

Gentili famiglie,

gli eventi che stanno attraversando le nostre vite hanno una inevitabile ricaduta sulla qualità del nostro benessere psicofisico. Salvaguardare il benessere dei nostri bambini, dei nostri ragazzi e di noi tutti è un nostro compito e come tale abbiamo bisogno di dotarci di strumenti e strategie di adattamento.

I bambini, a differenza degli adulti, non hanno l'immediata capacità di comprendere ciò che accade né strumenti per alleviare e trasformare in positivo, stati di frustrazione o stati d'angoscia. Essi hanno bisogno del nostro aiuto e per poter sostenere i loro stati d'animo e in generale le relazioni intrafamiliari, affaticate da questa situazione, noi adulti dobbiamo avere chiari certi aspetti.

I bambini e i ragazzi di oggi non hanno mai conosciuto un mondo in cui non ci fosse "un coinvolgimento in guerra". Tuttavia, la maggioranza di loro specie se occidentali, sono stati lontani dalla violenza e dall'orrore della battaglia.

Forse l'hanno conosciuta vedendo i telegiornali e parlandone a scuola durante l'ora di storia o ancora hanno sentito parlare di atti di terrorismo o ascoltato le conversazioni degli adulti.

Ora, però, la situazione è diversa. Quanto sta accadendo in Ucraina può essere spaventoso per bambini e adulti. La guerra è più vicina sia da un punto di vista culturale che fisico ed il livello generale di tensione mai è stato così alto come negli ultimi decenni. La situazione attuale vede un momento di ostilità in intensificazione e i bambini possono vedere e sentire informazioni sulla crisi e questo può generare sentimenti di incertezza, ansia, paura che noi adulti (genitori, docenti, educatori ...) abbiamo il compito di affrontare.

I minori potrebbero non comprendere appieno ciò che sta accadendo in Ucraina e potrebbero avere domande su immagini, su narrazioni e su conversazioni con cui entrano in contatto.

Un bambino piccolo potrebbe non capire i fatti o rendersi conto di dove si stia effettivamente svolgendo il conflitto armato e l'incertezza può essere terrificante. Anche se cercate di evitare che vostro figlio veda immagini di guerra dovrete tenere aperte le linee del dialogo e della comunicazione perché potrebbe sentirne parlare ovunque. Molti bambini possono mostrare segni di stress emotivo a seguito degli ultimi avvenimenti (oltre alla guerra ricordiamo che la Pandemia da Covid 19 può rappresentare spesso una ferita ancora aperta): perdita di sonno, distrazione, aumento di comportamenti ripetitivi, domande insistenti che prima non erano presenti o erano meno intense.

Ignorare o evitare l'argomento non è una utile strategia, può portare i bambini a sentirsi isolati, incompresi o non accettati nel loro vissuto emotivo ed in definitiva può aumentare il loro livello di stress riducendo il loro benessere. È per questa ragione che è fondamentale avere una comunicazione aperta e onesta con i bambini perché solo così è possibile aiutarli a elaborare l'evento.

Come spiegare che un bombardamento ha ucciso degli esseri umani innocenti?
O come rispondere alle domande sulla possibilità che la guerra possa avvenire vicino casa?

Parlare del perché alcune persone facciano volontariamente male ad altre persone e di come questo possa portare alla guerra è molto complesso e per molti bimbi può essere fonte di angoscia anche perché molti messaggi che diamo ai nostri bambini e ragazzi (l'importanza della gentilezza, del rispetto, della compassione) sono in netto contrasto con la situazione di questi giorni.

Anche se si tratta di conversazioni spinose e difficili è importante dare informazioni sulla guerra adeguate all'età.

Palmanova, 03 marzo 2022

Beatrice Severini e Paolo Prelli

10 consigli per le famiglie

1. ASCOLTARE I BAMBINI

Date ai bambini lo spazio per dirvi cosa fanno, come si sentono e per farvi domande.

Potrebbero essersi fatti un'immagine della situazione completamente diversa dalla vostra.

Prendetevi il tempo di ascoltare ciò che pensano e ciò che hanno visto e sentito.

Non cercare di nascondervi da questa conversazione e non attendete che sia il minore "ad avviare il dialogo".

È possibile che il vostro figlio abbia sentito delle informazioni e stia cercando di dare senso alle cose. O ancora potrebbe aver visto un messaggio mediatico che non sapevate stesse guardando.

Esempi pratici per avviare il dialogo: "Qualcuno dei tuoi docenti ne ha parlato a scuola?"
"Qualcuno dei tuoi amici ha mai parlato di queste cose?"

Conoscere ciò che vostro figlio già sa è un buon punto di partenza per la vostra conversazione.

È importante che l'adulto sia un buon ascoltatore e mostri al proprio figlio di essere interessato ad ascoltare ciò che pensa.

È normale che un bambino o un ragazzo si senta ansioso, confuso e turbato dalla guerra.

I bambini molto piccoli non sono in grado di dare parole al loro stress (non hanno un codice verbale perché lo stanno costruendo); quindi è importante stare attenti ai cambiamenti di comportamento come difficoltà a dormire, diventare molto attaccati/cercare più vicinanza, tornare a parlare o fare cose come se fosse più piccolo, succhiare il pollice, bagnare il letto.

I bambini più grandi possono esprimere a parole più paure sulla morte o riferire pensieri persistenti, intrusivi e terrificanti. Attenzione alla preoccupazione per la guerra: un bambino che ne parla in continuazione o che vuole consumare quante più notizie possibile può essere in difficoltà nel gestire la sua agitazione.

Offritevi di rispondere, assegnate un tempo per la preoccupazione (ad esempio una volta al giorno per mezz'ora).

I bambini con disturbi dello sviluppo o chi ha già vissuto situazioni traumatiche può sentirsi più vulnerabile. Bambini di famiglie immigrate o rifugiate possono avere maggiori possibilità di sperimentare ansia e angoscia.

Per comprendere temi come la guerra bisogna possedere capacità di astrazione e maturità emotiva: il discorso va quindi adattato alle competenze specifiche del bambino. Ci sono bimbi che possono avere competenze "inferiori" rispetto ai coetanei o possono avere competenze linguistiche molto sviluppate ma non una competenza emotiva per affrontare certi temi in modo "adulto".

2. INIZIARE UNA CONVERSAZIONE

È compito del genitore rassicurare, far sentire al sicuro e stimolare un sentimento di protezione. Avviare il dialogo è anche una opportunità per correggere o aggiustare il tiro circa eventuali malintesi che un bambino o un ragazzo può avere nella sua mente.

Al contempo se il bambino non è interessato non è necessario insistere: potrebbe non esserne ancora preoccupato e i bambini piccoli non dovrebbero essere forzati.

3. CONVALIDARE, NON RIDICOLIZZARE I SENTIMENTI

È importante che il bambino si senta sostenuto nella conversazione. Non deve sentirsi giudicato o percepire che le sue preoccupazioni sono ignorate.

Quando un bambino o ragazzo ha la possibilità di avere una conversazione aperta e onesta su ciò che lo preoccupa, questo di solito crea un senso di sollievo e sicurezza.

Non ignorate le domande di vostro figlio, non ridicolizzatele, non dite "non c'è nulla di cui preoccuparsi": questo serve a noi adulti per togliervi l'agitazione di affrontare temi difficili, ma a loro fa male. Se vostro figlio si sente ignorato penserà che parlare della propria preoccupazione non va bene, è sbagliato, è un tabù.

4. GESTIRE IL PROPRIO STATO EMOTIVO

Tuo figlio imparerà come affrontare gli eventi (mondiali e non solo) guardando come tu genitore gestisci i problemi.

È fondamentale essere consapevoli di come si risponde allo stress e di come si comunica con gli altri.

È normale sentirsi agitati e preoccupati per la guerra.

Perciò va bene dire questo a vostro figlio, ma non caricatelo troppo delle VOSTRE emozioni.

Concentratevi invece sui passi che state facendo per affrontare proattivamente i vostri sentimenti in modo sano.

5. ADATTARE LE CONVERSAZIONI, NON FORNIRE TROPPE O TROPPE POCHE INFORMAZIONI

Fate sempre attenzione all'età di vostro figlio mentre parlate con lui (o lei).

I bambini piccoli potrebbero non comprendere il significato di Conflitto o di Guerra e richiedere una spiegazione adatta all'età.

In generale prima dei 7-8 anni i bambini hanno difficoltà a comprendere concetti astratti (come Pace e Guerra) e potrebbe servire ancora di più (fase dell'adolescenza) per comprendere idee come confine, stato cuscinetto, escalation etc.

Entrare troppo nel dettaglio può rendere vostro figlio inutilmente ansioso. Attenzione.

I bambini più piccoli potrebbero essere soddisfatti semplicemente capendo che a volte i paesi combattono.

I bambini più grandi potrebbero avere una struttura evolutiva per riuscire a cogliere cosa significa "la guerra" e tuttavia possono trarre aiuto e beneficio dal parlare con il genitore della situazione. Infatti, proprio perché sono in grado di cogliere meglio i pericoli possono risultare anche più preoccupati.

DALLA SCUOLA DELL'INFANZIA AGLI 8 ANNI

A partire da quanto il bambino ha 4 o 5 anni è importante essere aperti a discutere dei fatti che circondando la guerra se vs figlio ne parla. Ricordare di essere appropriati all'età.

Ad es: "Alcune persone in un altro paese non sono d'accordo su quello che è importante per loro e a volte la guerra si verifica quando questo accade. La guerra non sta accadendo vicino a noi e noi non siamo in pericolo"

Con i bimbi piccoli i messaggi dovrebbero essere brevi e chiari, le informazioni fattuali e con un valore personale.

Ad es: "C'è una guerra lontana. Ci sono soldati europei e americani. E' un grosso problema e per questo motivo se ne parla tanto ma qui in Italia siamo al sicuro"

Se seguono domande, il genitore dovrebbe rispondere in modo semplice e rafforzando quanto già detto.

Ad esempio:

Bambino "Perché stanno combattendo?"

Genitore "Stanno combattendo per chi dovrebbe comandare su una parte dell'Ucraina, ma è lontana da qui" (se il bambino è disponibile usare il mappamondo o altro strumento per far vedere le distanze)

Concludere il dialogo con questo messaggio da dire a vs figlio "se hai altre domande o se ti senti preoccupato, puoi venire da me quando vuoi"

ULTIMI ANNI SCUOLA PRIMARIA

In questo periodo di vita inizia a svilupparsi meglio il pensiero astratto e si inizia a sperimentare le emozioni miste.

Si complessificano le idee di giustizia, di equità ed il bambino oltre a emozioni di agitazione e paura potrebbe provare altri sentimenti. Le domande potrebbero farsi più specifiche. Di nuovo il suggerimento è mantenere un messaggio semplice e condividere qualche informazione in più. Il genitore dovrebbe rassicurare il proprio figlio circa l'idea che siete una fonte affidabile di informazioni.

SCUOLA SECONDARIA PRIMO GRADO

Il dialogo dovrebbe iniziare con il genitore che domanda al proprio figlio cosa sa della guerra. Solo dopo l'adulto affronta eventuali domande più specifiche.

Spesso noi adulti presumiamo, credendo vero, come si possono sentire i nostri figli. E spesso sbagliamo.

Fate iniziare vostro figlio. Domandategli cosa sa e cosa pensa (invece che dire cosa io genitore penso che tu figlio pensi).

Fare domande è buono, aiuta a mettere a fuoco. Tuttavia, è un processo da gestire con delicatezza e senza trasformarlo in un interrogatorio così da correggere eventuali idee sbagliate e senza trasformare il dialogo in una opposizione.

Se un genitore non sa la risposta a qualcosa dovrebbe cercarla insieme al proprio figlio. Questo permette un vantaggio: mostrare dove cercare informazioni affidabili e come pensare criticamente sulle fonti.

Per un figlio in adolescenza è importante sapere cosa pensano i genitori ma è anche molto influenzato dai suoi coetanei e dai gruppi sociali magari su Internet....

È quindi possibile aiutare il proprio figlio adolescente a pensare criticamente a partire da dove prende le informazioni. È un tempo quello dell'adolescenza in cui può essere presente un pensiero forte e spesso binario/dicotomico. Questo rappresenta un ottimo gancio per aiutare a comprendere la complessità della realtà.

6. "PERCHE' LA GUERRA"?

È lecito cercare di dare un senso, domandare perché c'è la guerra.
Nuovamente la risposta va costruita in base all'età e alla capacità di comprensione.

Per i bambini più piccoli si potrebbe parlare di come la guerra può servire a proteggere certe popolazioni. Va comunque chiarito che la violenza non è buon modo per risolvere un conflitto ma che a volte alcuni paesi scelgono di usarla per proteggere alcune popolazioni o perché si sentono minacciati.

Per i bambini più grandi, e solo se interessati, possiamo spiegare la storia e gli interessi che possono esserci dietro le guerre e che sono sempre fonte di dolore.

7. TRA IL TRATTENERSI E L'EVITARE L'ECESSO

Se in generale i genitori dovrebbero essere sempre onesti con i propri figli questo non significa inondare e sommergere con informazioni inutili.

Adeguatezza della discussione e prudenza sono parole chiave: nessun genitore vorrebbe vedere uscire il proprio figlio dalla discussione con livelli di paura maggiori.

La gravità della guerra non va minimizzata. Tuttavia, è necessario che vostro figlio conosca i dettagli più cruenti di quanto sta accadendo?

Attenersi ai fatti.

Non alleatevi a previsioni catastrofiche o a accadimenti/proiezioni future della guerra a meno che non sia vostro figlio "a portarle in tavola".

I media vanno visti insieme. Fondamentale limitare la portata ed il tempo di esposizione mediatico per i più piccoli (immagini sconvolgenti o violente o cruente possono generare ferite e cicatrici...)

Domandatevi: porterei mio figlio a vedere al cinema un film contenente certe immagini o comunicazioni?

Se vostro figlio è in giro spegnete la tv (anche se sta giocando o facendo altro...).

Che lo vogliamo o no, gli adolescenti entreranno in contatto con la portata mediatica: dal social network, alla pagina del giornale, alle pagine del tablet o smartphone.

È il genitore a sapere meglio di chiunque altro quanto il figlio può gestire con maturità. Se vuole vedere un tg o film a tema e pensate che ce la possa fare, fatelo con lui. Guardatelo insieme. E poi incoraggiatelo a fare domande e se non sapete la risposta...ditegli che la cercate e che la troverete insieme.

8. OCCHIO ALLO STEREOTIPO!

Parlare in un certo modo di un gruppo di persone o di una nazione potrebbe aprire la strada a pregiudizi e stereotipi.

La raccomandazione è: cautela. Mantenete la vostra attenzione sull'essere davvero informati ed educati piuttosto che citare in qualche modo la vendetta.

Mai dare la colpa o la responsabilità ad un popolo nel suo insieme o come gruppo sociale.

Evitate di dire ad esempio "Ben gli sta ai russi che hanno ottenuto sanzioni dopo aver attaccato l'Ucraina"

Gli impliciti di questo messaggio sono infatti almeno due: 1. offrite a vostro figlio l'idea che la colpa è di tutti i russi 2. offrite a vostro figlio l'idea che siete contenti che tutti i russi soffrano

Se è vostra intenzione condividere con vostro figlio le vostre opinioni, parlate di come vi sentite, in generale, rispetto alla guerra.

Se non siete d'accordo con lo scopo della guerra o con l'atto in sé potete dividerlo specie se la logica delle vostre convinzioni ricalca i valori della vostra famiglia.

Al contempo, se vostro figlio vive l'adolescenza, potrebbe iniziare a condividere le sue opinioni...e potrebbero non essere in linea con le vostre. In tal caso anche se siete in disaccordo cercate di rispettarle e tenetevi alla larga dal discuterne in modo arrabbiato.

9. RASSICURARE E INCORAGGIARE LA COMPASSIONE

Ricordare ai bambini che la guerra non è un loro problema da risolvere e che non devono sentirsi in colpa perché possono giocare, vedere i loro amici e fare le cose che li fanno star bene.

Restare calmi durante questi momenti: i bambini sono "calamite emotive": se l'adulto è a disagio è probabile che anche il bambino provi lo stesso.

Potete parlare dei rifugiati e del significato di rifugiato. Potete sottolineare come molti Paesi stanno cercando di aiutare queste persone e chi soffre a causa della guerra.

Riportate esempi concreti (attuali e relativi a questa guerra o anche passati) di persone che aiutano altre persone: indicate questi gesti di compassione, gentilezza e umanità affinché vostro figlio tenga presente e a mente che si sono molte più persone gentili e compassionevoli nel mondo.

10. SOSTENERE LA PRATICA DELLA SOLIDARIETÀ

Le persone spesso si sentono più sicure e fiduciose quando sanno che possono fare qualche cosa per aiutare.

Sostenete vostro figlio e l'aiuto che può fornire (non servono grandi aiuti bastano anche i piccoli gesti), l'opportunità di aiutare altre persone può farlo sentire parte della soluzione.