### SE IL TUO BAMBINO

...fa i capricci ed è irritabile.  
...urla molto, più del solito.

### È UTILE COMPRENDERE

-Anche prima del disastro, tuo figlio potrebbe aver fatto i capricci. Sono una parte normale dell'essere piccoli. È frustrante quando non puoi fare le cose e quando non hai le parole per dire ciò che vuoi o di cui hai bisogno.  
- Ora, tuo figlio ha molti motivi per cui essere arrabbiato (proprio come te) e potrebbe davvero aver bisogno di piangere e urlare.

### MODI PER AIUTARE

-Fagli sapere che capisci quanto sia difficile per lui. "Le cose vanno davvero male in questo momento. È stato così spaventoso. Non abbiamo i tuoi giocattoli o la TV e sei arrabbiato."  
-Tollera i capricci più del solito e rispondi con amore piuttosto che con rimproveri e regole. Normalmente potresti non farlo, ma le cose non sono normali. Se piange o urla, resta con lui e fagli sapere che sei lì per lui. Dovrebbero essere stabiliti limiti ragionevoli se i capricci diventano frequenti o sono eccessivi.



# SE IL TUO BAMBINO

...TI COLPISCE.



## MODI PER AIUTARE

### “ è utile comprendere

- Per i bambini, colpire è un modo per esprimere la rabbia.
- Quando i bambini possono colpire gli adulti si sentono insicuri. È spaventoso essere in grado di colpire qualcuno che dovrebbe proteggerti.
- Colpirti può anche nascere dal fatto che abbia visto altre persone colpirsi a vicenda.

- Ogni volta che tuo figlio ti colpisce, fagli sapere che non va bene. Tienigli le mani, in modo che non possa colpirti e fallo sedere. Di qualcosa come: "Non va bene colpire e picchiare, non è sicuro. Quando ti viene voglia di colpire, dovrai sederti".
- Se è abbastanza grande, digli le parole da usare o digli cosa deve fare. "Usa le tue parole. Dimmi, voglio quel giocattolo."
- Aiutala a esprimere la rabbia in altri modi (giocare, parlare, disegnare).
- Se sei in conflitto con altri adulti, prova a risolverlo in privato, lontano da dove tuo figlio può vederti o sentirti. Se necessario, parla con un amico o un professionista dei tuoi sentimenti.



## SE IL TUO BAMBINO

...dice "Vattene, ti odio!" o ti dice "È tutta colpa tua".

## È UTILE COMPRENDERE

- Il vero problema è l'evento e tutto ciò che ne è seguito, ma tuo figlio è troppo piccolo per capirlo fino in fondo.
- Quando le cose vanno male, i bambini piccoli spesso si arrabbiano con i loro genitori perché credono che avrebbero dovuto impedire che accadesse.
- Non sei da biasimare, ma ora non è il momento di difenderti. Tuo figlio ha bisogno di te.

## MODI PER AIUTARE

-Ricorda cosa ha passato tuo figlio. Non intende tutto ciò che sta dicendo; è arrabbiato e ha a che fare con così tanti sentimenti difficili. Sostieni il sentimento di rabbia di tuo figlio, ma reindirizza delicatamente la rabbia verso l'evento critico. "Sei davvero arrabbiato. Sono successe molte cose brutte. Anch'io sono arrabbiato. Vorrei davvero che non fosse accaduto, ma anche le mamme non possono far sì che la guerra non accada. È così difficile per entrambi".

Year:

2022



SE IL TUO BAMBINO  
...non vuole giocare o fare  
niente.  
...sembra non provare alcun  
sentimento (felice o triste).



è utile comprendere

-Tuo figlio ha bisogno di te. Sono successe così tante cose e potrebbe sentirsi triste e sopraffatto.

Quando i bambini sono stressati, alcuni urlano e altri si spengono. Entrambi hanno bisogno dei loro cari.

Modi per aiutare

-Siediti vicino a tuo figlio e tienilo vicino. Fagli sapere che ci tieni.

-Se puoi, dai delle parole ai suoi sentimenti. Fagli sapere che va bene sentirsi tristi, arrabbiati o preoccupati. "Sembra che tu non voglia fare niente. Mi chiedo se sei triste. Va bene essere tristi. Starò con te."

Prova a fare cose con tuo figlio, qualsiasi cosa gli possa piacere (leggere un libro, cantare, giocare insieme).



## SE IL TUO BAMBINO

...piange molto

### MODI PER AIUTARE

--Consenti a tuo figlio di esprimere sentimenti di tristezza.

-Aiuta tuo figlio a dare un nome ai suoi sentimenti e a capire perché potrebbe sentirsi in quel modo. "Penso che tu sia triste. Sono successe tante cose difficili"

-Sostieni tuo figlio sedendoti con lui e dedicandogli maggiore attenzione.

Trascorri del tempo speciale insieme.

-Aiuta tuo figlio a sentirsi fiducioso per il futuro. Insieme, pensate e parlate del modo in cui le vostre vite continueranno e alle cose buone che farete come fare una passeggiata, andare al parco o allo zoo, giocare con gli amici.

-Prenditi cura di te.

## È UTILE COMPRENDERE

-La tua famiglia potrebbe aver subito cambiamenti difficili a causa del disastro, ed è naturale che tuo figlio sia triste.

-Quando lasci che tuo figlio si senta triste e gli fornisci conforto, stai aiutando tuo figlio anche se rimane triste.

Se provi forti sentimenti di tristezza, può essere utile farti aiutare. Il benessere di tuo figlio è strettamente connesso al tuo.



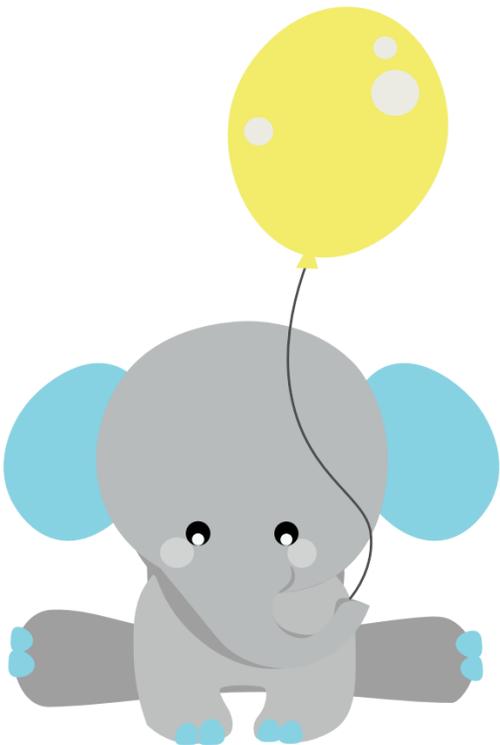
NCTSN

The National Child  
Traumatic Stress Network



## SE IL TUO BAMBINO

...gli mancano le persone che non è più possibile vedere dopo il disastro



## È UTILE COMPRENDERE

- Anche se i bambini piccoli non sempre esprimono come si sentono, sii consapevole che è difficile per loro quando perdono i contatti con persone importanti.
- Se qualcuno vicino a tuo figlio è morto, tuo figlio potrebbe mostrare reazioni più forti al disastro.
- I bambini piccoli non capiscono la morte e possono pensare che la persona possa tornare

## MODI PER AIUTARE

- Per coloro che si sono trasferiti, aiuta il tuo bambino a rimanere in contatto in qualche modo (ad esempio inviando foto o biglietti, chiamando).
- Aiuta tuo figlio a parlare di queste persone importanti. Anche quando siamo lontani dalle persone, possiamo comunque provare sentimenti positivi su di loro ricordando e parlando di loro.
- Riconosci quanto sia difficile non essere in grado di vedere le persone a cui teniamo. È triste.
- Quando qualcuno è morto, rispondi alle domande di tuo figlio in modo semplice e onesto. Quando le reazioni forti durano più di due settimane, chiedi aiuto a un professionista.





## SE IL TUO BAMBINO

...GLI MANCANO LE COSE CHE AVETE  
PERSO A CAUSA DEL DISASTRO O  
DELL'EVENTO CRITICO



### è utile comprendere

-Quando un disastro provoca così tante perdite per una famiglia e una comunità, è facile perdere di vista quanto possa significare per un bambino la perdita di un giocattolo o di un altro oggetto importante (coperta).

Il lutto per un giocattolo è anche il modo in cui tuo figlio si addolora per tutto ciò che avevate prima del disastro.



## MODI PER AIUTARE

- Consenti a tuo figlio di esprimere sentimenti di tristezza. È triste che tuo figlio abbia perso il suo giocattolo o la sua coperta.
- Se possibile, cerca di trovare qualcosa che possa sostituire il giocattolo o la coperta e che possa essere accettabile e soddisfacente per tuo figlio. Distrai tuo figlio con altre attività.



Associazione  
Italiana  
Psicoterapia  
Cognitiva di Bari

NCTSN

The National Child  
Traumatic Stress Network