



Parent Tips for Helping School-Age Children (Consigli per i genitori con bambini in età scolare)

Reazioni	Risposte	Esempi di cose da fare o dire
<u>Confusione rispetto a ciò che è accaduto</u>	<ul style="list-style-type: none">- Fornisci spiegazioni chiare su ciò che è successo. Evita i dettagli che potrebbero spaventare tuo figlio. Correggi qualsiasi disinformazione che tuo figlio ha di un pericolo.- Ricorda ai bambini che ci sono persone per cui lavorano per mantenere le famiglie al sicuro e che la tua famiglia può avere più aiuto se necessario.- Fai sapere ai tuoi figli cosa possono aspettarsi e cosa accadrà dopo.	<ul style="list-style-type: none">- "So che altri bambini hanno detto che ci saranno altri spari, ma ora siamo in un posto sicuro".- Continua a rispondere alle domande che i tuoi figli fanno (senza irritarti) e rassicurarli che la famiglia è al sicuro.- Racconta loro cosa sta succedendo, in particolare per quanto riguarda la scuola e dove vivono ora.
<u>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.</u>	<ul style="list-style-type: none">- Offri ai bambini l'opportunità di esprimere le loro preoccupazioni.- Offri rassicurazioni e spiega loro perché non è stata colpa loro.	<ul style="list-style-type: none">- 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."
<u>Paure del ripetersi dell'evento e reazioni ai ricordi</u>	<ul style="list-style-type: none">- Aiuta a identificare i diversi ricordi (persone, luoghi, suoni, odori, sentimenti, ora del giorno) e chiarire la differenza tra l'evento e i ricordi.- Rassicurali, ogni volta che ne hanno bisogno, che sono al sicuro".	<ul style="list-style-type: none">- 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 nessuna guerra e io sono al sicuro."- "Penso che dovremmo prenderci una pausa dalla TV adesso."

	<ul style="list-style-type: none"> - Proteggi i bambini dal vedere i media in questo momento, in quanto potrebbero scatenare la paura che il disastro possa accadere di nuovo. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<u>Condividere nuovamente l'evento o riprodurlo più e più volte</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Consenti al bambino di parlare e di mettere in atto queste reazioni. Fagli sapere che è normale. - Incoraggiare una risoluzione positiva dei problemi nel gioco o nel disegno. 	<ul style="list-style-type: none"> - "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."
<u>Paura di essere sopraffatti dai propri sentimenti</u>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - "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?"
<u>Problemi di sonno:</u> incubi, paura di dormire da soli, pretendere di dormire con i genitori.	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - "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".
<u>Preoccupazioni per l'incolumità propria e degli altri</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Aiutarli a condividere le loro preoccupazioni e dai loro informazioni realistiche. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<u>Comportamento alterato:</u> comportamento insolitamente aggressivo o irrequieto.	<ul style="list-style-type: none"> - Incoraggia il bambino a impegnarsi in attività ricreative ed esercizio fisico come sfogo per le emozioni e la frustrazione. 	<ul style="list-style-type: none"> - "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 sentimenti forti".
<u>Lamentele somatiche:</u> mal di testa, mal di stomaco, dolori muscolari per i quali non sembra esserci alcuna ragione	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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".

	attenzione a questi reclami può aumentarli.	
<u>Osservare da vicino le risposte e il recupero di un genitore:</u> non voler disturbare un genitore con le proprie preoccupazioni.	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - ☒ “Sì, la mia caviglia è rotta, ma mi sento meglio da quando i paramedici l'hanno fasciata. Immagino sia stato spaventoso vedermi ferito, vero?”
<u>Preoccupazione</u> per altri sopravvissuti e famiglie.	<ul style="list-style-type: none"> - Incoraggia attività costruttive per conto degli altri, ma non gravarli di responsabilità ulteriori. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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).



**Associazione
Italiana
Psicoterapia
Cognitiva di Bari**



Traduzione a cura di: Francesca Filograsso, Maria Grazia Foschino Barbaro, Zlatina Kostova

Per maggiori informazioni: bari@apc.it