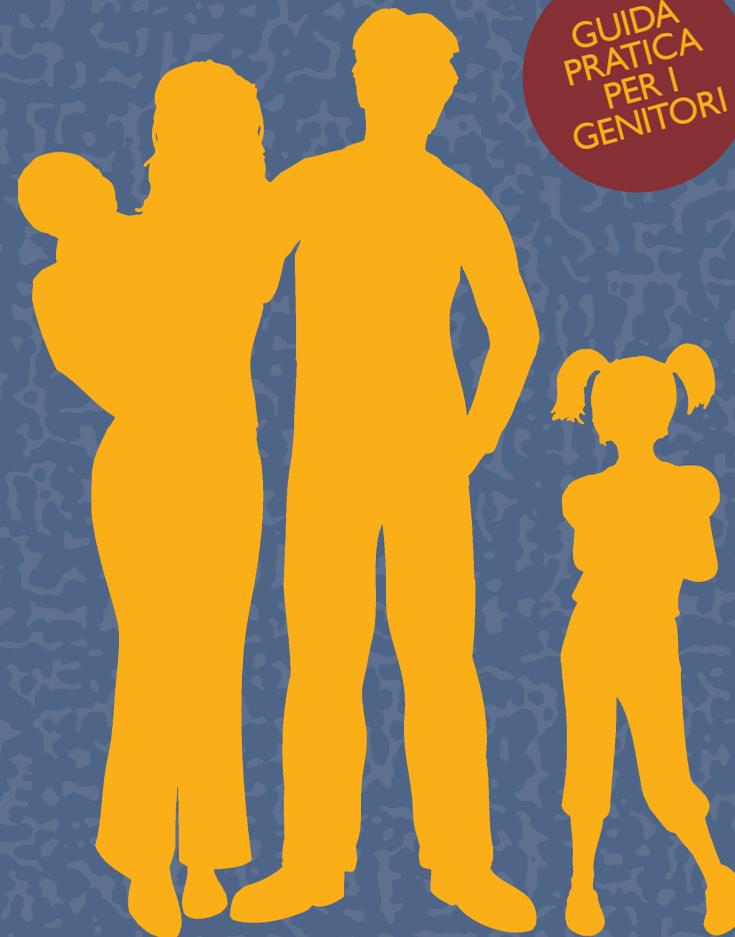


Save the Children è la più grande organizzazione internazionale indipendente che lavora per migliorare concretamente la vita dei bambini in Italia e nel mondo. Esiste dal 1919 e opera in 119 paesi per garantire a tutti i bambini salute, protezione, educazione, sviluppo economico, sicurezza alimentare e promuovere la partecipazione di tutti i minori. Inoltre risponde alle emergenze causate da conflitti o catastrofi naturali. Save the Children è stata costituita in Italia alla fine del 1998 come Onlus ed ha iniziato le sue attività nel 1999. Oggi è una Ong riconosciuta dal Ministero degli Affari Esteri.

Da più di 10 anni lavora in Italia per proteggere i minori, in particolare i minori migranti; per educare i ragazzi all'uso delle nuove tecnologie e contrastare la pedo-pornografia; per promuovere i diritti dell'infanzia e combattere la povertà, l'abbandono scolastico e il disagio. Inoltre lavora per rispondere prontamente alle emergenze e supportare i bambini e le famiglie.

# COME ESSERE VICINI AI VOSTRI FIGLI DURANTE E DOPO UN'EMERGENZA

GUIDA PRATICA PER I GENITORI



**Save the Children**  
Italia ONLUS

Save the Children Italia Onlus  
Via Volturmo, 58 - 00185 Roma  
Tel. 06.4807001 Fax 06.48070039  
info@savethechildren.it  
www.savethechildren.it



**Save the Children**  
Italia ONLUS

**Testo tratto da:**

"Tips for Supporting Children in Disasters - for Parents",  
pubblicato da Save  
the Children US, 2010

**Adattamento di:**

Elena Scanu Ballona  
Save the Children Italia

**Si ringraziano  
per la collaborazione:**

Vittoria Ardino  
Presidente della Società Italiana  
per lo Studio dello Stress  
Traumatico e Senior Lecturer  
in Forensic Psychology, London  
Metropolitan University

Andrea Bollini  
Consigliere Nazionale CISMAI  
e Direttore del Centro Studi  
Sociali sull'Infanzia e  
l'Adolescenza "Don Silvio  
De Annunzio", Associazione  
Focolare Maria Regina Onlus

**Grafica:**

Enrico Calcagno  
AC&P Roma

**Stampa:**

Arti Grafiche Agostini

**Pubblicato da:**

Save the Children Italia Onlus



**Save the Children**

Italia ONLUS

Save the Children Italia Onlus  
Via Volturno 58 - 00185 Roma  
tel +39 06 480 70 01  
fax +39 06 480 70 039  
info@savethechildren.it

[www.savethechildren.it](http://www.savethechildren.it)

# INDICE

- 2 BAMBINI E TERREMOTI
- 4 COME ESSERE VICINI AI VOSTRI FIGLI DURANTE E DOPO UN'EMERGENZA
- 6 **CAPITOLO 1**  
I BAMBINI FINO A 12 MESI
- 9 **CAPITOLO 2**  
I BAMBINI IN ETÀ INFANTILE O PRESCOLARE
- 14 **CAPITOLO 3**  
I BAMBINI IN ETÀ SCOLARE (6-11 ANNI)
- 19 **CAPITOLO 4**  
GLI ADOLESCENTI
- 26 PER APPROFONDIRE I TEMI TRATTATI



## BAMBINI E TERREMOTI

**S**ave the Children lavora da anni, in tutto il mondo, in risposta alle emergenze, siano esse catastrofi naturali o causate dall'uomo. Grazie all'esperienza maturata, l'Organizzazione ha sviluppato un patrimonio di conoscenze e competenze che le consente di essere al fianco di bambini e bambine, ragazzi e ragazze fin dai momenti immediatamente successivi al verificarsi di un evento calamitoso al fine di valutarne i bisogni e realizzare degli interventi specifici.

I bambini sono particolarmente vulnerabili quando si verifica un'emergenza. Oltre a doversi confrontare con lo shock dell'evento in sé, si trovano a doverne affrontare le conseguenze: rischiano di dover abbandonare le proprie abitazioni, interrompere le attività scolastiche, rinunciare alle proprie abitudini quotidiane e vivere al di fuori dai propri contesti abituali. I bambini e ragazzi che subiscono le conseguenze di una catastrofe sono spaventati, sia per quello che hanno vissuto personalmente, sia per il timore e l'incertezza che percepiscono negli adulti di riferimento. Un sostegno adeguato da parte dei genitori e degli adulti può contribuire a ridonare ai bambini e agli adolescenti un senso di normalità e sicurezza, a far superare loro l'impatto psicologico causato dalla situazione di incertezza e ad aiutarli a convivere con le conseguenze del contesto di emergenza, spesso imprevedibile e in continuo cambiamento.

Questa guida, realizzata da Save the Children nelle settimane immediatamente successive al verificarsi dell'emergenza in Emilia Romagna, ha lo scopo di supportare genitori e adulti di riferimento nello svolgere il loro ruolo di guida per i propri figli nei momenti

successivi all'emergenza. Molti genitori si domandano, infatti, quale sia il modo migliore per agevolare il processo di ripresa dei propri figli: come, se e quando parlare del terremoto e come riconoscere ed interpretare gli eventuali segnali di malessere manifestati da bambini e ragazzi.

La guida ha lo scopo di indicare ai genitori quali possono essere le reazioni "normali" dei loro figli di fronte ad un evento inusuale come un terremoto. Consiste nella presentazione strutturata per fasce di età di particolari segnali di malessere o disagio che è possibile riscontrare in bambini e ragazzi in seguito ad un evento potenzialmente traumatico come quello del terremoto. Alla descrizione dei sintomi si aggiungono consigli su cosa fare quando si riscontrano tali segnali, o, più in generale, consigli su come parlare ai bambini e ragazzi dell'esperienza che stanno affrontando, o come aiutarli nell'esprimere le proprie emozioni.

La guida si basa, sia sui testi internazionali di Save the Children, in particolare quella di Save US, sintetizzandone e adattandone i contenuti allo specifico contesto nazionale, sia sull'esperienza di Save the Children Italia nella risposta all'emergenza al terremoto che ha colpito L'Aquila nel 2009 e sulle riflessioni che ne sono seguite, in particolare sugli "Orientamenti per la protezione dei bambini e degli adolescenti nelle emergenze in Italia". Tali orientamenti sono stati elaborati da Save the Children Italia in collaborazione con diverse agenzie al fine di fornire alcuni spunti operativi e riflessioni in materia di protezione dei bambini e di sostegno alle famiglie negli interventi di emergenza in Italia prima, durante e dopo le calamità naturali.



## COME ESSERE VICINI AI VOSTRI FIGLI DURANTE E DOPO UN'EMERGENZA

**E**venti come un terremoto hanno gravi effetti sulla vita delle comunità, anche al di là dei danni fisici. I ritmi di vita sono alterati, le giornate sono scandite da avvenimenti spesso imprevedibili, le prospettive economiche e lavorative sono incerte, e vengono a mancare punti di riferimento importanti, a partire dalla propria casa, la piazza, la scuola, i luoghi di ritrovo. Come affrontano i bambini questa situazione difficile? I bambini hanno una grande capacità di affrontare gli eventi traumatici e di reagire in maniera positiva alle difficoltà che la situazione di emergenza inevitabilmente comporta. È importante, però, conoscere e considerare con attenzione le loro necessità specifiche, per aiutarli a superare quanto accaduto e fare in modo che possano guardare al futuro con serenità.

Il terremoto suscita nei bambini emozioni di paura, insicurezza, sconforto e rabbia. È normale per i bambini e i ragazzi mostrare cambiamenti di comportamento e d'umore dopo un tale evento.

Questa guida nasce dall'esperienza maturata negli anni da Save the Children a fianco dei minori che hanno vissuto situazioni di emergenza, in Italia e nel mondo, e propone informazioni e consigli utili, rivolti ai genitori e agli altri adulti di riferimento, per affrontare con i bambini

e gli adolescenti questi momenti critici, garantendo sempre il rispetto dei loro fondamentali diritti.

Nel testo troverete informazioni su alcune reazioni tipiche che potreste notare nei vostri figli a seconda della loro età, e le modalità con le quali potreste sostenere loro e voi stessi.

### PRENDETEVI CURA DI VOI STESSI

*La cura e il supporto che date ai vostri figli in un momento di crisi sono importantissimi per il loro recupero. Il vostro modo di reagire alla situazione influenza anche i loro pensieri, sentimenti e reazioni nei confronti della paura e dello stato di anomalia che si trovano ad affrontare. Quando i genitori sono ansiosi, agitati o spaventati, i bambini e ragazzi provano gli stessi sentimenti. I bambini e ragazzi reagiscono meglio quando i genitori appaiono fiduciosi, calmi e rassicuranti. Cercate di prendervi cura di voi stessi, della vostra salute e delle vostre emozioni, così da potervi prendere meglio cura dei vostri figli.*

*Vi è molto spesso il rischio di assumere un atteggiamento di difesa, di evitamento, di sofferenza causata da un'emergenza. Al contrario occorre affrontare tale sofferenza, parlandone con gli altri e*

*condividendo gli stati d'animo e le emozioni che avvertite.*

*Ricordate a voi stessi che le vostre reazioni sono normali in un momento di crisi. Ma se sentite che i sintomi – irritabilità, agitazione, ansia, depressione – sono particolarmente pervasivi tanto da avere un impatto eccessivo sulla vostra capacità di gestire la situazione, consultate uno psicologo che vi possa aiutare.*

*Se avete la sensazione di non avere risorse psicologiche per affrontare la situazione, è importante che vi rivolgiate subito a qualcuno che vi dia aiuto, per la sicurezza vostra e degli altri.*

*Occorre che sappiate che accade molto spesso che l'evento all'origine della crisi abbia potuto generare un trauma e che questo si risolve tanto più rapidamente quanto più tempestivamente si inizia ad affrontarlo con competenza.*



# CAPITOLO 1

## I BAMBINI FINO A 12 MESI

I bambini fino all'anno di vita dipendono completamente dagli adulti per la loro cura e sopravvivenza. I genitori possono aiutare i bambini a sentirsi al sicuro prestando loro tutte le attenzioni di cui hanno bisogno, nutrendoli, cambiandoli e calmandoli.

---

### I sintomi da stress che un bambino piccolo potrebbe manifestare:

- Diventare molto esigente e difficile da calmare o piangere troppo;
- Difficoltà a mangiare o a prendere sonno;
- Essere meno attivo o vivace del solito, troppo tranquillo o silenzioso;
- Essere in ritardo, rispetto alla sua età, nel raggiungere momenti importanti dello sviluppo (sorridere, stare seduto da solo, gattonare, camminare, ...).

---

### Che cosa potete fare

- Mantenete regolari gli orari di pasti e sonno;
- Il latte materno è il miglior alimento, anche sotto il profilo affettivo; continuate l'allattamento al seno, se già lo facevate prima;
- Tenete il bambino al caldo e al sicuro;



- Cercate di tenere il bambino lontano da rumori molesti, caos e conflitti;
- Parlate al bambino con un tono di voce basso e tranquillo;
- Abbracciatelo e coccolatelo;
- Prestate attenzione a stimolare le sue capacità di apprendimento e il suo sviluppo;
- Assicuratevi che il bambino faccia tutte le vaccinazioni e portatelo regolarmente dal pediatra per delle visite di controllo;
- Se il bambino ha problemi particolarmente seri legati alla sua crescita psicofisica, rivolgetevi al vostro pediatra.

### CAMBIAMENTI NEI MODI DI GIOCARE

*Ricordate che il gioco è molto importante per i bambini – è come se fosse il loro “lavoro”. Solitamente esprimono le loro paure e ansie attraverso il gioco. Quando i bambini vivono eventi particolarmente difficili, come un terremoto, potrebbero mettere in atto giochi “ripetitivi” che rimettono in scena il terremoto: questa è una modalità per esprimere il loro disagio psicologico. A volte inscenano una fine diversa*

*dell'evento – come essere capaci di salvare qualcuno o qualcosa – perché questo fa sentire loro di avere maggiormente il controllo. La ripetizione è normale, ma state attenti alla frequenza e qualità di queste attività ludiche: se notate che il bambino è tormentato o assilla gli altri con i suoi giochi, orientatelo verso un'altra attività o un gioco diverso.*

## CAPITOLO 2





# I BAMBINI IN ETÀ INFANTILE O PRESCOLARE

---

## I bambini in età infantile (1-2 anni)

Durante questo periodo della vita, i bambini imparano di continuo cose nuove ed esplorano il loro ambiente. Potrebbero volersi avventurare un po' al di fuori dei soliti confini, ma tornano spesso dai genitori, per sentirsi rassicurati e protetti. Hanno bisogno di avere degli adulti vicini per sentirsi al sicuro.

---

## I bambini in età prescolare (3-5 anni)

A quest'età, i bambini diventano più socievoli, cominciano ad avere i primi amici e sviluppano nuove abilità (disegnare, parlare meglio, imparare l'alfabeto). In seguito a un'emergenza potrebbero sentirsi impotenti e spaventati, sia a causa di pericoli reali che immaginari. Hanno bisogno che i loro genitori li facciano sentire protetti e al sicuro.

---

## I sintomi da stress che un bambino in età infantile o prescolare potrebbe manifestare:

- Difficoltà a dormire e a mangiare;
- Atteggiamenti capricciosi e irritabilità;
- Atteggiamenti provocatori, dice spesso “no!”;
- Spaventarsi eccessivamente per incidenti e piccole ferite;
- Preoccuparsi che il terremoto possa ripetersi;
- Stare sempre fisicamente vicino ai genitori, provare ansia da separazione;
- Essere più pauroso del normale (paura del buio, degli sconosciuti);
- Essere troppo tranquillo o silenzioso;
- Ricominciare a bagnare il letto, a succhiarsi il pollice, o mostrare altri comportamenti regressivi;
- Porre sempre le stesse domande, a volte su piccoli dettagli di ciò che è successo.

---

## Che cosa fare

- Prendetevi un po' di tempo per elaborare le vostre reazioni ed emozioni prima di parlare con i bambini;
- Cercate di anticipare le loro domande in modo da farvi un'idea di cosa volete dir loro, e come;
- I bambini, a volte, tendono a non manifestare il loro disagio per timore di far soffrire i propri genitori. Date loro la possibilità di sentire che riuscite a gestire la vostra ansia e che parlare delle loro preoccupazioni con voi è importante per fare andare via le paure;
- Superate le vostre resistenze di adulti a parlare di quanto è accaduto per il timore che riemergano la sofferenza e la



paura, in quanto i bambini hanno bisogno di dare significato a quello che è successo per poter gestire meglio le proprie emozioni;

- Spiegate ai bambini l'accaduto in modo che possano dare un senso all'esperienza in base alla loro età. I bambini piccoli hanno bisogno di risposte semplici, senza dettagli che li preoccupino. Siate chiari e onesti. Correggete qualunque idea sbagliata possano essersi fatti parlando con gli altri bambini.
- Rassicurate ripetutamente i vostri bambini sul fatto che sono al sicuro e che volete loro bene;
- Evitate di separarvi dai bambini per periodi di tempo troppo lunghi;
- Evitate di far vedere alla televisione immagini del terremoto che possano spaventarli, fare loro rivivere l'esperienza riattivando le paure e l'ansia associata all'evento o farli assistere a conversazioni tra adulti sul terremoto e le sue devastazioni; se comunque ciò dovesse accadere, cercate di farvi esprimere le emozioni che quella visione o quel discorso hanno prodotto e dialogate insieme su quello che hanno ascoltato;
- Concedete loro maggiori attenzioni al momento di metterli a letto. I bambini possono diventare più ansiosi se si separano dai genitori, soprattutto quando vanno a dormire. Potrebbero aver bisogno che i genitori stiano con loro un po' più a lungo prima di addormentarsi. Raccontate loro storie, o leggete le loro favole preferite. Stare con loro un po' più a lungo quando sono svegli può aiutarli a sentirsi più sicuri durante la notte;
- Cercate di mantenere le abitudini e riprodurre gli spazi e gli oggetti che essi avevano prima del terremoto. Rispettate gli orari dei pasti e del sonno. Per quanto possibile, fate in modo che i bambini vadano a letto sempre nello stesso posto. Le abitudini e gli orari fissi fanno sentire i bambini più sicuri.
- Tenete presente che alcuni capricci o comportamenti

aggressivi possono essere dovuti allo stress che i bambini provano a causa del terremoto. Stabilite regole fisse e punizioni per comportamenti eccessivi, ma non sgridateli troppo.

- Se avete parlato con loro del terremoto, finite la conversazione con attività che li rassicurino o raccontate loro una favola, per farli sentire tranquilli e al sicuro;
- Lasciate che i bambini piangano e si sentano tristi. Sono normali espressioni delle emozioni legate al terremoto che sono utili per elaborare l'evento.
- Lodateli quando si comportano bene;
- Pensate ad attività che potete fare insieme e che possano stimolare la loro creatività, come dipingere, disegnare e giocare;
- I comportamenti regressivi come ricominciare a succhiare il pollice o bagnare il letto sono comuni a molti bambini dopo un evento che li ha spaventati e diminuiscono col passare del tempo. Siate pazienti con queste manifestazioni. Non criticateli e non dite che sono bambini piccoli, per non farli sentire in imbarazzo. Invece, cercate di confortarli.

## GLI INCUBI E LE PAURE NOTTURNE

*Durante e dopo un evento che li ha spaventati, alcuni bambini hanno incubi e paure notturne. Nel caso degli incubi, i bambini possono svegliarsi spaventati spesso ricordando il sogno. Riconoscete quanto pauroso fosse il loro sogno e rassicurateli sul fatto che sono al sicuro. Aiutateli a separare la realtà dalla fantasia, spiegando loro che a volte si immagina che le cose siano peggio di come sono in realtà.*

*Le paure notturne sono diverse dagli incubi perché i bambini sono svegli solo a metà, anche se gridano, piangono o tentano di parlare. Potrebbero non riconoscervi, e tentare di allontanarvi. Non cercate di svegliarli, ma state con loro e badate che siano al sicuro finché si svegliano. Spesso non ricorderanno la paura notturna, e una volta che si saranno rilassati, potranno riaddormentarsi.*



## CAPITOLO 3

# I BAMBINI IN ETÀ SCOLARE (6-11 ANNI)

I bambini in età scolare sono in grado di capire la situazione meglio dei più piccoli e non si lasciano trasportare tanto dalle proprie fantasie. Sono in grado di razionalizzare maggiormente un evento pauroso. Possono comunque avere sensi di colpa per quanto accaduto alle persone cui vogliono bene. Non è sempre facile parlare con i bambini delle esperienze, dei pensieri o dei sentimenti provocati dal terremoto. Ricordatevi che non dovete risolvere tutto per i vostri bambini, anche se potete fare tante piccole cose che sono d'aiuto. La vostra presenza, ascoltarli quando hanno bisogno di parlare, prestargli maggiori attenzioni li aiuta a riprendersi.

---

### **I sintomi da stress che un bambino in età scolare potrebbe manifestare:**

- Voler stare vicino ai genitori;
- Lamentarsi di mal di testa, di stomaco o altri problemi fisici;
- Avere problemi a prender sonno o incubi durante la notte;
- Cambiare le abitudini alimentari;
- Avere difficoltà con i compiti di scuola;
- Essere più aggressivo, nervoso o ansioso;



- Provare sensi di colpa per quanto accaduto (di poterne in qualche modo essere la causa);
- Provare sconforto e piangere per le cose che ha perduto;
- Essere troppo silenzioso o isolarsi dalla famiglia e dagli amici;
- Perdere interesse nelle cose che prima lo coinvolgevano.

---

### Che cosa fare

Oltre a quei suggerimenti già dati per i bambini in età prescolare che restano validi:

- Consentite ai bambini una forma di controllo sul loro ambiente, lasciate che programmino le loro attività;
- Incoraggiate i comportamenti sani come mangiare bene, fare attività fisica o dormire a sufficienza;
- Incoraggiate i bambini ad esprimere i propri sentimenti in maniera creativa, ad esempio attraverso il disegno, la pittura o la scrittura. Proponete attività che potete fare insieme.
- Sappiate che evitare di parlare di quanto è accaduto non è positivo per il bambino; cercate di superare le vostre difese di fronte alla sofferenza di ciò che ha prodotto l'evento e di parlarne con i bambini;
- Date informazioni reali su ciò che è accaduto. Arricchite la loro esperienza personale sull'accaduto fornendo loro informazioni sul tipo di terremoto che si è verificato, per aiutare i bambini a capire e a sviluppare un senso di controllo;
- Lasciate che siano i bambini a scegliere gli argomenti di conversazione, inclusi quelli che riguardano la vita di tutti i giorni;
- Rassicuratevi sul fatto che gli adulti stanno lavorando perché loro siano al sicuro, perché la comunità si riprenda e perché siano riparate o ricostruite le case;
- Parlate di ciò che sta succedendo nei momenti che condividete con l'intera famiglia, ad esempio durante i pasti. Discutete le idee e le opinioni dei vostri bambini;
- Ricordate ai bambini i successi che hanno ottenuto, quando hanno superato un ostacolo difficile o realizzato qualcosa di nuovo (per esempio, quando sono entrati in un gruppo sportivo, o hanno cominciato la scuola). Fategli capire che siete sicuri che se la caveranno bene anche questa volta;
- Mantenete le regole e le aspettative della famiglia. Concentratevi su alcune regole e non transigete su quelle, ma ricordatevi di essere flessibili sulle altre;
- Siate pazienti sulle cose che i bambini potrebbero dimenticarsi di fare. Tenete presente che potrebbero avere problemi a concentrarsi, il che potrebbe avere degli effetti anche sui loro compiti di scuola. Siate incoraggianti e aiutateli nei compiti;
- Nello studio e nello svolgimento dei compiti, cercate per quanto possibile di garantire un ambiente tranquillo a loro riservato;
- Se i bambini lamentano problemi fisici che non hanno una base medica (mal di testa o di stomaco), tenete presente che a volte si tratta di somatizzazioni, reazioni del corpo di fronte allo stress emotivo. Dedicate in ogni caso alla questione le dovute attenzioni, perché può essere un modo dei bambini per richiamare attenzione su di sé. Rassicuratevi, e spiegate loro che il mal di testa o di stomaco presto miglioreranno;
- Se i bambini provano sensi di colpa per ciò che è successo, fategli chiaramente capire che nulla di ciò che è accaduto è attribuibile a loro;
- Inventate giochi o attività da fare insieme, in modo da allentare la tensione e superare la noia;
- Incoraggiate i bambini a prendere parte (in maniera sicura e adeguata alla loro età) alle attività di ricostruzione all'interno della comunità;



- Date ai bambini l'opportunità di frequentare i loro amici o di farsene di nuovi;
- Siate onesti ma rassicuranti quando parlate con i bambini dei vostri sentimenti o delle vostre emozioni. Questo li tranquillizza anche sul fatto che quelli che provano loro sono normali.

### QUANDO I BAMBINI SONO SILENZIOSI O SI ISOLANO

*Alcuni bambini potrebbero non essere pronti a parlare di come si sentono. Potrebbero essere particolarmente silenziosi, o isolarsi dagli altri. Non forzate. Fate loro capire che siete pronti ad ascoltarli quando saranno pronti a parlarne, così che siano incoraggiati a venire da voi quando se la sentiranno. Per aiutarli a verbalizzare le loro emozioni, parlate con i vostri*

*figli e dite loro cosa voi pensate che stiano provando, o come "si sente la maggior parte dei bambini quando succedono brutte cose". Anche se il bambino potrebbe non rispondere, ascolterà e rifletterà su ciò che gli state dicendo. Sono di solito conversazioni brevi, ma importanti per i bambini che fanno fatica ad esprimere con le parole le loro paure.*

## CAPITOLO 4





# GLI ADOLESCENTI

Gli adolescenti vivono un'età in cui si sviluppa il senso della propria identità, separata da quella dei genitori; questa è la ragione per cui gli amici e i coetanei sono così importanti in questo momento della loro vita. Hanno comunque bisogno che i genitori forniscano loro orientamento, rassicurazione e guida. Hanno maggiori capacità dei bambini di esprimere i propri pensieri e sentimenti, ed è importante fornire loro l'opportunità di farlo con voi, così che possano dare un senso a ciò che è successo durante e dopo il terremoto. Gli adolescenti spesso si sentono invincibili, come se nulla potesse ferirli, ma un terremoto li fa sentire vulnerabili e spaventati.

---

## **I sintomi da stress che un adolescente potrebbe manifestare:**

- Preoccupazione per i cambiamenti e le perdite intervenuti nella sua vita, nella sua famiglia e nella sua comunità;
- Sentimenti di impotenza e insicurezza;
- Assunzione di un atteggiamento ipercritico verso gli adulti;
- Notevoli sbalzi d'umore, eccessi di irritabilità o agitazione;
- Assunzione di comportamenti a rischio (droga, alcool, sesso, più in generale scarso rispetto per le regole);
- Cambiamenti nei ritmi sonno/veglia e/o nelle abitudini alimentari;

- Dolori fisici;
- Isolamento dagli amici e dalla famiglia; perdita di interesse nelle attività che prima lo coinvolgevano;
- Problemi a scuola: saltare le lezioni, azzuffarsi con i compagni, non rispettare le regole, problemi con il rendimento scolastico.

---

## **Che cosa fare**

- Ascoltateli, tentando di non interromperli e di non essere paternalisti. Aiutateli a distinguere le opinioni dai fatti;
- Sosteneteli nella loro rielaborazione degli eventi discutendo con loro il vostro punto di vista e le vostre reazioni;
- Se il ragazzo mostra esagerati sbalzi d'umore, estrema irritabilità o malumore, restate calmi. Rassicuratelo sul fatto che vi aspettate che faccia del suo meglio;
- I vostri figli adolescenti potrebbero assumere comportamenti a rischio, come conseguenza delle loro paure od emozioni. Fategli capire che avete bisogno, ora più che mai, che si comportino al meglio, e che questa è una situazione temporanea. Siate chiari circa le regole da seguire, come il rispetto degli orari e l'informarvi di dove vanno, ma fate capire loro che vi preoccupate per il loro benessere;
- Siate aperti al dialogo, in modo che sappiano che possono venire in qualunque momento a parlarvi dei loro timori e preoccupazioni; fate capire loro che siete in ansia per il loro benessere e la loro sicurezza, e che volete che vi avvertano per qualunque problema dovessero avere;
- Siate pronti ad ascoltarli, ma non forzate a confidarsi se non se la sentono;
- Gli adolescenti potrebbero sviluppare una tendenza ad isolarsi. Siate pazienti e fate capire loro che rispettate la loro privacy. Trovate dei modi per comunicare con loro e



renderli partecipi, così che possano sentire il supporto della famiglia e degli amici;

- Fate capire agli adolescenti che non sono i soli che hanno pensieri e sentimenti difficili da affrontare, e che questi sono normali in tempi difficili;
- Ricordate loro che sono membri importanti della famiglia e che li stimate. Sapere quanto sono importanti per i familiari li aiuta a tenere presente la loro appartenenza e identità in tempi incerti;
- Il senso dell'umorismo può essere di aiuto ad affrontare e superare i momenti difficili. Scoraggiate gli scherzi irrispettosi o eccessivamente cinici, ma mantenete aperte le vie di comunicazione;
- Incoraggiatevi a passare del tempo con gli amici. Le relazioni coi coetanei sono importanti per gli adolescenti, e li aiutano nel loro sviluppo sociale ed emotivo. Se gli amici sono sfollati in luoghi distanti, trovate dei modi perché possano vedersi o comunicare;
- Sostenete gli adolescenti nell'acquisire un senso di controllo sulla situazione, chiedendo di pianificare le attività, i pasti, ecc.; trovate dei modi perché possano prendere parte alle attività di recupero o ricostruzione; questo li farà sentire più sicuri di se stessi e sarà un buono sfogo emotivo;
- Siate realistici e onesti quando parlate con loro della situazione e delle difficoltà che tutti stanno vivendo; non abbiate paura di ammettere che ci sono cose che non sapete.

## QUANDO RICHIEDERE AIUTO

Così come le comunità e il mondo degli adulti, anche i bambini e gli adolescenti, passata la fase di disorientamento post-evento, mettono in atto risorse personali per la ripresa e il superamento dell'angoscia che hanno vissuto nei primi giorni dopo il terremoto. Nel tempo, li vedrete ritornare alla normalità. I problemi a scuola, la malinconia e l'ansia o i comportamenti aggressivi diminuiranno man mano che si rientra nella normale routine. In alcuni casi, però, alcuni bambini e adolescenti hanno bisogno di un periodo più lungo per superare il trauma e magari anche del supporto di un professionista. Se notate che i vostri figli faticano di più a tornare alla normalità rispetto agli altri, non esitate a contattarlo. Questo non significa che gli altri bambini o ragazzi sono più forti o più bravi, ma solo che lo stesso evento può causare reazioni emotive differenti.

Infatti, alcuni bambini o ragazzi potrebbero mostrare sintomi che col tempo non migliorano, ma anzi peggiorano. In questi casi, considerate la possibilità di rivolgervi a professionisti come medici o psicologi.

Questi potrebbero essere alcuni segnali da considerare:

- Ripetuti scoppi emotivi di aggressività;
- Pianti o tristezza eccessivi;
- Isolamento dagli altri o dalle attività usuali eccessivamente protratti nel tempo, disinteresse per tutto o una sorta di anestesia emotiva;
- Paure o preoccupazioni eccessive, che interferiscono con le normali attività giornaliere;
- Eccessiva iperattività;
- Accentuati e prolungati problemi con le attività scolastiche;
- Comportamenti a rischio (abuso di alcool o droghe, comportamenti sconsiderati, sesso a rischio, autolesionismo).

**Prestate particolare attenzione se i vostri figli fanno riferimento ad atti di autolesionismo.**

**Prendete sul serio quanto dicono e cercate immediatamente aiuto.**

## SICUREZZA E PROTEZIONE DEI MINORI

*Dopo un disastro, è importante dedicare una specifica attenzione alla sicurezza dei vostri figli. Le famiglie potrebbero trovarsi a vivere in un contesto che non è familiare; potrebbe essere difficile individuare le aree nelle quali i bambini possono giocare in sicurezza. State attenti a dove i vostri figli vanno a giocare. Inoltre, potrebbero venire a contatto con persone nuove, sia altri sfollati che operatori o volontari. È importante conoscere le persone con cui*

*i vostri figli trascorrono il loro tempo; non affidate la cura dei vostri figli a chi non conoscete. Così come, dopo un terremoto, i bambini possono aver difficoltà a separarsi dai propri genitori, i genitori possono diventare iperprotettivi con i loro bambini. Cercate di valutare realisticamente quali aree sono sicure e quali pericolose nel vostro nuovo ambiente. Ricordate che per i bambini è importante instaurare una routine, come tornare a scuola o avere modo di giocare con gli amici e trascorrere del tempo con i coetanei.*

## LA PARTECIPAZIONE ATTIVA DEI BAMBINI E DEGLI ADOLESCENTI

*È importante che i bambini e gli adolescenti siano coinvolti nella vita della loro comunità sia nella fase di emergenza sia in quella della ricostruzione. La valorizzazione del ruolo attivo dei minori, nella organizzazione dei servizi predisposti per l'emergenza, così come nei momenti di incontro della comunità, è fondamentale per favorire la piena espressione delle loro competenze, rendendoli protagonisti della loro vita, anche nell'affrontare*

*situazioni difficili come quella che stanno vivendo. La partecipazione attiva agli interventi della comunità aiuta i bambini e gli adolescenti a superare le difficoltà presenti, e ridona loro fiducia e speranza nel futuro.*





