



Il trauma del terremoto nei più piccoli: consigli per i genitori

Tra Lazio, Marche e Umbria, sono molte le persone che hanno dormito fuori casa per pericolo o per paura delle forti scosse di terremoto che stanotte ha fatto tremare il Centro Italia.

Il terremoto è entrato anche nella vita dei tanti bambini che hanno lasciato le loro case per sistemazioni di fortuna e oggi si trovano a dovere affrontare sensazioni prima sconosciute, come la paura, o a gestire un trauma. Un “evento traumatico” è un’esperienza negativa che può minacciare la vita o la salute propria o delle persone che si amano. Il terremoto espone molti bambini e adolescenti all’esperienza del lutto, della perdita della casa e delle proprie abitudini, alla visione di immagini drammatiche. È normale, in queste situazioni, provare paura intensa, senso di impotenza, di angoscia, di confusione che possono però scomparire in breve tempo, grazie anche al supporto e alla vicinanza di persone affettivamente importanti. Primi fra tutti i genitori. Telefono Azzurro, anche nell’emergenza, è vicino ai più piccoli, mettendo a disposizione dei bambini e dei loro genitori l’assistenza telefonica attraverso le sue linee. Chi ha bisogno di un confronto può chiamare le linee di ascolto digitando il numero 1.96.96, dedicato a bambini e adolescenti ma che offre consulenze anche agli adulti. Oppure può accedere attraverso il sito www.azzurro.it alla chat (www.azzurro.it/chat), dove ogni giorno dalle 8 alle 22 persone esperte di bisogni di bambini e ragazzi sono pronte a rispondere alle loro richieste. Ma a volte basta davvero poco per stare al fianco dei vostri bambini, piccoli gesti per aiutarli a gestire situazioni traumatiche e ad affrontare la paura di dormire un’altra notte fuori casa.

Ecco alcuni consigli per aiutarvi a gestire il trauma dei vostri piccoli:

- trovate il tempo e la tranquillità necessari per stare insieme ai vostri figli e parlare con loro;
- ascoltate le loro domande, anche se ripetitive e insistenti, e rispondete loro con sincerità;
- evitate il più possibile di mostrare la vostra ansia e le vostre preoccupazioni;
- scegliete parole semplici e utilizzate esempi concreti e comprensibili per i bambini per spiegare quello che sta succedendo;
- rispettate le emozioni e le paure dei bambini, anche se possono sembrare eccessive o irrazionali;
- evitate che i bambini siano esposti a situazioni che ricordano l'evento traumatico vissuto: ne è un esempio essere ripetutamente esposti a dolorose immagini televisive;
- prestate attenzione alla maniera in cui l'ansia può esprimersi nei bambini: mal di testa o mal di pancia ricorrenti, senza che sia identificata alcuna causa organica, possono essere sintomi del trauma.

Per genitori di piccoli fino a 6 anni:

- state loro molto vicini, evitando separazioni a meno che non sia strettamente necessario;
- rassicurateli e fateli sentire protetti, mostrandovi il più possibile tranquilli;
- dedicatevi insieme a loro ad attività rilassanti, come leggere una fiaba, passeggiare, giocare, ascoltare la musica.

Per i bambini delle scuole primarie:

- aiutate i bambini a dare un nome alle emozioni, per riuscire a definirle e quindi a gestirle;
- ascoltate i bambini quando desiderano parlare, accogliendo le loro domande e fornendo risposte chiare e semplici;
- rassicurateli sul fatto che è del tutto normale sentirsi tristi e arrabbiati e che non si devono sentire “cattivi” o “sbagliati” se sperimentano queste emozioni.

Per preadolescenti e adolescenti:

- date loro supporto e rispettate sempre il loro punto di vista e le loro emozioni;
- fateli sentire importanti nella gestione delle prime ore dopo il sisma e nel processo di ritorno alla normalità, valorizzando il loro aiuto e le loro capacità;
- prestate attenzione a eventuali comportamenti aggressivi o autodistruttivi e, qualora tali atteggiamenti persistano, fatevi aiutare da un esperto.