

*Io sto male...e tu?  
Il ruolo dei grandi  
nell'accompagnare i figli nei  
momenti di sofferenza*

Dott.ssa Ivonne Biscotti  
Psicologa psicoterapeuta  
Centro di Psicologia della Famiglia  
Cooperativa Ippogrifo Sondrio  
0342 050608  
[centro.psicologia@csippogrifo.it](mailto:centro.psicologia@csippogrifo.it)

# Sofferenza

- Nella vita ci sono momenti di sofferenza
- Concetto di 'bilancio'
  - Fattori di rischio
  - Fattori di protezione

# Sofferenza

affrontare una sofferenza significa  
accogliere un processo, sia per grandi che  
per piccoli

# Sofferenza

Nei piccoli...alcune specificità

- meno esperienze
- ancora bisogno di accudimento
- sistema cognitivo immaturo
- capacità meta cognitive e competenze emotive in fase di crescita
- più disposti al cambiamento
- meno ‘gabbie mentali’
- meno strutturazione dei meccanismi difensivi

alcune consapevolezze:

- la sofferenza è legata alla difficoltà stessa, non al fatto di affrontarla
- tutti in qualche modo hanno una reazione alla fatica, cercano di trovare una soluzione

alcune consapevolezze:

- **spesso si crede** che l'unica soluzione sia 'evitare' le fatiche, distrarsi, fare altro, **non pensarci, non parlarne**; questa in realtà è una tentata soluzione che, se apparentemente vantaggiosa, rende in realtà vulnerabili perché non offre occasione alla fatica di 'trasformarsi', e anzi corre il rischio di rafforzarla e complicarla

alcune consapevolezze:

- i bambini **risponderanno per quello che fanno**: con i loro meccanismi cognitivi, con i loro bisogni scoperti, con la loro partecipazione a quello che succede ai grandi e la loro risposta si struttura nel loro processo di crescita....

# Quando la sofferenza è tanta: l'esperienza traumatica.

“Trauma” deriva da un termine greco e che vuol dire “ferita”.

Trauma psicologico: un evento che rompe il consueto modo di vivere e vedere avendo un impatto negativo sulla persona che lo vive

La sofferenza mette a dura prova le risorse che abbiamo a disposizione



## diverse forme di esperienze potenzialmente traumatiche:

- ‘piccoli traumi’ esperienze soggettivamente disturbanti, caratterizzate da una percezione di pericolo non particolarmente intesa ( ad esempio subire un’umiliazione)
- eventi maggiormente importanti rispetto alla percezione di pericolo e impotenza esperite dalla persona, rispetto all’impatto sulla vita quotidiana ; esperienze che possono minacciare l’integrità fisica propria o delle persone care (ad esempio eventi di grande portata quali disastri naturali, abusi, incidenti...).

# esperienze traumatiche

le persone possono reagire in modo differente alle esperienze traumatiche

## Di cosa abbiamo bisogno quando subiamo un'esperienza traumatica? ( da EMDR ITALIA)

- Avere una persona con cui parlare dei propri pensieri e sentimenti.  
È importante considerare il fatto di aver bisogno di un aiuto di una persona di fiducia per superare il momento.
- Cercare di mantenere la routine quotidiana, per esempio tornare al lavoro al più presto, anche se la capacità lavorativa sarà ridotta perché ci si potrebbe stancare facilmente.

# Di cosa abbiamo bisogno quando subiamo un'esperienza traumatica?

- Essere consapevoli che, anche se le reazioni e le emozioni sono forti, questo è **normale**.
- Darsi il tempo necessario per riguadagnare le proprie forze.

## Le reazioni sono a livelli:

- cognitivo
- emotivo
- fisico
- comportamentale

# IL TRAUMA NEI BAMBINI

la conseguenza mentale di un evento esterno e improvviso o di una serie di eventi altamente stressanti che provocano una sensazione di impotenza nel bambino e che determinano una rottura delle abituali capacità di coping da lui messe in atto.

Se tale esperienza non viene elaborata, ‘trasformata’,  
**NON SCOMPARE**  
ma viene  
**IMMAGAZZINATA IN MODO NON FUNZIONALE**

# IL TRAUMA NEI BAMBINI

## ESEMPI:

- lutto
- malattia di qualcuno importante o propria
- anche malattia in realtà non pericolosa ma che vede i genitori molto allertati e con grande cambiamento
- ogni situazione in cui i genitori sono spaventati o si disregolano
- incidenti
- conflittualità nella separazione
- - maltrattamenti /abusi
- - violenza assistita

# IL TRAUMA NEI BAMBINI

Qualsiasi esperienza in cui il bambino sperimenta oppressione, paura o dolore, insieme ad una sensazione di impotenza, può essere considerato un trauma infantile.

I bambini che, durante l'infanzia, hanno sperimentato traumi ripetuti (sia di natura relazionale che ambientale) e che non possono contare su una buona relazione di attaccamento con le proprie figure genitoriali, sono caratterizzati da traiettorie di sviluppo estremamente carenti e danneggiate.



# IL TRAUMA NEI BAMBINI

- molto sensibili
- con livello di esperienza insufficiente per dare loro una visione equilibrata della vita e di loro stessi.
- bisogno di fidarsi molto degli adulti, soprattutto delle figure genitoriali che hanno una grande credibilità ai loro occhi. Quindi, se l'adulto fa o dice qualcosa di negativo o di grave il bambino attribuisce la colpa a se stesso, non ai problemi dell'adulto.

# Bambini sofferenza e trauma

Così come gli adulti, i bambini provano dolore quando vengono esposti a eventi gravi .

Provano stati di ansia ed emozioni come rabbia, colpa, paura, tristezza, mancanza e senso di impotenza.

# Bambini sofferenza e trauma

La capacità dei bambini di provare questo tipo di dolore è in genere sottovalutata,

- perché si esprimono con modalità diverse da quelle degli adulti,
- perché come adulti spesso abbiamo il 'timore di vedere' il dolore nei piccoli, ci sentiamo impotenti, dispiaciuti, in colpa, e quindi freniamo 'la nostra capacità di 'guardare loro'
- Inoltre nella nostra cultura abbiamo giustamente la volontà di proteggere i bambini dal dolore e dalla sofferenza, cosa che a volte si trasforma nel negare che questa ci sia (correndo così il rischio paradossale di lasciarli soli mentre soffrono)

# Bambini sofferenza e trauma

Indipendentemente dal fatto di essere stati coinvolti direttamente nell'evento, **i bambini si rendono conto e sentono quando succede qualcosa di grave.**

Se si tace o si è vaghi riguardo all'evento, **si lascia il bambino da solo** con i suoi pensieri, con la sua immaginazione, con domande senza risposta e con tutta l'incertezza che questo crea.

Se non viene data alcuna informazione lasciamo il bambino alle sue fantasie, che in genere sono peggio della realtà. Le fantasie negative possono provocare un senso di ansia e di terrore che lasciano segni permanenti che si manifestano in seguito come vulnerabilità fisica o psicologica

## COME ESPRIMONO LA SOFFERENZA I BAMBINI?

I bambini in genere hanno difficoltà a verbalizzare le loro emozioni.

Le emozioni possono venire espresse

- attraverso irrequietezza, agitazione, scoppi di rabbia, paura del buio,, incubi e paura dell'abbandono.
- attraverso sintomi fisici, problemi di sonno, difficoltà nella concentrazione
- nella difficoltà nei compiti quotidiani ( es. apprendimento)
- in compiti e contesti espressivi
- nella presenza di riattivatori traumatici

# COME POSSIAMO AIUTARE I BAMBINI?

**non possiamo lasciarli soli**

# COME POSSIAMO AIUTARE I BAMBINI?

## **trasparenza**

necessario dare messaggi chiari, trasmettere al bambino le informazioni in modo aperto e sincero, soprattutto riguardo quello che è successo, quello che sta succedendo e quello che succederà

Le spiegazioni devono tenere conto ovviamente dell'età e dei bisogni del bambino

## COME POSSIAMO AIUTARE I BAMBINI?

### **Accoglienza, partecipazione, riconoscimento**

Devono esserci il tempo e la tranquillità necessaria per parlare e per stare insieme.

L'adulto può ascoltare le domande del bambino e rispondere con sincerità, accettare e rispettare le emozioni del bambino.

I bambini reagiscono in modo diverso, alcuni piangono o protestano oppure negano la realtà, altri dimostrano apatia e si comportano come se non avessero sentito quello che gli è stato appena spiegato, ma devono avere la possibilità di poter riprendere l'argomento con le loro domande e di ricevere risposte sincere.

Se non ci sono risposte, allora bisogna dirlo al bambino, i bambini questo lo capiscono.



# COME POSSIAMO AIUTARE I BAMBINI?

## **rassicurazione**

comunque rassicurare sulla propria presenza e del proprio impegno

sul fatto che altre cose non cambiano; rappresentare le risorse, gli aiuti

I genitori sono le persone più indicate per informare e preparare il bambino, se questo non è possibile allora sarebbe bene lo facesse una persona che il bambino conosce bene, di cui si fida. E' importante che anche i genitori siano sostenuti nel loro difficile compito (e che anche loro sappiano trasformare la sofferenza).

# COME POSSIAMO AIUTARE I BAMBINI?

## **promozione delle risorse:**

buone esperienze,

competenze meta cognitive (soprattutto nel campo delle emozioni); tra tutto rappresentarsi le differenze tra il momento traumatico ed oggi.

competenze prestazionali e di apprendimento;

interessi;

capacità di verbalizzazione;

capacità di chiedere aiuto;

legami e relazioni positivi.

I

# COME POSSIAMO AIUTARE I BAMBINI?

## **Preparando e curando i contesti:**

E' importante che tutti i contesti che il bambino frequenta siano ' preparati dai grandi ( in modo trasparente):

- perché non sia il bambino a doverlo dire;
- perché si portino in continuità accoglienza, apertura, disponibilità ad essere disturbati
- perché si sia pronti ad accompagnarlo ad eventuali agiti/esperienze di fatto legate al post trauma ed aiutare quindi il bambino nella riflessione
- per curare un minimo la protezione da eventi post traumatici
- per sottolineare l'importanza di spazi buoni e di soddisfazione da vivere senza colpa

-

I

# COME POSSIAMO AIUTARE I BAMBINI?

**fiducia e tempo di attesa**

# COME POSSIAMO AIUTARE I BAMBINI?

## **Ricapitoliamo: ADULTI DEVONO:**

- Mostrarsi calmi e controllati
- Rassicurare i B. che sono salvi ed anche gli adulti per loro importanti
- Ricordargli che di loro si stanno occupando persone affidabili
- Dirgli che è normale sentirsi male
- Osservare il loro stato emotivo che può non essere espresso verbalmente
- Dirgli la verità
- Mantenersi ai fatti senza minimizzare o ingigantire
- Dare spiegazioni appropriate per il livello cognitivo dei B.
- Incoraggiarli a raccontare quello che provano
- Essere buoni ascoltatori

# COME POSSIAMO AIUTARE I BAMBINI?

## LE FIGURE GENITORIALI DEVONO:

- Farli sentire amati
- Stargli vicino fisicamente
- Passare tempo a parlare con loro
- Limitare la visione della televisione
- Mantenere una flessibile routine
- Spendere tempo extra nel leggere o fare giochi tranquilli con loro prima di andare a letto-dormire con la luce accesa se viene richiesto
- Controllare che non ci siano problemi di salute
- Considerare la possibilità di pregare insieme per le vittime e le loro famiglie
- Capire quali risorse scuola, amici ed insegnanti possano offrire

## COME POSSIAMO AIUTARE I BAMBINI?

A volte ( quando il disturbo è pervasivo e permanente) è necessario ricorrere al supporto di uno psicoterapeuta.

L'intervento terapeutico è in genere di breve o media durata ed è importante non solo per risolvere il problema emotivo post-traumatico ma anche come prevenzione di difficoltà future.

## COME POSSIAMO AIUTARE I BAMBINI?

Un lavoro specialistico può:

- innanzitutto sostenere i grandi significativi per il bambino;
- permettere un confronto con un grande accogliente e 'resistente' non coinvolto personalmente e libero da emozioni che possono essere anche ambivalenti;



## COME POSSIAMO AIUTARE I BAMBINI?

### **Un lavoro specialistico può:**

- permettere il riavviare dei processi di elaborazione :
- allineamento : emozioni /pensieri /corpo;
- individuazione e svincolo di emozioni e pensieri disturbanti; es. dolore e paura ; dolore e senso di colpa.
- .

## ESEMPI

- Ivan e il terrore della perdita ( lutto)
- Nicola e i suoi primi anni.... (adozione)