



Child Mind  
Institute

# Aiutare i bambini a superare un evento traumatico

UNA GUIDA PER GENITORI, INSEGNANTI  
E RAPPRESENTANTI DI COMUNITÀ

# Sommario

Introduzione	3
Come aiutare bambini di ogni età	4
Sintomi di un trauma	4

## **GUIDA PER FASCE DI ETÀ**

Come aiutare bambini da 0 a 2 anni	7
Come aiutare bambini da 2 a 5 anni	7
Come aiutare bambini da 6 a 11 anni	9
Come aiutare bambini da 12 a 18 anni	12
Come possono gli insegnanti aiutare gli studenti	14

# introduzione

Cari genitori e insegnanti,

dopo un evento traumatico, ansia e tristezza possono prendere il sopravvento, ma nonostante questo non va dimenticato che abbiamo il potere e il dovere aiutare i bambini a superare quelle esperienze che possano turbarli. Con il vostro conforto, sostegno e rassicurazione, li farete sentire al sicuro, li aiuterete ad affrontare le paure e il dolore, impedendo che l'evento tragico abbia gravi ripercussioni psicologiche e permanenti su di loro.

Questa guida è stata scritta in collaborazione con psichiatri, psicologi ed esperti di salute mentale specializzati in situazioni di crisi e offre suggerimenti semplici su cosa aspettarsi, cosa fare e a cosa stare attenti in queste circostanze. Essa contiene suggerimenti generali e consigli specifici per le diverse fasce di età. Se ritenete che sia necessario l'intervento di un professionista di salute mentale per voi o per i vostri figli, non esitate a chiedere consiglio al vostro medico curante o a un altro operatore del servizio sanitario.

Cordialmente,



Harold S. Koplewicz, MD

Presidente, Child Mind Institute

## Consigli utili per bambini di qualsiasi età

**Rassicurate il bambino.** Tutti i bambini, dai più piccoli agli adolescenti, traggono conforto dal contatto fisico con l'adulto: a volte basta un abbraccio, una carezza o anche solo una pacca sulla spalla per farli sentire al sicuro e queste rassicurazioni sono fondamentali a seguito di un evento inquietante o destabilizzante. Per informazioni specifiche su cosa dire o fare, consultate la sezione per ciascuna fascia di età.

**Mantenete la calma.** In seguito a un evento traumatico, i bambini cercano la rassicurazione degli adulti. Non parlate con loro o in loro presenza delle vostre ansie e controllate il tono di voce, poiché i bambini intuiscono immediatamente la preoccupazione e l'ansia degli adulti.

**Mantenete inalterata la routine quotidiana il più possibile.** In situazioni caotiche e transitorie, le abitudini aiutano il bambino a credere che presto tutto tornerà alla normalità. Cercate di stabilire e rispettare gli orari per i pasti e per il sonno ogni giorno. Se non avete una dimora fissa o se vi siete temporaneamente trasferiti altrove, stabilite nuove abitudini quotidiane e cercate di mantenere inalterate le stesse regole familiari, soprattutto quelle relative al comportamento.

**Aiutate i bambini a divertirsi.** Incoraggiateli a partecipare ad attività ludiche e a giocare con altri coetanei. La distrazione è fondamentale perché dà la sensazione di normalità.

**Parlate con i bambini di quello che è successo.** È preferibile che apprendano i dettagli di un evento traumatico da un adulto di cui si fidano. Siate brevi, onesti e mostratevi disposti a rispondere alle loro domande. Non partite dal presupposto che i bambini si preoccupino per le stesse cose di noi adulti.

**Scegliete il momento adatto per parlare.** Aspettate l'occasione giusta per introdurre il discorso.

**Evitate o limitate l'ascolto o la lettura dei notiziari.** Questo è un aspetto particolarmente importante per i bambini piccoli e in età scolare poiché, se sentono parlare di eventi tragici in TV o alla radio o leggono le notizie sui quotidiani, penseranno che stanno tuttora accadendo. Se i bambini credono che un evento traumatico sia solo temporaneo, lo supereranno più in fretta.

### SINTOMI DI UN TRAUMA

- Ripensare costantemente all'evento
- Fare incubi
- Credere che il mondo sia un luogo non sicuro
- Irritabilità, rabbia o tristezza
- Scarsa concentrazione
- Disturbi dell'appetito o del sonno
- Problemi comportamentali
- Disagio nella vicinanza fisica agli altri
- Scattare per rumori forti
- Nei bambini più piccoli, regredire a comportamenti precedenti, ad esempio un attaccamento innaturale a un genitore, episodi di enuresi notturna o succhiarsi il dito
- Difficoltà nell'addormentamento
- Isolamento
- Negli adolescenti, uso di droghe e alcool
- Disabilità funzionale, difficoltà nello svolgimento di normali attività quotidiane, quali andare a scuola, studiare o giocare con i coetanei

**Ogni bambino reagisce a modo suo.** Alcuni preferiscono passare più tempo con coetanei e familiari, altri in solitudine. Dite loro che è normale provare rabbia, senso di colpa e tristezza e lasciate che esprimano i loro sentimenti come meglio credono tenendo presente, ad esempio, che chi si sente triste non è detto che abbia voglia di piangere.

**Imparate ad ascoltare.** È importante capire la percezione che il bambino ha della situazione e cosa lo confonde o lo preoccupa. Non rimproveratelo e siate comprensivi. Ditegli che può raccontarvi cosa prova in qualsiasi momento.

**Accettate i sentimenti che prova il bambino.** Se ammette di essere preoccupato, non rispondetegli che non c'è niente di cui preoccuparsi: lo fareste sentire in imbarazzo o criticato. Limitatevi a confermare quello che vi ha detto: "Ok, capisco che sei preoccupato."

**Va benissimo rispondere "Non lo so".** Quello di cui un bambino ha più bisogno è poter contare su qualcuno di cui si fida per trovare risposte alle sue domande, comunicare come si sente e trarne conforto. Non dovete preoccuparvi di sapere esattamente la cosa giusta da dire: non esistono risposte in grado di cancellare quanto è accaduto.

**Preparatevi a rispondere a domande continue.** Un evento tragico spesso porta con sé cambiamenti continui. Per questo motivo, i bambini potrebbero porvi delle domande in più di un'occasione. Fate loro capire che siete disposti ad ascoltarli in qualsiasi momento. I bambini rielaborano le informazioni con i loro tempi e le domande potrebbero spuntare fuori all'improvviso.

**Discutete in famiglia dell'evento tragico.** Quando si discute e si condivide il dolore, è più probabile che i bambini accettino di esternare i loro sentimenti in prima persona.

**Non caricate i bambini di eccessive responsabilità.** È molto importante non sovraccaricarli e non assegnare loro compiti "da grandi" che potrebbero stressarli. Al contrario, per il prossimo futuro, è opportuno ridurre le aspettative in merito ai doveri scolastici e familiari, tuttavia fa bene ai bambini avere delle responsabilità minime.

**I bambini con bisogni speciali hanno bisogno di attenzioni speciali.** Potrebbero richiedere più tempo, assistenza e supporto rispetto agli altri. Potreste dover semplificare il linguaggio utilizzato con loro e ripetere più volte le cose. Potreste dover adattare le informazioni in base alle capacità e alle attitudini del bambino: ad esempio, un soggetto con disturbi

specifici del linguaggio potrebbe comprendere meglio i concetti espressi con l'ausilio di materiali visivi o altri mezzi meno usuali per noi adulti.

**Aiutate i bambini a rilassarsi con esercizi di respirazione.** Negli stati d'ansia, il respiro diventa superficiale e una respirazione profonda può favorire il rilassamento. Mettete davanti al viso del bambino una piuma o un batuffolo di ovatta su cui farlo soffiare, respirando lentamente. Oppure, chiedete al bambino di inspirare piano mentre contate fino a tre e di espirare lentamente sempre contando. Collocate un pupazzo di peluche o un cuscino sulla pancia del bambino disteso supino e chiedetegli di inspirare ed espirare lentamente guardando il peluche o il cuscino andare su e giù.

**Prestate attenzione a eventuali sintomi di un trauma.** Nel primo mese subito dopo un evento tragico, è probabile che le reazioni dei bambini sembrino del tutto normali. È dopo questo primo periodo, quando cioè passa quell'intorpidimento dovuto al trauma, che nel bambino potrebbero insorgere altri sintomi, specialmente nei soggetti che hanno assistito in prima persona al ferimento o alla morte di persone, che hanno perso una persona cara, che avevano già subito traumi precedenti o che non vengono trasferiti in una nuova casa.

**Cercate di capire quando è necessario chiedere aiuto.** Anche se l'ansia e gli altri problemi possono durare per mesi, rivolgetevi immediatamente al vostro medico di famiglia o a un professionista della salute mentale se non diminuiscono o se vostro figlio inizia a sentire voci, a vedere cose che non ci sono, a preoccuparsi eccessivamente, a fare capricci o a fare del male a se stesso o agli altri (per esempio, sbattendo la testa, tirando pugni o calci).

**Prendetevi cura di voi stessi.** È aiutando voi stessi che offrirete il giusto supporto anche a vostro figlio. Parlate dei vostri dubbi con amici e parenti: potrebbe essere molto utile formare un gruppo di supporto. Se avevate l'abitudine di andare in parrocchia o a incontri della comunità locale, continuate a partecipare a queste attività. Mangiate sano, bevete tanta acqua, fate esercizio fisico e dormite un numero di ore sufficiente. Il benessere fisico aiuta a evitare la fragilità emotiva. Per ridurre lo stress, fate respiri profondi. Se soffrite di stati di ansia grave che vi impediscono di svolgere le normali attività quotidiane, rivolgetevi a un medico o a un professionista. Se non avete accesso ad alcuna di queste figure, parlate

con un prete o un sacerdote. Non abbiate timore di riconoscere che avete bisogno di aiuto e di rivolgervi a chi può fornirvelo. Se non volete farlo per voi, fatelo per il bene dei vostri figli.

## Come aiutare bambini da 0 a 2 anni

I neonati avvertono le emozioni dei genitori e reagiscono di conseguenza. Un genitore calmo infonde sicurezza. Il neonato che avverte ansia, preoccupazione e tristezza nel genitore si calmerà con difficoltà, mangerà o dormirà in modo irregolare o si mostrerà poco espansivo.

### **COSA FARE:**

**Cercate di mantenere la calma.** Anche se siete sotto stress o in ansia, parlate a vostro figlio con voce rassicurante.

**Rispondete in modo costante ai suoi bisogni.** In questa fase dello sviluppo, i neonati devono potersi fidare di chi si prende cura di loro così da sviluppare un attaccamento profondo e sano.

**Continuate ad allattare se lo facevate prima.** Le voci che dicono che gli eventi scioccanti deteriorino il latte materno, rallentino la crescita del bambino e ne causino disordini dell'apprendimento non sono fondate. È molto importante continuare ad allattare il piccolo per mantenerlo sano e favorire l'attaccamento con la mamma. Le puerpere dovranno badare ancora di più alla propria salute mangiando sano e bevendo acqua.

**Guardate negli occhi il vostro bambino.** Sorridetegli. Toccatelo. Alcune ricerche hanno dimostrato che il contatto visivo o fisico e la presenza costante della mamma aiutano il bambino a provare emozioni bilanciate.

## Come aiutare bambini da 2 a 5 anni

Sebbene a questa età i bambini compiano tantissimi progressi evolutivi, essi dipendono ancora completamente dai genitori. Proprio come i neonati, essi rispondono alle situazioni in base alle reazioni dei loro genitori: se questi mostrano un atteggiamento calmo e fiducioso, i bambini si sentiranno più sicuri. Per contro, un atteggiamento ansioso e preoccupato produrrà nei piccoli l'effetto di non sentirsi al sicuro.

## **COSA FARE:**

**Rassicurate il bambino.** Abbracciatelo, coccolatelo e contenetelo il più possibile. Ditegli che avrete cura di lui quando si sente triste o spaventato. Con i bambini nelle prime fasi di apprendimento del linguaggio, usate frasi semplici, ad esempio “La mamma è qui”.

**State attenti a cosa dite.** I bambini piccoli ascoltano tutto e intuiscono immediatamente se gli adulti sono preoccupati, interpretano ciò che ascoltano a modo loro o si spaventano senza motivo per cose che semplicemente sono fuori dalla loro comprensione.

**Mantenete inalterata la routine quotidiana il più possibile.** A prescindere da come e dove vivete, cercate di stabilire e rispettare gli orari per i pasti e per il sonno ogni giorno. Se non avete una dimora fissa o se vi siete trasferiti altrove, stabilite nuove abitudini quotidiane. Cercate di fare quello che avete sempre fatto con i bambini: cantate le vostre canzoncine preferite, dite la preghiera della buonanotte, ecc.

**Fate sentire la vostra presenza all’ora della nanna.** Ci bambini che hanno subito un trauma, potrebbero mostrare ancora più ansia al momento di dormire. Quando mettete a letto il vostro bambino, passate più tempo del solito con lui: raccontategli una favola o parlategli per qualche minuto in più. Con i più piccoli è indicato anche dormire insieme per un periodo limitato, ma con la promessa che torneranno a dormire da soli a partire da un giorno preciso che stabilirete insieme.

**Non fate sentire i notiziari ai bambini.** I più piccoli non hanno una corretta percezione dei fatti e potrebbero non capire che le immagini che vedono non fanno riferimento a fatti che stanno accadendo in quel preciso momento. Non fategli ascoltare nemmeno la radio.

**Spingeteli a esprimere quello che provano.** Provate con una domanda semplice: “Come ti senti oggi?” Fate seguire a qualsiasi conversazione sui recenti fatti avvenuti una storia divertente o un’attività da fare insieme, per aiutare i bambini a calmarsi e per rassicurarli.

**Fate raccontare ai vostri figli la storia degli eventi accaduti.** Li aiuterà a dare un senso a quello che è successo e a gestire quello che provano a riguardo. Anche il gioco è uno strumento valido per aiutare vostro figlio a capire quanto accaduto e a fargli raccontare quello che è successo a parole sue.

## **REAZIONI TIPICHE NEI BAMBINI FRA I 2 E I 5 ANNI**

- Parlare continuamente dell’evento o fingere di riviverlo
- Capricci o irritabilità
- Tendenza a urla e pianti
- Aumento delle paure, generalmente del buio, dei mostri o di restare soli
- Maggiore sensibilità ai rumori forti, come tuoni, vento e simili
- Disordini dell’appetito, del sonno e nell’uso del bagno
- Convinzione che l’evento tragico non abbia fine
- Eccessivo attaccamento a chi si prende cura di loro e problemi nel distacco
- Regressione a livello comportamentale, ad esempio linguaggio, enuresi notturna, succhiarsi il dito

**Disegnate.** I bambini piccoli esprimono spesso i propri sentimenti con i disegni. Si tratta di una buona opportunità di fornire loro spiegazioni e rassicurazioni. Per iniziare una discussione, potete commentare un loro disegno.

**Se il bambino si comporta male, potrebbe significare che ha bisogno di maggiori attenzioni.** Aiutatelo a dare un nome a quello che prova: Spavento? Rabbia? Tristezza? Ditegli che è normale sentirsi così e mostrategli il modo giusto di comportarsi: “È normale sentirsi arrabbiati, ma non va bene picchiare tua sorella”.

**Coinvolgete i bambini in diverse attività.** La distrazione funziona con i bambini di quest'età. Giocate con loro e organizzate incontri con i suoi coetanei.

**Parlate di eventi positivi.** Nei momenti più difficili, aiuta molto identificare eventi positivi e mostrare speranza per il futuro: aiuterete il bambino a riprendersi dal trauma. Basta dirgli “Siamo insieme. Io sono qui con te e ci sarò per sempre”. Trovare un lato positivo, aiuterà anche voi genitori a sentirvi meglio.

#### **AIUTARE I BAMBINI FRA I 2 E I 5 ANNI A ELABORARE LA PERDITA DI UNA PERSONA CARA:**

**Parlategli con parole adatte alla sua età.** Fate riferimento a esperienze vissute per aiutarli a capire, ad esempio, parlategli di quando è morto il cagnolino o dei fiori che appassiscono in giardino.

**Dategli spiegazioni semplici.** Ad esempio, “Quando una persona muore, non la vediamo più ma possiamo ancora guardare le sue fotografie e ricordarla”.

**Rassicurate il bambino.** È facile che si dia la colpa di quello che è successo; ditegli che non è così..

**Siate pronti a rispondere più volte alle stesse domande.** È così che i bambini elaborano le informazioni che ricevono.

### **Come aiutare bambini da 6 a 11 anni**

A questa età, i bambini hanno imparato a esprimere meglio i propri pensieri e sentimenti e a gestire le difficoltà in modo più opportuno, ma hanno comunque bisogno del conforto e della guida dei familiari. Ascoltateli per dimostrare loro la vostra dedizione e la vostra presenza.

Quando succedono cose che li turbano, sentire i genitori vicini e pronti a prendersi cura di loro li rassicura moltissimo.

#### **COSA FARE:**

**Rassicuratelo e dategli che è al sicuro.** I bambini a questa età trovano rassicurazione nei fatti. Utilizzate parole reali, come uragano, terremoto, inondazione, scossa di assestamento. Per i bambini di questa età, la consapevolezza di quanto è realmente accaduto li consola e riduce le preoccupazioni.

**Cercate di preservare il più possibile la “normalità”.** Orari prestabiliti per i pasti e il sonno aiutano i bambini a sentirsi al sicuro. Se non avete una casa o vi siete trasferiti altrove, consolidate nuove abitudini quotidiane e fate intervenire vostro figlio nella scelta di alcuni aspetti, ad esempio la favola da leggere prima di andare a dormire. Questo dà al bambino la sensazione di avere il controllo in un momento di estrema incertezza.

**Evitate che ascoltino i notiziari o leggano i quotidiani.** Per i bambini in età scolare, più notizie negative ascoltano o leggono, più saranno preoccupati. I video trasmessi durante il telegiornale enfatizzano gli eventi traumatici: quando i bambini guardano il telegiornale, ascoltano la radio o leggono un quotidiano, cercate di supervisionarli, così potrete parlarne. Evitate che i vostri figli vedano le immagini della tragedia che li ha turbati.

**Dedicare del tempo a parlare con vostro figlio.** Ditegli che siete disposti a rispondere alle sue domande, a parlare della sua tristezza e ad ascoltare i suoi dubbi. Per favorire questo tipo di conversazioni, è opportuno scegliere un momento di condivisione familiare (ad esempio il pranzo o la cena) per parlare di quanto sta accadendo a casa o nel luogo in cui vivete. Chiedetegli cosa dicono i suoi coetanei, così da poter correggere eventuali informazioni scorrette.

**Rispondete alle loro domande in modo breve e conciso, ma chiaro e onesto.** Quando il bambino vi parla di qualcosa, prima di tutto chiedetegli cosa ne pensa per comprendere fino in fondo quali siano le sue preoccupazioni. Di solito i bambini fanno domande perché sono turbati da un aspetto specifico. Dategli una risposta che li rassicuri. Se non sapete come rispondere a una domanda, ammettetelo sinceramente. Non fate congetture e non ripetete eventuali voci non verificate che avete sentito.

#### **REAZIONI TIPICHE NEI BAMBINI FRA I 6 E GLI 11 ANNI**

- Ansia
- Aumento di aggressività, rabbia e irritabilità (bullismo o violenza con i coetanei)
- Disturbi del sonno e dell'appetito
- Senso di colpa per l'evento
- Tristezza o tendenza al pianto
- Paura di non essere più accuditi
- Paura di lesioni o morte procurati ai propri cari
- Negazione dell'evento accaduto
- Somatizzazione: mal di stomaco, dolori alla testa, letargia probabilmente dovuti allo stress
- Domande ripetute
- Rifiuto di discutere l'evento (di solito fra i 9 e gli 11 anni)
- Isolamento rispetto alle interazioni sociali
- Problemi scolastici spesso legati alla memoria o alla concentrazione al rifiuto di partecipare alle lezioni

**Stimolate i bambini non inclini a parlare dei loro sentimenti.** Avviate una discussione condividendo ciò che sentite voi, dicendo ad esempio che pensate spesso all'evento traumatico, che vi ha fatto paura e che vi svegliate spesso nel cuore della notte per pensarci. Poi chiedetegli come si sente. Facendo così, aiuterete il bambino a capire che non è il solo a preoccuparsi o a provare paura. State tuttavia attenti a non fornire troppi dettagli sulle vostre preoccupazioni.

**Tenete il bambino occupato.** È probabile che le attività usuali, come la scuola o gli incontri con i coetanei, siano state interrotte. Suggeste al bambino delle valide alternative e organizzate gruppi di gioco con altri familiari.

**Sedate le preoccupazioni in merito alla sicurezza dei suoi coetanei.** Rassicurate il bambino che i genitori dei suoi amici si prendono cura di loro esattamente come voi fate con lui.

**Dite al bambino che il vostro paese o la vostra città si riprenderanno presto.** Fategli sapere che le autorità stanno facendo molte cose per garantire la sicurezza di tutti, per ripristinare il servizio elettrico o idrico e che i governi e i vari gruppi della comunità stanno dando il loro apporto, se questo si applica alla vostra situazione.

**Incoraggiate il bambino a dare una mano.** Questo lo aiuterà a sentirsi utile e ad avere uno scopo in un momento in cui potrebbe sentirsi indifeso. I bambini più piccoli possono aiutarvi con attività semplici, quelli più grandi possono collaborare a progetti nell'ambito della vostra comunità.

**Ritrovate la speranza.** I bambini devono intravedere un futuro per elaborare una tragedia. Apprezzano i dettagli a questa età. Ad esempio, nel caso di un disastro naturale, potreste dirgli che da tutto il mondo stanno arrivando aiuti medici, cibo e acqua, che sono stati costruiti degli ospedali in cui i medici si prendono cura dei malati e che verranno costruite nuove case e nuove scuole per tutti e che la situazione sarà difficile solo per un po'.

#### **AIUTARE I BAMBINI FRA I 6 E GLI 11 ANNI A ELABORARE LA PERDITA DI UNA PERSONA CARA:**

**Cercate di capire cosa pensa il bambino.** Fategli domande senza avere la presunzione di sapere già cosa vuole sapere il bambino. Ad esempio, ditegli "Sono molto triste per la morte della nonna. Tu come ti senti?"

È triste pensarci, vero?”

**Siate realistici.** Evitate di usare eufemismi per la parola morte, ad esempio “andare in un posto migliore”: i bambini in età scolare rimangono molto confusi in seguito a risposte vaghe. Potete dirgli che la nonna è morta, che non tornerà e che è normale sentirsi tristi per questo.

**Siate più concreti possibile.** Usate dei disegni per mostrare una ferita.

**Informate vostro figlio.** Ditegli che rabbia e tristezza sono sentimenti normali e che se si impone di non provarli, starà peggio dopo.

**Preparate il bambino anticipandogli eventuali cambiamenti di abitudini e di attività familiari.** Ditegli cosa significheranno per lui.

**Rassicurate il bambino.** Aiutatelo a capire che è normale avere problemi a scuola, con i coetanei e i familiari in questo momento.

**Ricordate insieme i vostri car.** Pregate insieme e portate vostro figlio in chiesa per accendere una candela. Vostro figlio probabilmente esprimerà il desiderio di scrivere una lettera al parente scomparso o di farne un disegno da appendere.

**Siate pazienti.** I bambini fino agli 11 anni potrebbero credere che la morte sia un evento reversibile e mostrare difficoltà ad accettare che la persona cara non tornerà. Ripetete spesso che è morta e non tornerà e che siete molto tristi per questo.

## Come aiutare bambini da 12 a 18 anni

L'adolescenza è già un periodo difficile per i ragazzi, che vivono a tantissimi cambiamenti del loro corpo. Cercano una maggiore indipendenza dai genitori e pensano che nulla possa nuocerli. Per questi motivi, gli eventi traumatici possono farli sentire fuori controllo, anche se fanno finta di essere forti. Staranno male per le persone coinvolte e sentiranno forte il bisogno di trovare una motivazione che spieghi il perché di tali eventi.

### **COSA FARE:**

**Rassicurateli.** Gli adolescenti non amano mostrarsi vulnerabili e per questo potrebbero fingere di star bene anche se non è così. Potrebbero infastidirsi se li abbracciate, ma il contatto con gli adulti li rassicura comunque. Ditegli che ora è grande e che siete voi ad aver bisogno di un abbraccio.

**Fateli sentire utili.** Assegnate loro piccoli compiti e responsabilità in casa e lodateli per quello che fanno e per come lo fanno. Non sovraccaricateli con troppe responsabilità, soprattutto con compiti “da grandi”, poiché potrebbero aumentare l’ansia.

**Mostratevi sempre disponibili a parlare.** È tipico degli adolescenti dire di non voler parlare. Provate a iniziare una conversazione mentre siete impegnati insieme in un’attività, così che la discussione non sembri troppo carica di significato o polemica.

**Organizzate gruppi con i coetanei.** Per alcuni adolescenti è più facile parlare quando sono insieme ad altri coetanei: considerate l’ipotesi di organizzare un gruppo. Incoraggiateli a parlare con altri adulti di cui vi fidate, ad esempio un parente o un insegnante.

**Limitate l’ascolto di notiziari o la lettura di quotidiani.** Certamente, gli adolescenti hanno una migliore capacità di gestione delle notizie in TV o in radio rispetto ai bambini più piccoli, ma quelli che non hanno ancora sviluppato un rapporto maturo con i mezzi di comunicazione di massa potrebbero tentare di affrontare l’ansia nel modo sbagliato. In ogni caso, parlate con vostro figlio di quanto ha sentito o visto al telegiornale..

**Aiutate i ragazzi a rendersi utili.** A questa età, i ragazzi vogliono dare una mano. Indicate loro le attività di volontariato più adatte alla loro età e alle loro inclinazioni.

**State attenti all’abuso di sostanze.** Gli adolescenti sono una categoria particolarmente a rischio per l’assunzione di alcool e droghe che li rendono insensibili all’ansia. Se vostro figlio si comporta in modo strano, fa le cose di nascosto o sembra ubriaco o su di giri, contattate un dottore immediatamente. Parlate al ragazzo in modo calmo, dicendogli, ad esempio, che le persone spesso fanno uso di alcool o droghe dopo un momento difficile per calmarsi o dimenticare, ma che l’assunzione di queste sostanze può essere la causa di altri problemi. Ditegli che è meglio fare una passeggiata, parlare con voi o con gli amici di come si sente o scrivere delle speranze che ha per il futuro.

## REAZIONI TIPICHE NEI RAGAZZI FRA I 12 E I 18 ANNI

- Rifiuto dei propri sentimenti
- Pensieri costanti sulla tragedia
- Distacco da amici e familiari
- Rabbia o risentimento
- Depressione o espressione di pensieri suicidi
- Panico e ansia, inclusa la paura del futuro
- Sbalzi di umore e irritabilità
- Cambiamenti dell’appetito e/o delle abitudini del sonno
- Problemi scolastici, legati alla memoria e alla concentrazione e/o al rifiuto di partecipare alle lezioni
- Comportamenti a rischio o illegali, ad esempio l’assunzione di alcolici

## **AIUTARE I RAGAZZI FRA I 12 E I 18 ANNI A ELABORARE LA PERDITA DI UNA PERSONA CARA:**

**Siate pazienti.** Gli adolescenti potrebbero essere spaventati all'idea di esprimere i propri sentimenti sulla morte. Incoraggiateli a parlare dicendo loro qualcosa tipo "So che è terribile che nonna sia morta. Gli esperti dicono che parlare dei nostri sentimenti può darci un po' di sollievo. Tu come ti senti?"

**Mostratevi aperti e ben disposti.** Discutete del fatto che quello che provate rispetto alla morte può influenzare il comportamento di vostro figlio.

**Siate flessibili.** In questo momento va bene mostrare una maggiore flessibilità nei confronti delle regole e delle aspettative scolastiche e comportamentali.

**Ricordate insieme i vostri cari.** Pregate a casa, accendete insieme una candela in chiesa e fate partecipare i ragazzi alle cerimonie celebrate in memoria dei defunti. Potrebbe essere una buona idea anche celebrare un tributo privato fra le mura domestiche.

## **Come possono gli insegnanti aiutare gli studenti**

**Riprendete la routine quotidiana.** I bambini stanno più a loro agio quando sanno cosa aspettarsi. Tornare alle abitudini scolastiche li aiuterà a pensare che gli eventi traumatici non hanno preso il controllo su ogni aspetto della loro vita.

**Mantenete le aspettative nei confronti degli studenti.** Non devono essere troppo elevate, ma assegnare loro compiti e impegnarli in semplici attività potrebbe essere di aiuto.

**Prestate attenzione ai segnali che indicano la necessità di un supporto più specifico.** Gli studenti che a causa di un'intensa tristezza non riescono a svolgere le normali attività dovranno essere indirizzati a un professionista. I ragazzi potrebbero somatizzare le proprie angosce e presentare disturbi fisici quali mal di testa, di stomaco o eccessiva spossatezza.

**Aiutate gli studenti a recepire gli eventi.** Parlate dei diversi aiuti che la vostra comunità sta ricevendo e suggerite qualche idea per sviluppare meccanismi di autodifesa e di autostima.

**Organizzate una commemorazione.** Le commemorazioni aiutano a ricordare le persone care e le cose scomparse. Le commemorazioni in ambito scolastico devono essere brevi e appropriate alle necessità e all'età della comunità scolastica globale. I bambini di età inferiore a 4 anni potrebbero non avere l'attenzione necessaria a partecipare a questo tipo di eventi. Durante funerali o eventi commemorativi, il bambino dovrà essere accompagnato a una persona che conosce e che si prende cura di lui, da un amico o un parente.

**Rassicurate gli studenti che i dirigenti dell'istituto stanno facendo tutto il possibile per garantire la loro sicurezza.** I bambini provano meno paura se sanno che gli adulti di cui si fidano stanno facendo quanto possono per prendersi cura di loro.

**Restate in contatto con i genitori.** Descrivete ai genitori i programmi e le attività scolastiche così che siano pronti a parlarne a casa. Incoraggiate i genitori a evitare che i bambini ascoltino o leggano i notiziari.

**Prendetevi cura di voi stessi.** Anche se siete occupati ad aiutare i vostri studenti, non dovete mai dimenticarvi di voi stessi. Confrontatevi con i colleghi e supportatevi a vicenda.



Il Child Mind Institute è un'organizzazione no-profit indipendente che si impegna a sostenere bambini e ragazzi e le loro famiglie che si trovano ad affrontare disordini mentali e dell'apprendimento. I nostri team si impegnano ogni giorno per conformarsi ai più elevati standard di cura e trattamento, compiere importanti progressi scientifici nell'ambito del neurosviluppo e aiutare genitori, insegnanti e altre figure di riferimento a supportare bambini e ragazzi quando ne hanno bisogno. Insieme ai nostri sostenitori, aiutiamo bambini e ragazzi a esprimere il loro pieno potenziale a scuola e nella vita. Mettiamo a disposizione di tutti le nostre risorse a titolo completamente gratuito e non accettiamo donazioni dal settore farmaceutico. Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito [childmind.org](https://www.childmind.org).