

Che cosa ci succede dopo?

Continuiamo a pensare a quello che è successo e reagiamo in modo esagerato a qualsiasi rumore. Sentiamo che la nostra vita è cambiata; nonostante gli sforzi per essere forti e reagire, non riusciamo a modificare i nostri sentimenti e ci chiediamo se saremo in grado di andare avanti e di riprendere a vivere nonostante ciò che è accaduto.

Dentro di noi proviamo molta:

- Irrequietezza
- Mancanza di coraggio
- Disperazione
- Rabbia
- Tristezza
- Sfiducia
- Disorientamento
- Senso di colpa
- Impotenza

Quali saranno le conseguenze per i nostri bambini?

Come la terra aspetta tre mesi per ritrovare il suo equilibrio dopo un terremoto, così i bambini necessitano di un certo periodo di tempo per recuperare la fiducia e la stabilità di prima. Se già in precedenza hanno avuto delle difficoltà, avranno bisogno di più tempo per recuperare. Ogni bambino è diverso dagli altri e quello che è successo può avere conseguenze diverse e di diversa intensità per ciascuno di loro: l'importante è evitare che tutto questo si trasformi in un problema rilevante sulle future esperienze di vita. Ricordatevi che i bambini danno il meglio di sé nelle situazioni difficili e che, se aiutati a far fronte all'evento traumatico, possono recuperare e arricchire il loro percorso di crescita. La ripresa passa necessariamente dal recupero della vitalità e dalla riconquista del sentimento di controllo delle proprie emozioni e dell'autonomia che, a poco a poco, sicuramente potranno essere riattivate.

Che cosa ci succede durante una catastrofe naturale?

Quando si vive un evento imprevedibile e incontrollabile, che sconvolge completamente la nostra vita come un terremoto, si hanno una serie di reazioni che sembrano "eccessive", ma che invece sono del tutto normali in queste situazioni.

Il pianto, la disperazione, l'insicurezza, l'impotenza, la mancanza di fiducia verso il futuro, sono reazioni comuni dopo un evento del genere e non un problema "personale".

Aiutiamo i nostri BAMBINI dopo un TERREMOTO

Testi: Cristina Castelli
Illustrazioni: Donata Montanari

Da un'idea di Jorge Barudy



La *Fabbrica del Talento* è un laboratorio della Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università Cattolica di Milano, dedicato alla creatività applicata. Rappresenta la realizzazione di un'idea formativa e di una metodologia d'intervento in campo psicosociale ed educativo che trova principale fondamento nell'utilizzo dei linguaggi artistici, attraverso i quali scoprire se stessi e le strategie di soluzione dei piccoli e grandi problemi posti dalla vita.

Le attività promosse dalla *Fabbrica del Talento* rendono possibile l'attuazione di esperienze capaci di aiutare il bambino e il giovane a rafforzare le proprie capacità di superamento delle difficoltà.

Sono nati così i progetti di cooperazione allo sviluppo e di resilienza assistita, soprattutto nei contesti dove l'Università Cattolica già opera in collaborazione con ONG e associazioni umanitarie: in Abruzzo, Sri Lanka, Haiti, Mozambico, Kenia.

Nella realizzazione di tali progetti ha avuto un ruolo essenziale la partecipazione di operatori formati nell'ambito del Master in "Relazioni d'aiuto in contesti di vulnerabilità e povertà nazionali e internazionali" in grado di fornire il necessario sostegno psicologico ed educativo e di curare un ambiente capace di infondere fiducia e dinamismo.

Una delle iniziative promosse dalla *Fabbrica del Talento* è questo stesso dépliant che include una serie di suggerimenti per aiutare i bambini ad affrontare l'impatto psicologico ed emotivo di un terremoto.

Cosa possiamo fare per evitare che i nostri bambini subiscano danni psicologici e rinforzino invece la RESILIENZA?

- Tenete presente che niente e nessuno può evitare che un bambino soffra per un evento di questa portata, tuttavia la sua sofferenza può essere in parte attenuata se ha accanto almeno un adulto che lo accompagna costantemente, che lo conforta con la sua presenza e che comprende come le sue intense reazioni siano inevitabili in quella situazione.
- Se avete un atteggiamento calmo e controllato e dimostrite di aver fiducia nelle sue possibilità di superare questi sentimenti negativi, il bambino sicuramente ce la farà.
- Parlate dei vostri vissuti con persone di fiducia e chiedete aiuto se necessario; vi sentirete meno soli e sentirete di fare parte di un mondo comprensivo e solidale.
- Se perdetevi la pazienza e reagite in modo esagerato, non esitate a chiedere aiuto a un adulto competente. Spiegate anche al vostro bambino che è difficile per voi affrontare tutto quello che è successo, che non è colpa di nessuno, che ne uscirete presto e tutto andrà meglio.
- Leggete i suggerimenti che vi diamo nelle pagine seguenti.



Dopo un disastro naturale, il mondo può trasformarsi per i bambini in un luogo incerto, pericoloso e insicuro. Qual è la cosa migliore che potete fare per i vostri bambini?

- Spiegate loro che il terremoto è un fenomeno naturale e di cui nessuno è responsabile. È uno degli eventi che possono succedere all'improvviso, ma non sono frequenti.
- Accettate, senza giudicare, i loro sentimenti di dolore e di tristezza, i loro momenti di ansia, di agitazione, di rabbia e di pianto.
- Non banalizzateli né drammatizzateli; non minimizzate ma non esagerate.
- Invitateli, senza forzare, a scrivere o a raccontare ciò che hanno visto: questo li aiuterà a esprimere i loro sentimenti e a evitare problemi più gravi in seguito.
- Spiegate loro con calma ciò che è successo, modificando eventuali errori nel modo in cui hanno percepito e vissuto l'accaduto.
- Ricreate, se possibile, un ambiente stabile e tranquillo, con oggetti che appartengono loro.
- Cercate di capire quando insorgono stati di ansia o di paura, state loro vicino e rassicurateli anche con gesti di affetto: un abbraccio può dare molto coraggio.
- Cercate di ristabilire i ritmi costanti della vita quotidiana e i rapporti con gli altri.
- Informateli che altre persone del loro Paese e di altri Paesi li stanno aiutando.

Come ridurre la paura nei bambini?

È stato dimostrato che le seguenti raccomandazioni aiutano in gran parte a ridurre nei bambini la paura e la sensazione di non avere nessun controllo su quello che sta succedendo intorno a loro.

1. Rassicuratevi sul fatto che il pericolo è passato e che ora sono al sicuro.
2. Fate in modo che possano riprendere le loro abitudini di vita anche se non è a casa: gli orari dei pasti e del sonno, il gioco con i compagni, lo stare insieme ai genitori.
3. Dite loro che quando provano paura o si sentono in pericolo devono cercare un adulto con cui parlare dei propri sentimenti e non tenersi tutto dentro.
4. Se diventano molto ansiosi cercate un modo per tranquillizzarli: giocate insieme, raccontate loro una storia, guardate un video.
5. Coinvolgeteli in piccole attività che li facciano sentire utili e in grado di controllare la situazione che stanno vivendo.
6. Spiegate loro i sentimenti che stanno provando e che proveranno: tutto quello che stravolge l'ambiente di vita provoca ansia e paura nei bambini.
7. Insegnate loro il modo migliore di reagire in caso di nuove scosse.

Ricordatevi che è normale se il bambino:

- Ha paura.
- Piange.
- È irrequieto.
- Vuole stare di più con voi.
- Ha difficoltà a dormire.
- Parla molto o non vuole parlare di quello che è successo.

Poco a poco tutto questo scomparirà.

