

EMERGENZA UCRAINA

COME PARLARE AI BAMBINI

L'attacco all'Ucraina ha evocato molte emozioni tra cui rabbia, paura, ansia, preoccupazione e confusione. Ha anche creato preoccupazioni per la sicurezza della regione che arrivano fino al nostro paese. Alcune famiglie possono essere preoccupate per i loro cari che sono direttamente colpiti, compresi quelli che vivono nella zona; quelli che erano in visita e stanno cercando di tornare in Italia; o coloro che sono schierati come parte dell'esercito, del governo o di un'organizzazione di soccorso. Quando ci sono eventi come questi in altri paesi, possiamo sentire l'impatto economico in Italia, compreso l'aumento dei prezzi della benzina, prezzi più alti per alcuni beni importati e cambiamenti nel mercato azionario. Queste conseguenze possono portare a ulteriori preoccupazioni per famiglie che stavano già soffrendo finanziariamente a causa della pandemia. La maggior parte dei bambini verrà a conoscenza della guerra e delle sue conseguenze attraverso i media o i social media. I grandi e 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 avere un aiuto e una guida. Genitori e insegnanti possono aiutare a orientarsi, in ciò che stanno vedendo e sentendo, tenendo una conversazione con loro, riconoscendo i loro sentimenti e trovando dei modi per affrontarlo insieme.

POTENZIALE IMPATTO E CONSIDERAZIONI

- ✚ Per alcuni bambini e famiglie, la guerra può servire come un ricordo del proprio trauma o perdita. Questo può portare sentimenti di tristezza, paura e impotenza, preoccupazioni per la separazione, aumento degli scatti d'ira, nonché possibili disturbi del sonno, dell'appetito e della capacità di concentrazione. I caregiver possono fornire sostegno ai bambini:

- 1) imparando le reazioni comuni al trauma
- 2) offrendo conforto e rassicurazione
- 3) trovando opportunità per collegamenti con la famiglia e altre persone importanti nella loro vita.

Le famiglie di militari possono sperimentare una maggiore preoccupazione per i loro cari che sono o possono essere dispiegati in guerra. Anche se le famiglie di militari comprendono i rischi associati con l'essere nella comunità militare, si potrebbero usare ulteriori supporti per aiutare a rafforzare la loro resilienza e per assisterle in questi tempi difficili.

- ✚ Le famiglie che hanno persone care in Ucraina, Russia e nelle regioni circostanti potrebbero aver bisogno di dedicare più tempo a discutere le preoccupazioni dei bambini relative alla sicurezza dei loro parenti e amici e riconoscere quanto sia difficile l'incertezza e la preoccupazione per tutta la famiglia. Mentre tenersi al passo con gli eventi è particolarmente importante quando è coinvolta la famiglia, trovare del tempo ogni giorno per prendersi una pausa dalla copertura mediatica e impegnarsi in altre attività è importante per la capacità generale di tutti di farcela.

PARLARE AI BAMBINI DELLA GUERRA

• Iniziare la conversazione

- ✚ Controllate chiedendo cosa sanno i vostri figli della situazione. La maggior parte dei bambini e degli adolescenti in età scolare avranno sentito qualcosa dai media, dai social media, dagli insegnanti o dai coetanei.
- ✚ NON presumete di sapere cosa pensano o sentono i vostri figli. Chiedete come si sentono riguardo a ciò che sta succedendo in Ucraina e rispondete alle preoccupazioni che condividono. Ricordate, le loro preoccupazioni e i loro sentimenti potrebbero non essere quelli che pensate voi. Date valore ai sentimenti che i vostri figli condividono.
- ✚ Pianificate di avere più conversazioni se hanno avuto molte domande o se la situazione cambia. Riparlarne quando si verificano dei cambiamenti aiuta i bambini a sapere che siete aperti a parlare di situazioni difficili.

• Chiarire eventuali malintesi

- ✚ Ascoltate e fate domande per scoprire se i vostri figli hanno capito bene la situazione. Potrebbero pensare di essere in pericolo quando non lo sono.
- ✚ Prospettive diverse e disinformazione sulla guerra sono comuni. I familiari che vivono nella regione possono ricevere notizie diverse. Chiarite qualsiasi disinformazione che i vostri figli potrebbero aver sentito. Discutete con i bambini più grandi della complessità della situazione politica e dei potenziali impatti. Discutete come famiglia se ci sono aspetti della situazione attuale che volete sostenere collettivamente o su cui volete indagare di più (per esempio, donando a un ente di beneficenza, leggendo la storia della regione).
- ✚ Gli eventi in Ucraina e Russia possono confondere anche gli adulti. Raccogliete informazioni da fonti di notizie affidabili in modo da poter rispondere alle domande dei vostri figli; questo può aumentare la vostra sicurezza nel rispondere alle loro domande quando iniziate la conversazione. Se non siete sicuri di una risposta, va bene. Fate sapere ai bambini che apprezzate la domanda e che potete lavorare insieme per trovare la risposta.

• Fornire il contesto

- ✚ I bambini più piccoli che sentono parlare di guerra possono preoccuparsi della loro sicurezza. Discutete con loro dove si svolge la guerra e rassicurateli sul fatto che la loro comunità è al sicuro. I giovani adulti e gli adolescenti più grandi possono interrogarsi sulla leva o possono mostrare interesse nell'arruolarsi nell'esercito. Rispondete alle loro domande e sosteneteli di conseguenza.
- ✚ Aiutate i bambini a identificare le supposizioni che possono avere sugli altri in base alla loro nazionalità, al luogo di nascita o alle lingue parlate. Gli educatori e il personale scolastico devono assicurarsi che tutti i bambini siano trattati con rispetto.

- **Controllare le conversazioni degli adulti**

- ✚ Fate attenzione quando parlate della guerra davanti 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 più imprecisioni può aumentare la loro angoscia.
- ✚ Controllate il tono delle vostre discussioni, poiché esprimere opinioni in modo arrabbiato o aggressivo può spaventare i bambini. Siate il più calmi possibile quando parlate della guerra in un linguaggio che i bambini possano capire.
- ✚ Controllate l'espressione di preoccupazioni e timori per l'impatto economico che la guerra potrebbe avere sulla vostra famiglia perché le vostre ansie potrebbero involontariamente essere comunicate ai vostri figli.

- **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 passano a guardare e ascoltare le informazioni e i servizi relativi alla guerra, più è probabile che abbiano reazioni negative. Una visione eccessiva può interferire con il successivo recupero dei bambini.
- ✚ I bambini molto piccoli possono non capire che l'evento non sta accadendo nella loro comunità.
- ✚ I caregiver possono aiutare limitando l'esposizione alla copertura mediatica, comprese le discussioni sulla guerra sui social media. Questo è utile anche per i caregiver.
- ✚ Più giovane è il bambino, meno esposizione dovrebbe avere. Se possibile, i bambini in età prescolare non dovrebbero essere coinvolti nelle discussioni.
- ✚ I caregiver possono sostenere i bambini più grandi guardando i media insieme per rispondere alle domande o spiegare ciò che stanno vedendo, continuando ad essere aperti alla discussione anche dopo aver spento il servizio. È importante parlare con loro su ciò che viene discusso sui social media riguardo alla guerra, consentendo conversazioni continue sull'argomento.

- **Come favorire la resilienza**

- ✚ **Aumentare le connessioni:** Le famiglie possono trarre beneficio dal passare più tempo insieme, fornendo rassicurazione extra e abbracci, e raggiungendo altri membri della famiglia o della comunità. Per esempio, contattate i militari o coloro che hanno famiglia nella zona e verificate come stanno e di cosa hanno bisogno in questo periodo di stress.
- ✚ **Enfatizzare chi aiuta:** 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, considerate i modi per farlo, inviando donazioni alle organizzazioni di beneficenza, sostenendo le organizzazioni

locali di rifugiati o partecipando alle attività offerte dalla vostra fede, cultura o organizzazioni comunitarie.

- ✚ **Rispettare le routine:** in tempi di stress, la routine può essere confortante per bambini e ragazzi. Per quanto possibile, mantenete la vostra routine e i vostri orari di fronte agli eventi attuali. Per quelli che sono preoccupati per le difficoltà economiche, discutete in famiglia le attività che si possono fare insieme e che non si aggiungono a questo fardello, ma in grado di offrire momenti di risate e di gioia.
- ✚ **Offrite pazienza:** in tempi di stress, i bambini e gli adolescenti possono avere più problemi con il loro comportamento, la concentrazione e l'attenzione. I caregiver possono offrire ulteriore pazienza, cura e amore ai bambini e a loro stessi, dato che tutti potrebbero essere colpiti. Ricordate, proprio come siete stati molto pazienti e premurosi con i vostri bambini, dovete essere pazienti e gentili con voi stessi, perché in questo periodo tutti possiamo sentire un aumento dello stress.

Da NCTSN – The National Child Traumatic Stress Network

Traduzione a cura del Centro Come.Te – Il Mosaico Servizi

