

COME AIUTARE BAMBINI/E E ADOLESCENTI VITTIME DELLE GUERRE



UNIVERSITÀ
di VERONA
Dipartimento
di SCIENZE UMANE



UNIVR
IL SAPERE A COLORI



Ecco alcuni modi che gli adulti possono usare per aiutare bambini/e e adolescenti vittime delle guerre a capire e gestire le loro emozioni.

QUAL È L'IMPATTO PSICOLOGICO DELLA GUERRA?

Le guerre possono avere un impatto traumatico sul benessere di bambini/e e adolescenti. Le vittime delle guerre possono reagire manifestando sintomi fisici (mal di testa, stanchezza, perdita di appetito), provando ansia, stati d'allerta, piangendo, mostrando depressione, irritabilità, senso di colpa (es., per essere sopravvissute), sentendosi confuse, soffrendo di insonnia, facendo incubi, bloccandosi, non parlando, regredendo a comportamenti infantili (es., succhiando il pollice).

Ricorda che queste sono reazioni normali a eventi anormali!

CHE EMOZIONI POSSONO PROVARE LE VITTIME DELLE GUERRE?

Possono provare emozioni come...



PAURA



TRISTEZZA



RABBIA

COME AIUTARE BAMBINI/E E ADOLESCENTI AD AFFRONTARE PAURA, TRISTEZZA E RABBIA?

CERCARE SOLUZIONI AI PROBLEMI

Risolvere i problemi

- Accertarsi che i bisogni essenziali siano soddisfatti (es., riparo, cibo, acqua, servizi igienici).
- Proteggere da ulteriori danni fisici o psicologici.
- Pensare che si può sempre fare qualcosa.
- Non rinunciare a capire le cose.

Cercare e dare informazioni

- Aiutare a capire che cosa succede.
- Dare informazioni chiare, comprensibili e adeguate all'età.
- Non fare false promesse e non inventare cose che non si sanno.
- Usare un tono di voce calmo nel dare le informazioni.

FIDARSI DI SÉ E DEGLI ALTRI

Capire ed esprimere le emozioni

- Rassicurare che quello che si prova è normale.
- Far esprimere le emozioni (es., parlando, disegnando, scrivendo).
- Chiedere: "Cosa ti può aiutare a stare meglio?".
- Non dire frasi come: "Non devi sentirti così", "Il dolore passerà in fretta".

Ricevere e dare aiuto

- Offrire assistenza pratica e supporto, senza essere invadenti.
- Far sentire la propria vicinanza rispettando le differenze (es., di cultura, età, genere).
- Non costringere a parlare e accettare il silenzio.
- Riunire i/le bambini/e e gli/le adolescenti con le loro famiglie o con chi può prendersi cura di loro.

CAPIRE COSA È IMPORTANTE

Concentrarsi su altro

- Aiutare a pensare a cose che non riguardano la guerra.
- Proporre attività che aiutino a rilassarsi (es., camminare, cantare, giocare).
- Proporre agli/alle adolescenti di coinvolgere i/le bambini/e in attività di svago.
- Organizzare attività scolastiche ed educative.

Negoziare

- Identificare i bisogni più urgenti.
- Scoprire cosa è più importante per ognuno/a in quel momento.
- Rispettare il diritto di ognuno/a di prendere le proprie decisioni.
- Non giudicare quello che bambini/e e adolescenti hanno o non hanno fatto o come si sentono.

Sarebbe bello che tutti continuassero a provare emozioni come...



CALMA



GIOIA



SPERANZA

TU, ADULTO/A, RICORDATI DI:

Riposare e prenderti cura di te stesso/a.
Accettare sia quello che riesci a fare sia quello che non riesci a fare.
Non pensare/agire come se dovessi risolvere tutti i problemi degli altri al posto loro.
Rivolgerti ai servizi di supporto se il malessere di bambini/e e adolescenti dura nel tempo.

Ci sono tanti modi per **affrontare paura, tristezza e rabbia**: si possono scegliere di volta in volta quelli che funzionano meglio e anche inventarne di nuovi!
Per avere accesso a ulteriori iniziative e risorse utili, si consulti il link: <https://www.hemot.eu/risorse-guerre/>

Fonti:
• National Child Traumatic Stress Network, & National Centre for Post-Traumatic Stress Disorder (2006). *Psychological first aid. Field operation guide* (II ed.). NCTSN, NCPTSD.
• World Health Organization, War Trauma Foundation, & World Vision International (2018). *Primo soccorso psicologico: Manuale per operatori sul campo*. Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna. (Original work published in 2011)

Realizzazione a cura di D. Raccanello, E. Rocca, G. Vicentini, C. Lonardi, & R. Burro
Centro di Ricerca in Psicologia HEMOT® (Helmet for EMOTions, www.hemot.eu), Dipartimento di Scienze Umane, Università degli Studi di Verona
Illustrazioni a cura di E. Ferrari



HEMOT®
Helmet for EMOTions