

Le reazioni comuni dei bambini possono essere:

Paura d'essere feriti e separati dai genitori

Paura che l'evento si ripresenti

Paura dei rumori e del buio

Mal di testa

Difficoltà nel sonno

Problemi nel mangiare

Nervosismi e irritabilità

Regressioni: enuresi, richieste di tornare nel lettone, tenere la luce accesa....

Quando chiedere un aiuto specialistico per i bambini

I bambini hanno grande capacità di recupero e si adattano facilmente, anche in situazioni difficili. Esiste tutta una gamma di reazioni normali provocate da un evento stressante che possono essere quasi tutte affrontate con l'aiuto della famiglia e della scuola.

Talvolta ci sono nelle settimane e nei mesi successivi dei segnali d'allarme che richiedono un intervento specialistico, per la loro persistenza e gravità.

Segnali di preoccupazione nel comportamento dei bambini:

Comportamenti non abituali in famiglia e a scuola

Problemi nuovi di apprendimento e di attenzione a scuola

Frequenti crisi di collera

Ritiro dai giochi e dalle amicizie

Frequenti incubi notturni

Disposizione a correre dei rischi

Temi di morte nei discorsi

Problemi fisici: mal di testa, nausea, perdita di peso corporeo, perdita dell'appetito, disturbi del sonno

Crisi di ansia e paura

Gli avvenimenti improvvisi e violenti come le catastrofi naturali, i disastri tecnologici, le guerre, gli atti terroristici, mettono a dura prova la nostra normale capacità di fronteggiare le situazioni difficili della vita, anche se siamo solo testimoni di tali avvenimenti attraverso le informazioni, la televisione e i racconti.

Se questi eventi ci toccano direttamente o riguardano persone e luoghi per noi cari, possono provocare molto sconforto, paura e angoscia.



Psicologi per i Popoli

è un'associazione di volontariato degli psicologi italiani.

Attualmente ha gruppi operativi in diverse regioni italiane.

L'Associazione Valdostana nasce ufficialmente nel marzo 2002

ed è convenzionata con la Protezione Civile della Valle d'Aosta e con il Dipartimento Nazionale di Protezione Civile.

Le sue finalità sono quelle di intervenire:

- A** *Nelle situazioni di emergenza e post emergenza a motivo di calamità naturali o prodotte dall'uomo.*
- B** *Di partecipare alle attività di esercitazione organizzate dalla Protezione Civile o da altri Enti*
- C** *Di organizzare attività di formazione rivolta alla popolazione, alle Istituzioni, ai Soccorritori, ai Volontari.*

Psicologi per i Popoli EMERGENZA VALLE D'AOSTA



*Agli insegnanti:
come prendersi cura di sé,
dei bambini e della classe.*

*suggerimenti
PSICOLOGICI*

*nelle
situazioni
di
post-emergenza*



Come prendersi cura di sé

Prendersi una pausa dall'informazione continua e nel parlare degli eventi catastrofici.

Darsi il tempo per riposare, fare dell'esercizio fisico per gestire lo stress, non lasciarsi impigrire e immalinconire, fare attenzione all'alimentazione e ai ritmi abituali del sonno - veglia.

Parlare con i propri amici, colleghi, guide spirituali o della comunità, a proposito dei pensieri, delle emozioni e delle reazioni che si provano. Parlando con gli altri ci si sente meno soli, ci si conforta a vicenda e ci si sente simili agli altri in ciò che si prova.

Non bisogna prendere decisioni importanti nei momenti in cui si è sconvolti.

Alcune persone possono sentirsi più toccate di altre dagli eventi. **Essere pazienti e comprensivi** sono due modi per aiutare queste persone.

E' fondamentale riprendere le abitudini quotidiane, facendo le cose che piacciono e creano un senso di sicurezza e di controllo.

Attenzione all'alcol, ai farmaci e al fumo: si possono prendere abitudini difficili da smettere.

Come aiutare i bambini

Prendere sul serio le loro paure, non irridere a quanto dicono, perché un bambino che ha paura ha "veramente paura".

Darsi tutto il tempo per ascoltare ciò che raccontano e chiedere come va, facendo partecipare tutta la famiglia o il gruppo alla discussione.

Dare tutte le informazioni su ciò che è successo e sulle cause.

Rassicurarli su ciò che si sta facendo per garantire il ritorno alla normalità e alla sicurezza.

Non nascondere le proprie emozioni e quelle degli altri adulti.

Come prendersi cura dei bambini in età prescolare e scolare

I bambini di questa età possono sentirsi sconvolti dopo un avvenimento stressante. A questa età le loro paure dimostrano che c'è la coscienza del danno che può essere procurato da questi eventi su di sé, sui familiari e sugli amici. Possono anche formarsi dei timori immaginari che non hanno alcun rapporto con i danni che gli eventi possono procurare.

Come prendersi cura della classe

Assicurare i bambini che si trovano al sicuro e che la scuola è sempre ben preparata a prendersi cura di tutti.

Mantenere l'organizzazione e la stabilità all'interno della scuola. Sarebbe meglio tuttavia, non svolgere compiti e interrogazioni o progetti importanti nei giorni immediatamente successivi al disastro.

Predisporre un piano speciale per i primi giorni di ritorno a scuola.

Identificare gli alunni che hanno avuto di recente una tragedia personale o in stretto rapporto con le vittime o le loro famiglie: possono avere bisogno di più aiuto e di un atteggiamento particolarmente comprensivo.

Discussione degli eventi connessi alla calamità.

Si possono usare varie attività per promuovere l'espressione verbale e/o non verbale dell'esperienza, delle domande e delle preoccupazioni dei bambini, compreso il disegno, il racconto di storie, i burattini

Promozione di abilità positive di fronteggiamento e problem solving.

I bambini vengono incoraggiati a sviluppare abilità di fronteggiamento e di soluzione di problemi nonché metodi per gestire le loro ansie adeguati alla loro età.

Rafforzamento dell'amicizia e del sostegno dei coetanei.

Spesso la calamità interrompe i legami familiari e le altre relazioni di sostegno sociale. Questo problema può essere affrontato aiutando i bambini a sviluppare relazioni di sostegno con gli insegnanti e i compagni di classe, mediante attività in piccolo gruppo (per es., scrittura di lettere ad altri superstiti, creazione di poster e organizzazione di rituali commemorativi).

Come prendersi cura della classe

Proteggere i bambini da ulteriori danni e, per quanto possibile, da un'ulteriore esposizione a stimoli traumatici: in questa fase occorre ridurre al minimo la percezione di stimoli visivi, uditivi, olfattivi, gustativi e tattili potenzialmente traumatici:

Proteggere i bambini dai curiosi e dai media e impedire la visione di trasmissioni televisive che documentino nei particolari scene di morte e distruzione.

Guidare i bambini.

Nelle situazioni di calamità è necessaria una guida gentile ma decisa. Quando è possibile, i bambini vanno tenuti lontano dai superstiti gravemente feriti e da quelli in preda a una sofferenza emozionale estrema, in modo da ridurre al minimo la paura ed il contagio emotivo;

Ristabilire i collegamenti del bambino con le persone e le risorse di cui ha bisogno e che possono ridurre il senso estremo di paura e isolamento. Il sostegno e la compassione, che siano espressi a parole o attraverso modalità non verbali, aiutano a ridurre la paura e a riconnettere il bambino a un senso di sicurezza. I bambini devono essere messi in contatto con i genitori o i parenti. Cercate di presentare informazioni precise a intervalli regolari e di fornire ai bambini le risorse adeguate disponibili.

Restare accanto ai bambini.

I bambini in preda a sentimenti intensi di panico o disperazione possono trarre giovamento dalla presenza di un adulto. Restate con i bambini che si trovano in un momento di sofferenza acuta o trovate qualcuno che resti con loro finché il loro stato emotivo non migliora. Garantite la sicurezza del bambino