

# Aiutare i Bambini nel caso di evento disastroso

Durante o immediatamente dopo un disastro naturale, le persone più vicine ad un bambino saranno i genitori e gli insegnanti che ben conoscono il carattere e la personalità del bambino prima dell'evento. Sono loro in grado di riconoscere e capire i segni di una sofferenza psicologica e quindi reagire immediatamente in maniera adeguata.

## LA RISPOSTA DEI GENITORI

Anche se hanno comprensibilmente loro stessi paura, i genitori non devono perdere il controllo della situazione e, dopo l'evento, devono prendersi cura delle richieste psicologiche dei propri figli con:

### La riorganizzazione della vita quotidiana

- Mantenere la famiglia unita
- Incoraggiare i bambini a partecipare alle attività comuni per riacquistare l'unione familiare e a riparare i danni all'abitazione
- Escogitare attività ludiche che coinvolgano tutta la famiglia
- Verificare la preparazione della famiglia ad affrontare un'emergenza
- A distanza di tempo dall'evento, rivalutare insieme l'accaduto

### Offrire supporto psicologico

- Presentare una ricostruzione realistica e di facile comprensione dell'evento
- Spiegare la situazione determinata dall'evento in maniera calma e sempre allo stesso modo
- Incoraggiare i bambini ad esprimere le loro paure e a descrivere quello che provano
- Condividere insieme le proprie paure ed esperienze in discussioni in famiglia
- Riassicurare i bambini con sensibilità e affetto finché non sono in grado di capire che la vita tornerà quella di tutti i giorni
- Mantenere contatto fisico abbracciandoli ed accarezzandoli spesso
- Essere di sostegno e non essere critici nei loro confronti
- Dare e ricevere sostegno dagli altri membri della famiglia, dagli amici e dalla comunità
- Cercare di affrontare la situazione anche con umorismo
- Dare rassicurazioni e sostenersi reciprocamente in famiglia

### Agire in maniera pratica

- Discutere insieme di cosa si dovrebbe fare nel caso in cui si verifici di nuovo un terremoto
- Sostenere i propri principi educativi ma essere flessibili con problemi meno importanti
- Rimanere vicino ai bambini quando si addormentano
- Tenere i bambini lontano dalla televisione quando sono mostrate spesso immagini legate all'evento
- Incoraggiarli a fare i compiti e a giocare con i loro coetanei

### Gestire i sintomi

- Essere comprensivi nel caso in cui si presenta una regressione a comportamenti tipici di bambini molto piccoli
- Dato che l'ansia si esprime attraverso sintomi fisici, controllare che non abbiano mal di testa o mal di stomaco
- Cercare di spiegare e far capire loro quali siano i fattori che causano ansia e paura
- Lasciare che siano tristi per la perdita di oggetti a loro cari
- Se presentano problemi a scuola cercare il sostegno degli insegnanti
- Considerare che molte reazioni emotive post-evento scompaiono dopo breve tempo, anche se a volte possono mostrarsi o riapparire anche dopo molti mesi
- Lasciare che il tempo guarisca i traumi psicologici
- Essere più tolleranti sia verso di loro che verso gli altri membri della famiglia
- Nel caso in cui i bambini non rispondano al sostegno dei genitori e mostrino ancora problemi di comportamento cercare l'aiuto di esperti nel campo del supporto psicologico



## IL RUOLO DEGLI INSEGNANTI

Un insegnante può aiutare il bambino a tornare alla quotidianità, essere meno traumatizzato e considerare un terremoto come un'esperienza di vita. Di seguito sono elencati dei suggerimenti che possono essere d'aiuto.

### Durante il terremoto

- Mantenere un comportamento rassicurante
- Riferirsi alle regole di comportamento insegnate precedentemente ai bambini
- Fornire istruzioni in modo deciso ma senza alzare la voce o essere bruschi in quanto ciò potrebbe causare ulteriore panico
- Rassicurare i bambini più turbati e che potrebbero urlare o piangere
- Considerare che bambini colti dal panico possono trasmetterlo anche agli altri

### Subito dopo il terremoto

- Condurre i bambini in un luogo sicuro e rimanere con loro
- Abbracciare i più piccoli che stanno piangendo
- Tenere in considerazione il loro stato di paura
- Confortare le preoccupazioni dei bambini
- Rassicurarli che il pericolo è passato
- Avere cura dei bambini fino a quando non vengono a prenderli i genitori

### Dopo il terremoto

- Tornare a scuola il prima possibile
- Rispondere con la verità alle domande dei bambini riguardo l'evento
- Aiutarli ad esprimere le proprie paure e far capire loro che è naturale provarle
- Creare un ambiente che possa aiutarli a sentirsi sicuri ed a condividere le loro emozioni
- Invitare i bambini a scrivere o a disegnare immagini del terremoto
- Cercate di essere comprensivi con quei bambini che si comportano come se fossero più piccoli e che si lamentano di disturbi che non hanno nulla di fisico
- Rassicurare e mostrare un atteggiamento ottimista nei confronti della situazione senza fare promesse non realistiche del tipo "queste cose non accadranno più"
- Rispondere pazientemente a domande ripetute più volte; i bambini spesso chiedono la stessa cosa più volte per avere certezze
- Osservare segni di stress post traumatico: ad esempio se dopo alcune settimane un bambino mostra ancora estraniamento, difficoltà a concentrarsi, pianto facile, poco interesse e irritabilità
- Parlare e collaborare con i genitori
- Avvalersi del supporto di esperti nel campo psicologico

