



QUALI SONO LE REAZIONI NEI BAMBINI DOPO UN EVENTO STRESSANTE

Giochi ripetitivi con contenuti legati alla guerra

Angoscia evocata da stimoli legati all'evento

Comportamenti aggressivi

Difficoltà a concentrarsi

Incubi, disturbi del sonno, risvegli notturni

Sintomi somatici (mal di pancia, mal di testa, stanchezza eccessiva)

Pianto per motivi banali

Pensieri e/o immagini intrusive legate all'evento

Ansia da separazione

Irritazione e rabbia

Difficoltà a parlare dell'evento

Perdita di speranza nel futuro



Quali sono:

I COMPORTAMENTI DEGLI ADULTI CHE POSSONO AIUTARE

OSSERVARE I LORO COMPORTAMENTI

**Tutto ciò che i bambini non dicono lo fanno vedere:
con i comportamenti, con il gioco e con piccoli sintomi somatici.
Non giudichiamoli, spieghiamo loro che forse si comportano così solo per paura.**

PERMETTERE LORO DI FARE DOMANDE

**Cerchiamo di fornire risposte comprensibili per la loro età:
diamo loro parole per organizzare gli eventi e aiutiamoli ad esprimere le loro
emozioni, le loro ansie, le loro paure e anche il dispiacere che hanno nei confronti di
coloro che stanno vivendo una situazione così drammatica, sentiamoci in diritto di
dire loro che non abbiamo le risposte quando veramente non le abbiamo.
Se il bambino non fa domande proviamo a chiedere: "cosa pensi, cosa provi, cosa
vorresti sapere, come ti senti, cosa sai, ne avete parlato a scuola?".
E' un ottimo modo per mostrare al bambino che può chiederci cosa sta accadendo e
trovare in noi un ascoltatore attento.**

CERCARE UN MODO PER CONFORTARLI

**Non ci sono soluzioni per le cose che riguardano eventi più grandi di noi ma c'è
qualcosa che funziona sempre:
un abbraccio, una carezza o la vicinanza fisica.
Dire: "lo capisco, anch'io mi sento così, anche a me dispiace, anch'io sono
molto preoccupato/a e triste per quello che sta succedendo, ma posso
assicurarti che tutto il mondo è sensibile a quello che sta accadendo e tutti
stanno facendo del loro meglio affinché il mondo torni ad essere di nuovo un
posto dove sentirsi al sicuro".**