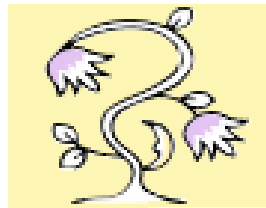




# Parlare ai bambini della guerra

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







L'attacco all'Ucraina ha suscitato molte emozioni tra cui rabbia, paura, ansia, preoccupazione e confusione. Ha, inoltre, provocato problemi di sicurezza per le zone che raggiungono il nostro paese. Alcune famiglie potrebbero essere preoccupate per i propri cari che sono direttamente colpiti dalla guerra, compresi coloro che vivono nelle zone di guerra; quelli che erano in visita e stanno cercando di tornare negli Stati Uniti o in altri Stati; o coloro che fanno parte dell'esercito, del governo o di un'organizzazione di soccorso. Quando ci sono eventi come questi in altri paesi, potrebbero esserci conseguenze rispetto all'impatto economico negli Stati Uniti, incluso l'aumento dei prezzi del gas o dei prezzi di alcune merci importate, oltre che variazioni del mercato azionario.





NCTSN


The National Child  
Traumatic Stress Network



Queste conseguenze possono portare a ulteriori preoccupazioni per le famiglie che stavano già lottando finanziariamente a causa della pandemia. La maggior parte dei bambini imparerà a conoscere la guerra e le sue conseguenze attraverso i media o i social media. Sia i caregiver che i bambini potrebbero avere difficoltà a dare un senso a ciò che stanno vedendo e sentendo. I bambini di tutte le età si rivolgeranno ad adulti fidati per aiuto e guida.



Genitori e caregiver possono aiutarli a navigare e orientarsi tra ciò che stanno vedendo e sentendo conversando con loro, riconoscendo i loro sentimenti e trovando strategie per affrontare queste emozioni insieme.



NCTSN




The National Child  
Traumatic Stress Network



# Potenziale impatto e considerazioni

·Per alcuni bambini e famiglie, la guerra potrebbe ricordare un proprio trauma o una perdita. Ciò può comportare sentimenti di tristezza, paura e impotenza, preoccupazioni per la separazione, maggiore frequenza di azioni pericolose; inoltre è possibile osservare interruzioni del sonno, dell'appetito e della capacità di concentrazione. I caregiver possono fornire supporto ai bambini attraverso diverse azioni come 1) apprendere le comuni reazioni ai traumi; 2) offrire comfort e rassicurazione; e 3) trovare opportunità per connettersi con la famiglia o altre figure significative.



·Le famiglie dei militari potrebbero sperimentare una maggiore preoccupazione per i propri cari che sono nell'esercito o potrebbero essere chiamati nell'esercito come conseguenza della guerra o del fatto che stazionano già nelle zone colpite.

Sebbene le famiglie dei militari comprendano i rischi associati, essendo nella comunità militare, potrebbero utilizzare supporti aggiuntivi per rafforzare la loro resilienza e assisterli durante questi periodi difficili.



NCTSN

The National Child  
Traumatic Stress Network

- Le famiglie che hanno persone care in Ucraina, Russia e nelle zone circostanti potrebbero aver bisogno di più tempo per affrontare le preoccupazioni dei bambini relative alla sicurezza dei loro parenti e amici e per riconoscere quanto sia difficile convivere con l'incertezza e la preoccupazione per l'intera famiglia. Tenere il passo con gli eventi è particolarmente importante quando la famiglia è coinvolta, trovare un po' di tempo ogni giorno per prendersi una pausa dalla ricerca di notizie e impegnarsi in altre attività è fondamentale per il coping generale di tutti.



NCTSN

The National Child  
Traumatic Stress Network

# Parlare ai bambini della guerra

## ·Avvia la conversazione

1.Effettua dei controlli chiedendo cosa sanno i tuoi figli della situazione. La maggior parte dei bambini e degli adolescenti in età scolare avrà sentito qualcosa dai media, dai social media, dagli insegnanti o dai pari.

2.NON dare per scontato di sapere cosa pensano o provano i tuoi figli. Chiedi come si sentono riguardo a ciò che sta accadendo in Ucraina e rispondi alle preoccupazioni che condividono. Ricorda, le loro preoccupazioni e sentimenti potrebbero non essere quello che pensi. Convalida i sentimenti che i tuoi figli condividono.




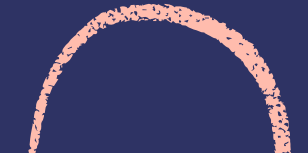
3.Pianifica di avere più conversazioni se hanno molte domande o se la situazione cambia. Effettuare nuovi controlli quando si verificano cambiamenti aiuta i bambini a sapere che sei disponibile a parlare di situazioni difficili.

NCTSN

The National Child  
Traumatic Stress Network



## ·Risolvi eventuali malintesi

- 
- 
1. Ascolta e fai domande per scoprire se i tuoi figli comprendono la situazione in modo accurato. Potrebbero pensare di essere a rischio quando non lo sono.
  2. Prospettive diverse e disinformazione sulla guerra sono comuni. La famiglia che vive nella zona di guerra potrebbe ricevere notizie diverse. Chiarisci qualsiasi disinformazione che i tuoi figli potrebbero aver sentito. Discuti con i bambini più grandi sulle complessità della situazione politica e i potenziali impatti. Discutete come famiglia se ci sono aspetti della situazione attuale su cui si desidera fornire un supporto collettivo o ricercare maggiori informazioni (ad es. donazioni a un ente di beneficenza, lettura della storia della regione).
  3. Gli eventi in Ucraina e Russia possono confondere anche gli adulti. Raccogli informazioni da fonti attendibili in modo che tu possa rispondere alle domande dei tuoi figli; questo può aumentare la tua fiducia rispetto alle risposte alle loro domande durante la conversazione. Se non sei sicuro di una risposta, va bene. Fai sapere ai bambini che apprezzi la domanda e che potete lavorare insieme per trovare la risposta.
- 
- 

NCTSN

The National Child  
Traumatic Stress Network



·Contestualizza le loro preoccupazioni

1. I bambini più piccoli che sentono parlare di guerra possono preoccuparsi della propria sicurezza. Parla col loro e informali su dove avviene la guerra e rassicurali che la loro stessa comunità è al sicuro. I giovani adulti e gli adolescenti più grandi potrebbero chiedersi o mostrare interesse ad arruolarsi nell'esercito. Rispondi alle loro domande e supportali di conseguenza.

2. Aiuta i bambini a identificare le ipotesi che possono avere sugli altri in base alla loro nazionalità, luogo di nascita o lingue parlate. Gli operatori e il personale scolastico dovrebbero garantire che tutti i bambini vengano trattati con uguale rispetto.



·Monitora le conversazioni degli adulti

1. Fai attenzione quando parli della guerra di fronte ai bambini più piccoli. I bambini spesso ascoltano quando gli adulti sono inconsapevoli e possono fraintendere ciò che sentono, e riempire gli spazi vuoti con diverse imprecisioni che potrebbero aumentare la loro angoscia.

2. Controlla il tono delle tue discussioni, poiché esprimere opinioni in modo arrabbiato o aggressivo può spaventare i bambini più piccoli. Sii il più calmo possibile quando parli della guerra in un linguaggio che i bambini possono capire.

3. Controlla la tua espressione di preoccupazioni e incertezze per qualsiasi impatto economico che la guerra potrebbe avere sulla tua famiglia poiché le tue ansie potrebbero essere comunicate involontariamente ai tuoi figli.



NCTSN

The National Child  
Traumatic Stress Network



# Comprendere l'esposizione ai media

- La copertura mediatica della guerra, del combattimento e delle sue conseguenze può essere sconvolgente per i bambini di tutte le età e può aumentare la paura e l'ansia.
- Più tempo i bambini trascorrono a guardare notizie della guerra, più è probabile che abbiano reazioni negative. Una visione eccessiva può interferire con il recupero dei bambini in seguito.
- I bambini molto piccoli potrebbero non capire che l'evento non sta accadendo nella loro comunità.
- I caregiver possono aiutare limitando l'esposizione alla copertura mediatica, compresi i confronti sui social media sulla guerra. Questo è utile anche per i caregivers.
- Più piccolo è il bambino, meno esposizione dovrebbe avere. Se possibile, i bambini in età prescolare non dovrebbero proprio essere esposti ai media.
- I caregiver possono supportare i bambini più grandi visualizzando i media insieme per rispondere alle loro domande o spiegare cosa stanno vedendo, anche continuando a essere aperti alla discussione dopo aver spento i dispositivi. Controlla con loro ciò che viene discusso sui social media sulla guerra, aprendo un dialogo e iniziando conversazioni a riguardo.





# Come promuovere la resilienza



## Aumentare le connessioni

Le famiglie possono trarre vantaggio dal trascorrere più tempo insieme, fornendo ulteriori rassicurazioni e abbracci e raggiungere altri membri della famiglia o della comunità. Ad esempio, contatta i militari o i membri delle famiglie nelle zone colpite e controlla come stanno e di cosa hanno bisogno durante questi momenti difficili.

## Enfatizzare le persone che aiutano

I caregiver possono sostenere i bambini evidenziando i molti modi in cui le persone stanno lavorando per sostenere le persone colpite dalla guerra e per porre fine al conflitto: se i bambini desiderano aiutare coloro che sono stati colpiti dalla guerra, valuta i modi per farlo, come l'invio di lettere alle truppe o inviando donazioni a organizzazioni di beneficenza che rispondono, sostenendo organizzazioni locali per i rifugiati o partecipando ad attività offerte dalla tua fede, cultura o organizzazioni comunitarie.



NCTSN

The National Child  
Traumatic Stress Network





# Come promuovere la resilienza



## Rispetta la routine

nei periodi di stress, la routine può essere confortante per bambini e adolescenti. Per quanto possibile, mantieni la tua routine e i tuoi programmi di fronte agli eventi attuali. Per coloro che sono preoccupati per le difficoltà economiche, discutete come famiglia delle attività che possono essere fatte insieme e che potrebbero evitare di aumentare il carico economico, garantendo ugualmente momenti di risate e gioia.

## Cerca di portare pazienza

in tempi di stress, bambini e adolescenti possono avere più difficoltà con il loro comportamento, concentrazione e attenzione. I caregivers possono offrire ulteriore pazienza, cura e amore ai bambini e a se stessi, riconoscendo che potrebbe accadere a tutti. Ricorda, proprio come cercate di essere più pazienti e premurosi con i vostri bambini, dovrete essere pazienti e gentili con voi stessi poiché in questo momento potremmo sentire tutti un aumento dello stress.



NCTSN

The National Child  
Traumatic Stress Network