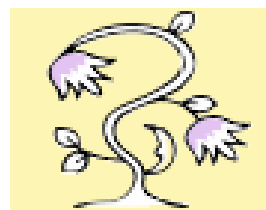


# CONSIGLI PER I GENITORI PER AIUTARE BAMBINI IN ETÀ SCOLARE DOPO I DISASTRI

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

## REAZIONI

Confusione rispetto a ciò che è accaduto

## RISPOSTE

- 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.

### ESEMPI DI COSA FARE O DIRE

- “So che altri bambini hanno detto che ci saranno altri botti, ma ora siamo in un posto sicuro”.
- Continua a rispondere alle domande che i tuoi figli fanno (senza irritarti) e rassicurali che la famiglia è al sicuro.
- Racconta loro cosa sta succedendo, in particolare per quanto riguarda la scuola e dove vivono ora.



## REAZIONI

Sentimenti di responsabilità: i bambini in età scolare possono temere di essere in qualche modo responsabili o di dover essere in grado di cambiare ciò che è successo. Potrebbero esitare a esprimere le loro preoccupazioni di fronte agli altri.

## RISPOSTE

-Offri ai bambini l'opportunità di esprimere le loro preoccupazioni. Offri rassicurazioni e spiega loro perché non è stata colpa loro.

## ESEMPI DI COSA FARE O DIRE

-Prendete vostro figlio da parte. Spiega che: "Dopo un disastro come questo, molti bambini, e anche genitori, continuano a pensare: 'Cosa avrei potuto fare di diverso?' o 'Avrei dovuto essere in grado di fare qualcosa'. Ciò non significa che fosse colpa loro."  
"Ricordi? Il pompiere ha detto che nessuno poteva salvare Pepper e non è stata colpa tua."

NCTSN

The National Child  
Traumatic Stress Network

# REAZIONI

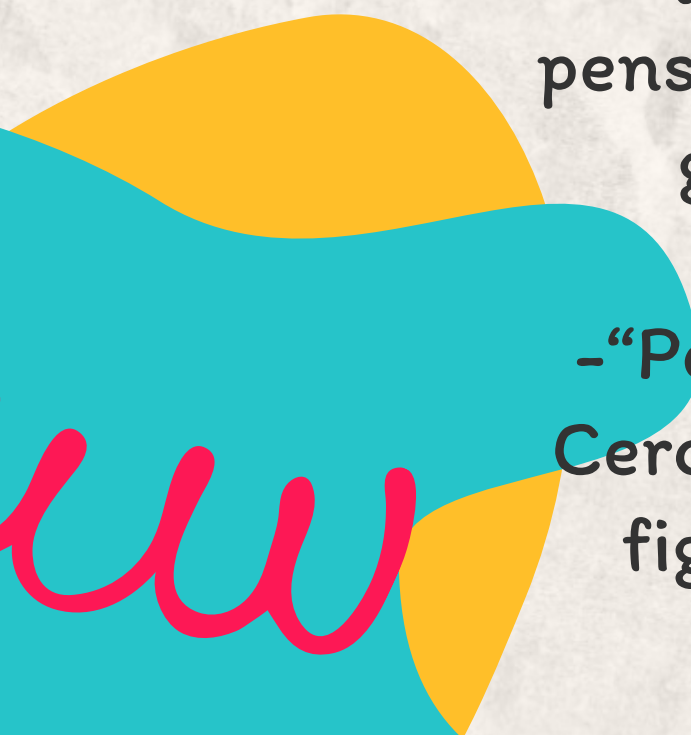
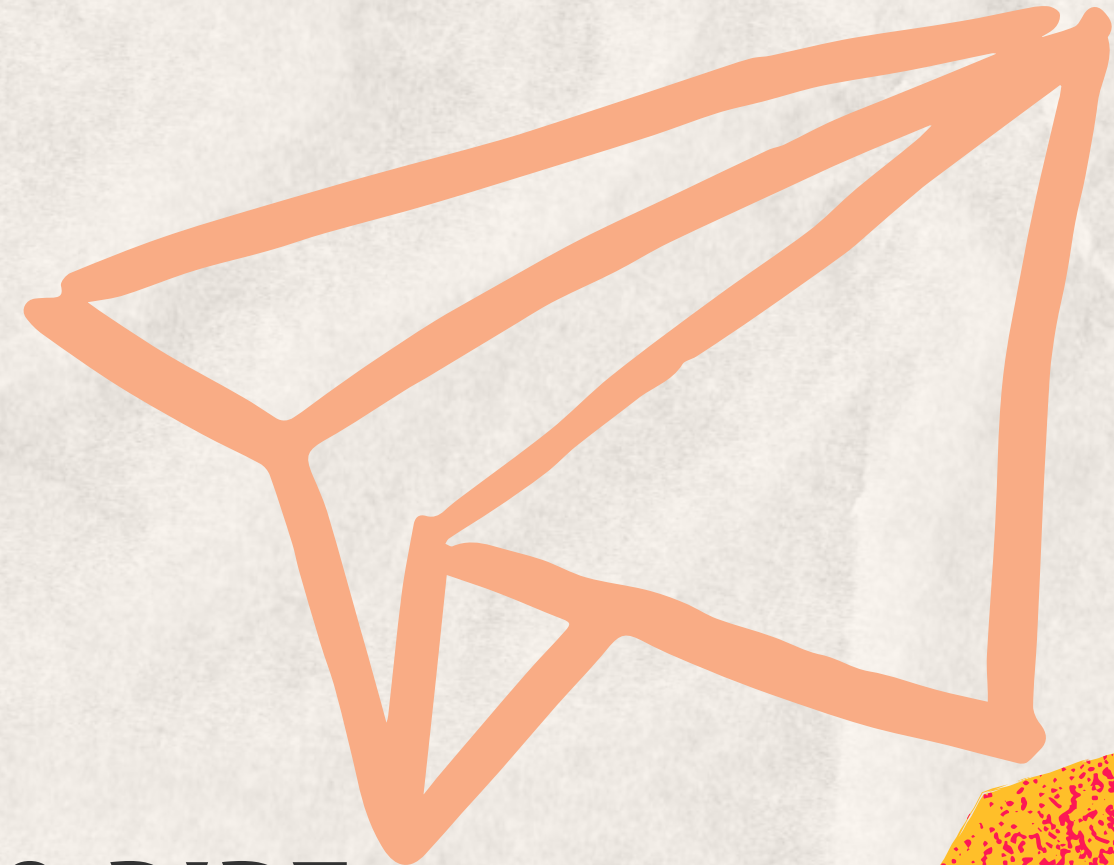
## PAURE DEL RIPETERSI DELL'EVENTO E REAZIONI AI RICORDI

### RISPOSTE

- Aiuta a identificare i diversi ricordi (persone, luoghi, suoni, odori, sentimenti, ora del giorno) e chiarisci la differenza tra l'evento e i ricordi.
- Rassicurali, ogni volta che ne hanno bisogno, che sono al sicuro.
- Proteggi i bambini dal vedere i media in questo momento, in quanto potrebbero scatenare la paura che il disastro possa accadere di nuovo.

### ESEMPI DI COSA FARE O DIRE

- Quando riconoscono di essere ricordati, chiarisci: "Cerca di pensare a te stesso, sono arrabbiato perché mi viene in mente la guerra perché ci sono dei rumori, ma ora non c'è nessun pericolo e io sono al sicuro."
- "Penso che dovremmo prenderci una pausa dalla TV adesso." Cerca di sederti con tuo figlio mentre guardi la TV. Chiedi a tuo figlio di descrivere ciò che ha visto al telegiornale. Chiarisci eventuali malintesi.



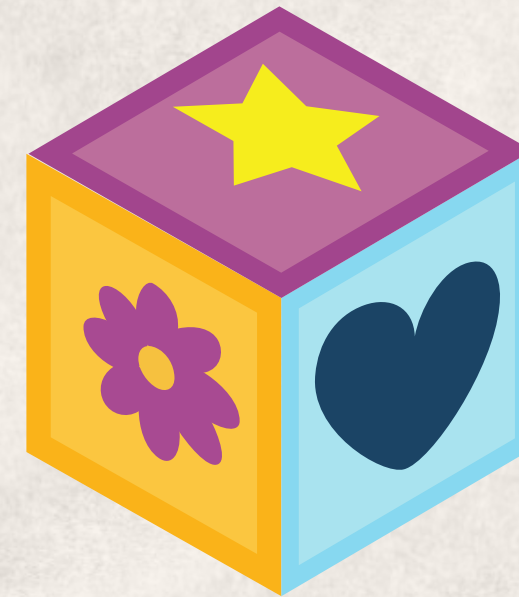


## REAZIONI

Condividere nuovamente l'evento o riprodurlo più e più volte

## RISPOSTE

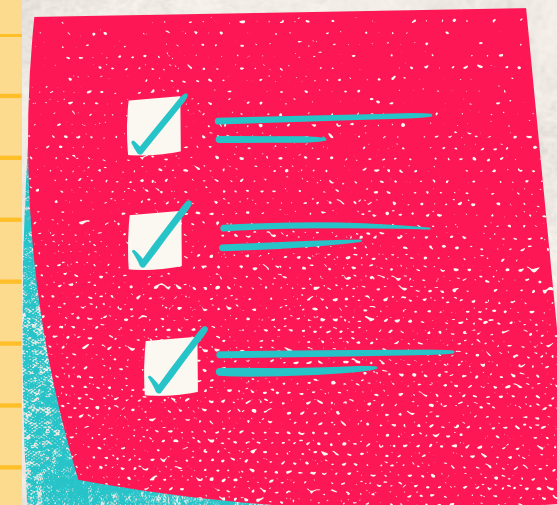
Consenti al bambino di parlare e di mettere in atto queste reazioni. Fagli sapere che è normale. Incoraggia una risoluzione positiva dei problemi nel gioco o nel disegno.



## ESEMPI DI COSA FARE O DIRE

-“Stai disegnando molte immagini di quello che è successo. Lo sapevi che molti bambini lo fanno?”

-“Potrebbe essere utile disegnare come vorresti che la tua scuola fosse ricostruita per renderla più sicura.”.



Paura di essere  
sopraffatti dai propri  
sentimenti

## REAZIONI

Offri un luogo sicuro  
per esprimere le sue  
paure, rabbia, tristezza,  
ecc. Consenti ai bambini  
di piangere o di essere  
tristi; non aspettarti che  
siano coraggiosi o forti.

## RISPOSTE

“Quando accadono cose  
spaventose, le persone  
provano sentimenti forti,  
come essere arrabbiati con  
tutti o essere molto tristi. Ti  
piacerebbe sederti qui con  
una coperta finché non ti  
sentirai meglio?”

## ESEMPI DI COSA FARE O DIRE

## REAZIONI

Problemi di sonno: incubi, paura di dormire da soli, pretendere di dormire con i genitori.

## RISPOSTE

- Lascia che tuo figlio ti parli del brutto sogno che ha fatto. Spiega che i brutti sogni sono normali e andranno via. Non chiedere al bambino di spiegare troppi dettagli del brutto sogno.
- Le sistemazioni temporanee per dormire vanno bene; fai un piano con tuo figlio per tornare alle normali abitudini del sonno.

## ESEMPI DI COSA FARE O DIRE

“Quello era un sogno spaventoso. Pensiamo ad alcune cose belle che puoi sognare e io ti accarezzo la schiena finché non ti addormenti. “Puoi stare nella nostra camera per le prossime due notti. Dopodiché passeremo più tempo con te nel tuo letto prima di andare a dormire. Se ti spaventi di nuovo, possiamo parlarne”.



# REAZIONI

Preoccupazioni per l'incolumità propria e degli altri

# RISPOSTE

Aiutarli a condividere le loro preoccupazioni e  
dai loro informazioni realistiche.

## ESEMPI DI COSA DIRE O FARE

- Crea una "scatola delle preoccupazioni" in cui i bambini possono scrivere le loro preoccupazioni e metterle nella scatola. Stabilisci un momento per esaminarli, risolvere i problemi e trovare risposte alle preoccupazioni.





## REAZIONI

Comportamento alterato:  
comportamento  
insolitamente aggressivo o  
irrequieto



## RISPOSTE

Incoraggia il bambino a  
impegnarsi in attività  
ricreative ed esercizio fisico  
come sfogo per le emozioni  
e la frustrazione

## ESEMPI DI COSA DIRE O FARE

-“So che non intendevi sbattere  
quella porta. Dev'essere difficile  
sentirsi così arrabbiati”.

-“Che ne dici se facciamo una  
passeggiata? A volte far muovere i  
nostri corpi aiuta con i sentimenti  
forti”.

# REAZIONI

Lamentele somatiche: mal di testa, mal di stomaco, dolori muscolari per i quali non sembra esserci alcuna ragione.

## ESEMPI DI COSA DIRE O FARE

-Assicurati che il bambino dorma a sufficienza, mangi bene, beva molta acqua e faccia abbastanza esercizio.

-“Che ne dici di sederti laggiù? Quando ti sentirai meglio, fammi sapere e potremo giocare a carte”.

# RISPOSTE

-Scopri se c'è un motivo medico. In caso contrario, fornisci conforto e sicurezza che ciò può essere normale.

-Sii concreto con tuo figlio; dare troppa attenzione a questi reclami può aumentarli.




## REAZIONI

Osservare da vicino le risposte e il recupero di un genitore: non voler disturbare un genitore con le proprie preoccupazioni.

## RISPOSTE

- Offri ai bambini l'opportunità di parlare dei loro sentimenti, oltre che dei tuoi.
- Rimani il più calmo possibile, per non aumentare le preoccupazioni di tuo figlio.

ESEMPI DI COSA FARE O DIRE  
"Sì, la mia caviglia è rotta, ma mi sento meglio da quando i paramedici l'hanno fasciata. Immagino sia stato spaventoso vedermi ferito, vero?"



Preoccupazione per  
altri sopravvissuti e  
famiglie.

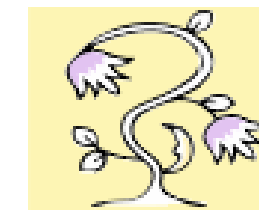
## REAZIONI

Incoraggia attività  
costruttive ma non  
gravarli di  
responsabilità ulteriori.

## RISPOSTE

Aiuta i bambini a  
identificare progetti adatti  
alla loro età e significativi  
(rimuovere i rifiuti dai  
giardini scolastici,  
raccogliere denaro o  
forniture per i bisognosi).

## ESEMPI DI COSA FARE O DIRE



Associazione  
Italiana  
Psicoterapia  
Cognitiva di Bari

NCTSN

The National Child  
Traumatic Stress Network