

# **CONSIGLI PER GENITORI PER AIUTARE I BAMBINI IN ETÀ PRESCOLARE DOPO UN DISASTRO**

**Questa presentazione descrive ai genitori le reazioni comuni dopo un disastro, modi per rispondere a tali reazioni ed esempi di cose che puoi dire al tuo bambino in età prescolare.**

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



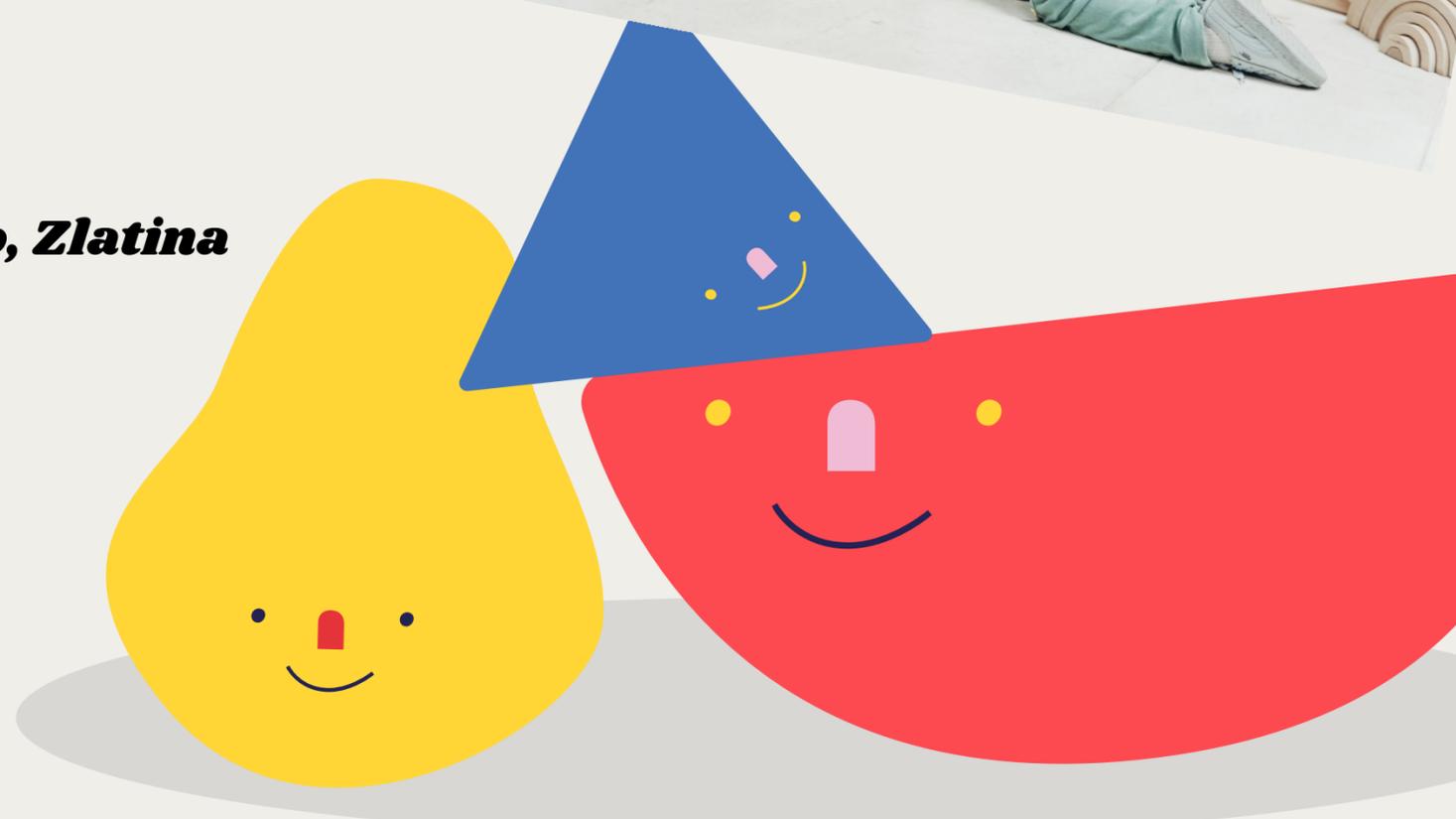
Associazione  
Italiana  
Psicoterapia  
Cognitiva di Bari

**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/COMPORAMENTI

IMPOTENZA E PASSIVITÀ: I BAMBINI PICCOLI SANNO CHE NON POSSONO PROTEGGERSI. IN UN DISASTRO, SI SENTONO ANCORA PIÙ IMPOTENTI. VOGLIONO SAPERE CHE I LORO GENITORI LI TERRANNO AL SICURO. POTREBBERO ESPRIMERLO ESSENDO INSOLITAMENTE CALMI O AGITATI.

## RISPOSTE

- OFFRI CONFORTO, RIPOSO, CIBO, ACQUA E OPPORTUNITÀ PER GIOCARE E DISEGNARE.
- TROVA NUOVI MODI PER TRASFORMARE IL DISEGNO SPONTANEO O IL GIOCO SUGLI ASPETTI TRAUMATICI IN QUALCOSA CHE LI FACCI SENTIRE MEGLIO E AL SICURO.
- RASSICURA IL TUO BAMBINO CHE TU E ALTRI ADULTI LO PROTEGGERETE.

## ESEMPI DI COSE DA FARE E DIRE

-OFFRI A TUO FIGLIO PIÙ ABBRACCI, TIENILO PIÙ SPESSO PER MANO E IN BRACCIO.

-ASSICURATI CHE CI SIA UN'AREA SICURA SPECIALE AFFINCHÉ IL BAMBINO POSSA GIOCARE CON UN'ADEGUATA SUPERVISIONE.

-IN GIOCO, UN BAMBINO DI QUATTRO ANNI POTREBBE CONTINUARE A COSTRUIRE I BLOCCHI CHE VENGONO ABBATTUTI DAGLI SPARI E MISSILI. ALLA DOMANDA: "PUOI METTERLI AL SICURO DAI BOTTI?" IL BAMBINO COSTRUISCE RAPIDAMENTE UN MURO A DOPPIO BLOCCO E DICE: "NON CI PRENDERANNO ORA". UN GENITORE POTREBBE RISPONDERE CON "QUEL MURO È SICURAMENTE FORTE" E SPIEGARE: "STIAMO FACENDO MOLTE COSE PER TENERCI AL SICURO".

NCTSN

The National Child  
Traumatic Stress Network

## REAZIONI/COMPORAMENTI

Paura generale: i bambini piccoli possono avere più paura di stare da soli, di andare in bagno, di andare a dormire o di essere separati dai genitori. I bambini vogliono credere che i loro genitori possano proteggerli in tutte le situazioni e che altri adulti, come insegnanti o agenti di polizia, siano lì per aiutarli.

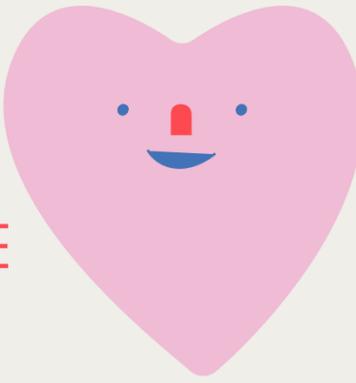
## RIPSPORTE

- Sii il più calmo possibile con tuo figlio. Cerca di non dar voce alle tue paure di fronte a tuo figlio.
- Aiuta i bambini a ritrovare la sicurezza e rassicurali che non li stai lasciando e che tu puoi proteggerli.
- Ricorda loro che ora ci sono persone che stanno lavorando duramente per proteggere le famiglie e che la tua famiglia può offrire più aiuto se necessario.
- Se te ne vai, rassicura i tuoi figli che tornerai. Racconta loro di un evento realmente avvenuto che faccia capire loro che tornerai in tempo.
- Aiuta i tuoi bambini a trovare nuovi modi per comunicarti le loro paure.



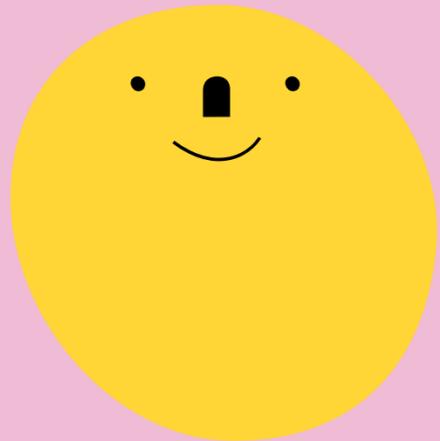
## ESEMPI DI COSA FARE O DIRE

- Stai attento quando sei al telefono o parli, che tuo figlio non ti senta mentre stai esprimendo le tue paure.
- Fai affermazioni del tipo: "Siamo al sicuro dalla guerra e ora ci sono persone che lavorano per fare in modo di farci stare bene."
- Potresti dire: "Se inizi a sentirti più spaventato, vieni e prendimi per mano. Allora saprò che devi raccontarmi qualcosa."



NCTSN

The National Child  
Traumatic Stress Network



## REAZIONI/COMPORAMENTI

Confusione e dubbi circa la fine reale del pericolo: i bambini piccoli possono sentire cose da adulti e bambini più grandi, o vedere le cose in TV, o semplicemente immaginare che stia succedendo di nuovo. Credono che il pericolo sia più vicino a casa, anche se è accaduto più lontano.



## RISPOSTE

- Offri spiegazioni semplici e ripetute secondo le necessità, anche tutti i giorni.
- Scopri quali altre parole o spiegazioni hanno sentito e chiarisci le imprecisioni.
- Se sei a una certa distanza dal pericolo, è importante dire a tuo figlio che il pericolo non è vicino a te.

## ESEMPI DI COSA FARE O DIRE

- Continua a spiegare a tuo figlio che il disastro è passato e che sei lontano dal pericolo.
- Disegna, o mostra su una mappa, quanto sei lontano dall'area del disastro e dove ti trovi. "Vedi? Il disastro era laggiù, e noi siamo qui in questo posto sicuro."



## REAZIONI/COMPORAMENTI

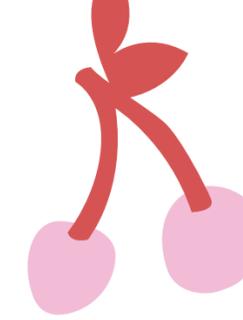
Regressione ai comportamenti precedenti: succhiarsi il pollice, bagnare il letto, baby-talk, aver bisogno di essere preso sempre in braccio.

## RISPOSTE

Rimani neutrale o concreto, come meglio puoi, poiché questi comportamenti potrebbero continuare per un po' dopo il disastro.

## ESEMPI DI COASA FARE O DIRE

Se tuo figlio inizia a fare la pipì a letto, cambia i suoi vestiti e lenzuola senza commenti. Non lasciare che nessuno possa criticare o far vergognare il bambino.





## REAZIONI/COMPORAMENTI

Paura che il disastro ritorni: si possono avere dei ricordi o triggers come vedere, ascoltare o percepire in altro modo qualcosa che ricorda ai bambini il disastro.



## RISPOSTE

- Spiega la differenza tra l'evento e i ricordi dell'evento.
- Proteggi i bambini dalle cose che potrebbero ricordar loro l'accaduto.

## ESEMPI DI COSE DA DIRE O FARE

- “Anche se senti qualcosa, ciò non significa che gli spari si ripetano. Sono solo rumori e non possono distruggere cose come uno sparo.”
- Tieni il bambino lontano dalla televisione, dalla radio e da storie del disastro che possono scatenare la paura che accada di nuovo.





## REAZIONI/COMPORAMENTI

Non parlare: tacere o avere difficoltà a dire cosa li infastidisce.

## RISPOSTE

-Esprimi i sentimenti comuni in parole, come rabbia, tristezza e preoccupazione per la sicurezza dei genitori, amici e fratelli.

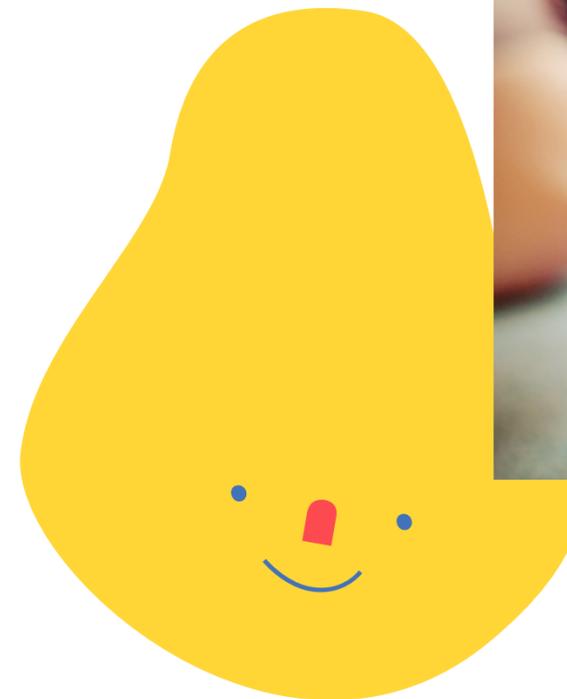
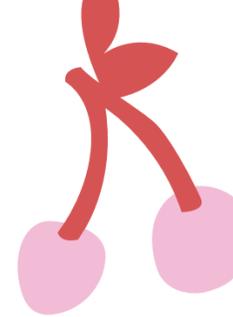
-Non costringerli a parlare, ma fai sapere loro che possono parlare con te in qualsiasi momento.

## ESEMPI DI COASA FARE O DIRE

-Disegna semplici "facce" per i diversi sentimenti su piatti di carta. Racconta una breve storia per ciascun sentimento, ad esempio: "Ricordi quando hai sentito gli spari in casa e avevi una faccia preoccupata come questa?"

-Dì qualcosa del tipo: "I bambini possono sentirsi davvero tristi quando la loro casa è danneggiata".

-Fornisci materiale artistico o ludico per aiutarli a esprimersi. Quindi usa le parole delle emozioni per controllare come si sono sentiti. "Questa è una foto davvero spaventosa. Eri spaventato quando hai sentito gli spari?"



## REAZIONI/COMPORAMENTI

PROBLEMI DEL SONNO: PAURA DI ESSERE SOLI DI NOTTE, DORMIRE DA SOLI, SVEGLIARSI SPAVENTATI, FARE BRUTTI SOGNI.

## RISPOSTE

- RASSICURA TUO FIGLIO CHE È AL SICURO. TRASCORRI DEL TEMPO INSIEME PRIMA DI ANDARE AL LETTO.
- LASCIA CHE IL BAMBINO DORMA CON UNA LUCE FIOCA ACCESA O DORMA CON TE PER UN TEMPO LIMITATO.
- ALCUNI POTREBBERO AVER BISOGNO DI UNA SPIEGAZIONE DELLA DIFFERENZA TRA SOGNI E VITA REALE.

## ESEMPI DI COSE DA FARE E DIRE

- FAI ATTIVITÀ TRANQUILLE PRIMA DI ANDARE AL LETTO. RACCONTA UNA STORIA PREFERITA CON UN TEMA CONFORTANTE.
- PRIMA DI CORICARTI, POTRESTI DIRE: "PUOI DORMIRE CON NOI STANOTTE, MA DOMANI DORMIRAI NEL TUO LETTO".
- “I BRUTTI SOGNI PROVENGONO DAI NOSTRI PENSIERI INTERIORI SULL'ESSERE SPAVENTATI, NON DALLE COSE REALI CHE STANNO ACCADENDO”.

NCTSN

The National Child  
Traumatic Stress Network



## REAZIONI/COMPORAMENTI

Non capire la morte: i bambini in età prescolare non capiscono che la morte non è reversibile. Hanno un "pensiero magico" e potrebbero credere che i loro pensieri abbiano causato la morte. La perdita di un animale domestico può essere molto dura per un bambino.



## RISPOSTE

- Dai una spiegazione coerente e adeguata all'età che non dia false speranze sulla realtà della morte.
- Non minimizzare i sentimenti per la perdita di un animale domestico o un giocattolo speciale.
- Prendi spunto da ciò che tuo figlio sembra voler sapere. Rispondi semplicemente e chiedi se ha altre domande.



## ESEMPI DI COSE DA DIRE O FARE

- Consenti ai bambini di partecipare a rituali religiosi.
- Aiutali a trovare il proprio modo per dire addio disegnando un ricordo felice o accendendo una candela o recitando una preghiera per il defunto.
- "No, Pepper non tornerà, ma possiamo parlare di lui e ricordare che cagnolino carino era."
- "Il pompiere ha detto che nessuno poteva salvare Pepper e non è stata colpa tua. So che ti manca molto".



Associazione  
Italiana  
Psicoterapia  
Cognitiva di Bari

NCTSN

The National Child  
Traumatic Stress Network