



Come comportarsi con i bambini vittime di un evento traumatico

Il ruolo dei genitori è fondamentale per bambini e adolescenti vittime di eventi traumatici. Ecco un serie di consigli per aiutare gli adulti a gestire la loro reazione.

- trovate il tempo e la tranquillità necessari per stare insieme ai vostri figli e parlare con loro;
- ascoltate le loro domande, anche se ripetitive e insistenti, e rispondete loro con sincerità;
- evitate il più possibile di mostrare di fronte a loro la vostra ansia e le vostre preoccupazioni;
- scegliete parole semplici e utilizzate esempi concreti per spiegare quello che sta succedendo e cosa si sta facendo per superare le difficoltà;
- rispettate le emozioni e le paure dei bambini, anche se possono sembrare eccessive o irrazionali;
- evitate che i bambini siano esposti a situazioni che ricordano l'evento traumatico vissuto come l'esposizione ripetuta a immagini televisive che ricordano loro quanto accaduto;
- prestate attenzione alla maniera in cui l'ansia può esprimersi nei bambini: mal di testa o mal di pancia ricorrenti, senza alcuna causa organica, possono essere sintomi del trauma vissuto.

Per genitori di piccoli fino a 6 anni:

- state loro molto vicini, evitando separazioni a meno che non sia strettamente necessario;
- rassicuratevi e fateli sentire protetti, mostrandovi il più possibile tranquilli;
- dedicatevi insieme a loro ad attività rilassanti, come leggere una fiaba, passeggiare, giocare, ascoltare la musica.

Per preadolescenti e adolescenti:

- date loro supporto e rispettate sempre il loro punto di vista e le loro emozioni;
- fateli sentire importanti nel processo di ritorno alla normalità, valorizzando il loro aiuto e le loro capacità;
- prestare attenzione a eventuali comportamenti aggressivi, autodistruttivi o ad un eventuale abuso di alcol o droghe. Qualora tali atteggiamenti persistessero, fatevi aiutare da un esperto.

A chi rivolgersi

Se il malessere dei bambini arriva ad ostacolare la vita quotidiana, familiare e scolastica, è consigliato rivolgersi ad uno specialista. La linea di Telefono Azzurro 1.96.96 è attiva in tutta Italia 24 ore su 24 ed è a disposizione di tutti i bambini, gli adolescenti e gli adulti che desiderano parlare con un consulente.

fonte: ufficio stampa