

Cosa fare

1. Cercare di essere più attenti ai bambini nei giorni successivi ad un evento traumatico dato che implicano direttamente e indirettamente una serie di cambiamenti. Rassicurarli sul fatto che loro sono al sicuro e con persone che li vogliono bene e si prendono cura di loro. Cercare di aiutarli a capire cosa è accaduto, tenendo a mente il loro livello evolutivo.

- Trovare il tempo di parlare con i bambini, quando lo richiedono. E' fondamentale ricordare che se non parliamo ai bambini degli eventi lo farà qualcun altro con modalità che possono essere negative. Gli adulti devono prendersi del tempo e decidere ciò che desiderano dire e le informazioni che vogliono trasmettere ai bambini sull'evento.

- Stare vicini ai bambini perché la presenza fisica dei genitori o caregivers li rassicura e dà l'opportunità di notare eventuali loro reazioni. Molti bambini potrebbero richiedere più contatto fisico. Se manifestano irrequietezza o tensione l'atteggiamento del caregiver deve essere di vicinanza fisica. Sarà fondamentale fare tutto ciò che si ritiene opportuno per trasmettere affetto e sicurezza.

Mantenere una routine “normale”, per la cena, i compiti, i lavoretti domestici, l’ora della nanna, ecc., ma essendo flessibili se necessario. I bambini possono avere difficoltà a concentrarsi sui compiti scolastici o nell’addormentarsi la sera. E’ quindi consigliabile trascorrere un pò di tempo in più con loro leggendo o facendo dei giochi tranquilli, specialmente, prima di andare a letto perché queste attività sono calmanti, alimentano un senso di vicinanza e sicurezza, e rinforzano un senso di normalità.

Lo stress può comportare un tributo fisico sui bambini così come avviene sugli adulti perciò è importante assicurarsi che i bambini riposino, facciano esercizio fisico, e abbiano un'alimentazione appropriata.

- Dimostrare un atteggiamento di calma e controllo. I bambini risentono degli stati emotivi degli adulti che sono significativi per loro (genitori, insegnanti, ecc.), soprattutto nei momenti di grande paura, dolore o rabbia. E' importante evitare di apparire ansiosi o impauriti e se questo non è possibile allora ritornare in un secondo momento sull'argomento spiegando quello che si è provato ma rassicurando il bambino che questo stato d'animo è stato superato (almeno in parte) e che l'adulto ora si sente meglio e più tranquillo

Fare sapere ai bambini che sentirsi sconvolti, avere paura o essere preoccupati è normale. Spiegare che tutti i sentimenti vanno bene quando si verifica un incidente come questo. Lasciare parlare i bambini dei loro sentimenti e aiutarli a metterli in prospettiva. Anche la rabbia va bene, ma i bambini possono aver bisogno dell'aiuto e della pazienza degli adulti che li aiutino a esprimere questi sentimenti appropriatamente.



Osservare lo stato emozionale dei bambini. A seconda della loro età, è possibile che i bambini non esprimano verbalmente le loro preoccupazioni. Cambiamenti nel comportamento, nell'appetito, e nei modelli di addormentamento possono anche indicare un livello di dolore, ansia, o disagio del bambino. I bambini esprimeranno le loro emozioni in modo differente. Non c'è un modo giusto o sbagliato di sentire o esprimere il dolore o la preoccupazione.

1. Dire ai bambini la verità. Non cercare di far finta che l'evento non sia accaduto, né banalizzarlo. I bambini sono osservatori attenti e quindi essi si preoccuperanno di più se percepiscono incongruenze in quanto viene loro detto. Attenersi ai fatti. 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.

Fare in modo che le vostre spiegazioni siano evolutivamente appropriate: I bambini delle prime classi elementari, che dovessero chiederle, hanno bisogno di un riassunto e informazioni semplici che dovrebbero essere bilanciate con le rassicurazioni sui cambiamenti che la struttura della loro vita giornaliera potrebbe avere.

- I bambini più grandi potrebbero aver bisogno di parlarne più approfonditamente. Tutti hanno, comunque, bisogno di aiuto nel separare la realtà dalla fantasia, perciò hanno bisogno di essere incoraggiati a verbalizzare i loro pensieri e sentimenti.