

## La guerra, il trauma e i bambini.

<a href="http://www.fioridazzurro.it">Telefono azzurro</a>

09-04-2003

I consigli di [Telefono Azzurro](#) per genitori e insegnanti

In un momento storico di estrema complessità ed instabilità, quale quello che caratterizza la nostra società, su cui gravano una guerra ed il rischio di attentati terroristici, appare più che mai urgente poter creare intorno ai bambini e agli adolescenti un contesto familiare e scolastico stabile, sereno ed in grado di supportarli cognitivamente, emotivamente e psicologicamente.

Guerra, terrorismo, Iraq, possono essere parole difficili per i più piccoli; allo stesso modo può essere difficile gestire il clima di confusione, di ansia e di paura che una guerra scatena. Il rischio che bambini e adolescenti possano vivere tale situazione in modo confuso, sviluppare paure o formulare giudizi inadeguati e stereotipati, può essere affrontato non solo fornendo loro il supporto di cui necessitano - nelle parole e nei gesti - ma cercando anche di rileggere questo particolare momento di emergenza mondiale come spunto di riflessione in virtù del quale fornire a bambini e adolescenti gli strumenti necessari per comprendere e gestire le proprie emozioni.

E' di fondamentale importanza che gli adulti aiutino i bambini anche nella codifica dei messaggi, delle immagini come dei contenuti trasmessi dalla televisione, dai giornali o da Internet.

La relazione con un adulto significativo – un genitore o un insegnante - rappresenta indubbiamente la più significativa reazione di contrasto alla potenza dei codici e dei linguaggi che la televisione propone, semplificando la realtà ed imponendo un livello di lettura che imprigiona spesso il pensiero e le emozioni, non consentendo lo sviluppo di riflessioni critiche autonome.

Genitori e insegnanti si interrogano, in questi giorni, per sapere cosa fare davanti alle paure, allo smarrimento, alla confusione dei bambini e degli adolescenti, quali spiegazioni dare, come affrontare temi delicati come la guerra ed il terrorismo. Telefono Azzurro risponde a queste domande di aiuto, sulla base della lunga esperienza accumulata soprattutto negli ultimi anni, avendo attivato dal 1999 in collaborazione con il Ministero degli Interni, il progetto **Team d'emergenza**, costituito da una équipe di psicologi formati per intervenire in situazioni di crisi che coinvolgono bambini e adolescenti.

Sulla base di questa esperienza è stato anche possibile attivare una linea telefonica per ascoltare le nuove paure dei bambini: **199443201**.

### • Vademecum per i Genitori

### • Vademecum per gli Insegnanti

## POSSIBILI REAZIONI DEI BAMBINI

### Bambini in età prescolare (0-6 anni)

I bambini sotto i 2 anni, non potendo esprimere verbalmente le proprie emozioni in modo compiuto, possono manifestare:

- eccessiva ansia di essere allontanati dai genitori; eccessivo attaccamento ai genitori stessi;
- irritabilità; pianti improvvisi ed apparentemente ingiustificati.

### Bambini tra i 3 e 5 anni possono anche manifestare:

- insicurezza; timori ingiustificati (di animali, mostri, tc.)
- ripetizione dei drammatici eventi nei giochi e nei disegni;
- ritorno a comportamenti precedentemente abbandonati (succhiarsi il dito, enuresi, paura del buio etc.).

### Bambini delle scuole elementari (6-10 anni)

Questi bambini cominciano a comprendere il significato di una guerra o di un attentato terroristico. Chiedono spiegazioni su come gli eventi accadono, vogliono parlare, pongono domande difficili: ci sarà la guerra mondiale? I terroristi possono distruggere la nostra casa?

Le domande nascondono profonde paure, anche se magari il bambino ripropone questi eventi drammatici nei momenti di gioco.

Si può riscontrare:

- ansia, paura e preoccupazione per sé e per altre persone;
- tendenza al pianto, umore variabile, irritabilità;
- scarso rendimento scolastico e cambiamenti comportamentali (iperattività, ritiro in se stesso, scoppi di rabbia e aggressività, rifiuto di andare a scuola, etc.)
- aumento di lamentele su mali fisici (mal di testa e di stomaco);
- disturbi del sonno e dell'appetito;
- azioni che ricreano l'evento (ne parlano ripetutamente, simulano giochi);
- ritorno a comportamenti tipici di età precedenti (enuresi)
- perdita di interesse per le attività abituali.

### **Ragazzi della scuole superiori (11-18 anni)**

Gli adolescenti hanno competenze cognitive ed emozionali utili ad affrontare eventi tragici e violenti, quale una guerra. Le reazioni possono essere molto diverse: alcuni cercano di capire e informarsi, altri si mostrano indifferenti o ostentano di essere forti e coraggiosi davanti al pericolo.

Gli adolescenti amano sfidare in queste occasioni gli adulti, le loro opinioni e la loro visione del mondo. Nello stesso tempo hanno bisogno di sapere che le proprie emozioni sono condivise dai coetanei. Cercano soluzioni drastiche sia nei pensieri che nei sentimenti e nelle azioni; possono aderire a ideologie forti (pro o contro la guerra, nettamente). Possono arrivare a somatizzare il disagio con sintomi fisici (nausea, mal di testa, disturbi del sonno).

### **Reazioni frequenti:**

- insicurezza, isolamento;
- irritabilità e problemi relazionali con coetanei, insegnanti, genitori;
- discussioni ripetute sugli eventi;
- turbamento emozionale;
- sentimenti di vendetta e senso di vulnerabilità;
- sottolineatura di dettagli cruenti;
- diffidenza e percezione negativa di persone di cultura "diversa", con atteggiamenti di razzismo e atti vandalici.

### **COSA FARE: Un Vademecum per genitori e insegnanti**

Essenziale è il ruolo dei genitori per informare ed aiutare bambini e adolescenti quando scoppia una guerra. E' importante che i genitori trovino il tempo e la tranquillità necessaria per ascoltare le domande dei figli, rispondere loro con sincerità, accettare e rispettare le loro emozioni.

### **GENITORI**

Comportamenti generali:

- dedicare molta attenzione ai figli;
- trovare il tempo di stare di più con loro, aiutandoli a capire cosa sta succedendo, spiegando con parole semplici; rispondere alle domande, anche se ripetute e insistenti;
- aiutarli ad esprimere quello che pensano e sentono, rispettando i sentimenti e le idee che esprimono;
- controllare il loro stato fisico, per l'eventuale somatizzazione dello stress;

- proteggerli da ripetute esposizioni ad immagini traumatiche (ad esempio, televisive).

Per i piccoli fino a 6 anni:

- stare più vicini fisicamente; evitare allontanamenti non strettamente necessari;
- accettare il periodo di maggiore attaccamento o di paura (ad esempio, del buio);
- aiutarli a dare un nome ai sentimenti;
- seguirli di più alla scuola materna o al nido, parlando con i docenti.

Per i bambini delle scuole elementari:

- aprire conversazioni su quanto hanno appreso e provano in relazione alla guerra, cercando di farli parlare, in modo da capire cosa pensano ed eventualmente se abbiano maturato convinzioni sbagliate (a causa di una confusione tra realtà e fantasia);

- evitare separazioni inutili;
- aiutarli a capire che è normale sentirsi tristi ed arrabbiati;
- fare con loro attività piacevoli e rilassanti, come leggere un libro, passeggiare, giocare, ascoltare musica.

Preadolescenti e adolescenti:

- parlare con loro, cercare di capire rispettare il loro punto di vista;
- incoraggiarli a rimandare, in questo momento di particolare tensione, eventuali scelte importanti;
- contenere in modo tempestivo eventuali comportamenti aggressivi e/o autodistruttivi. Se questi atteggiamenti persistono, rivolgersi ad un esperto.

## INSEGNANTI

Non è facile spiegare la guerra ed il terrorismo a scuola. E' importante, però, che gli insegnanti aiutino bambini e adolescenti ad esprimere pensieri ed emozioni, magari approfondendo, ciascuno nella propria materia di studio, i temi della guerra, del terrorismo, della situazione internazionale, politica e religiosa.

Un aiuto utile, soprattutto nella gestione degli aspetti emotivi, può derivare dallo psicologo della scuola, laddove sia presente.

### In concreto:

- programmare momenti specifici dedicati alla discussione, magari in piccoli gruppi, in modo da favorire la piena partecipazione e la manifestazione di idee e sentimenti, incoraggiando i ragazzi a parlarne;
- prevenire e, in caso che avvengano, contenere manifestazioni di rabbia (soprattutto tra adolescenti);
- discutere su come i mass media hanno trattato il tema della guerra;
- rispondere a tutte le domande, anche di fronte a ripetute richieste o relative a dettagli cruenti, aiutando subito dopo a riprendere le normali attività;
- cercare di "non addolcire la pillola", ma usare i termini giusti per parlare degli avvenimenti ("è morto", non "è scomparso"), sempre adeguando il linguaggio all'età del bambino;
- aiutarli ad avere un quadro realistico e non distorto della situazione;
- parlare degli stereotipi culturali, dei pregiudizi, aiutando a superarli;
- sostenere eventuali iniziative altruistiche verso le vittime della guerra;
- favorire momenti di distrazione, proporre letture sulla pace e sulla tolleranza;
- tollerare eventuali cadute (per lo più momentanee) nel rendimento scolastico;
- mantenere uno stretto contatto con i genitori.

### A chi rivolgersi in caso di problemi:

- Servizi sociosanitari dell'ASL: Pediatria (Neuropsichiatria infantile, Servizio di Età evolutiva; Consultorio giovani; Consultorio familiare)
- Telefono Azzurro (19696 - linea gratuita per i bambini fino a 14 anni; 199.15.15.15 per gli adulti e adolescenti sopra i 14 anni; 199443201 – linea telefonica per le paure della guerra).

Bambini e Adolescenti di fronte alle Paure: apri il file in formato pdf

**TELEFONO AZZURRO** Via Marconi, 1 40122 Bologna - Tel. 051-225222 Fax 051-270894

Linea gratuita per i bambini 1.96.96 - linea istituzionale per adolescenti e adulti 199.15.15.15

**Linea Servizio Emergenza Infanzia 114**

- e-mail [telefonoazzurro@azzurro.it](mailto:telefonoazzurro@azzurro.it)

**GUERRA:** Una linea telefonica per ascoltare le nuove paure dei bambini: **199443201**

*Ma i bambini hanno una risorsa più potente di tutte le armi: la fantasia ...*

*Nota di Fuoriregistro ;)*

---

#### COMMENTI

**ilaria ricciotti** - 15-04-2003

E qualora un bambino o un preadolescente chiede ad un adulto, genitore o insegnante che sia, : " Perchè fate le guerre? Perchè costruite le armi?Perchè amate di più i soldi che le vite umane? Perchè non rispettate le regole, ma volete che noi lo facciamo?" A queste domande che cosa bisognerebbe rispondere?