

B BENESSERE & SALUTE

Come aiutare i bambini a vincere la paura del terrorismo

Filtrare immagini e informazioni destinate a un pubblico di adulti, consolarsi; ascoltarli qualunque cosa abbiano da dire; introdurre il tema senza domande dirette: la psichiatra **Adelia Lucattini** ci spiega come aiutare i bambini spaventati e preoccupati dai recenti attentati di **Sara Ficocelli**



Parigi, Bruxelles, Ansbach, Nizza. Gli attentati terroristici dei soldati dell'Is colpiscono ormai con cadenza settimanale - giornaliera, considerando anche i Paesi extraeuropei - e i bambini, sensibilissimi, assorbono come spugne il clima di terrore che via via si diffonde dappertutto. "Le paure più frequenti, che ritornano anche nei sogni e che i piccoli riferiscono ai genitori, sono quella di essere 'rubati', il timore che la casa crolli o che entrino i ladri, che i i genitori spariscano o che tutti vengano uccisi da persone sconosciute e cattive": **Adelia Lucattini**, psichiatra psicoterapeuta e psicoanalista, autrice del libro "Il dolore dell'analista. Dolore psichico e metodo psicoanalitico" (Astrolabio-Ubaldini, 2015, 252 pp.), con i più piccoli lavora da anni e di bambini terrorizzati ne ha seguiti tanti.

Le paure ricorrenti. Il tema ricorrente è quello della perdita e dell'abbandono; nei bambini dai 9 anni in su è frequente anche la paura della morte. Può succedere che i genitori pensino che i figli non sappiano o non si rendano conto, magari perché non ne parlano apertamente. "In realtà – spiega Lucattini - i bambini ascoltano o sentono e soprattutto fanno una rielaborazione personale e infantile degli avvenimenti, riferendoli a sé stessi e alla propria famiglia. Hanno una capacità molto spiccata di "sentire", "respirare" il clima emotivo familiare e, dipendendo affettivamente da mamma e papà, captano e assorbono ogni loro cambiamento d'umore, ogni sfumatura nel tono della voce o apprensione. Il problema si crea quando e se non riescono a decodificare tutto

questo o a dare un significato e un senso a quello che percepiscono: allora si spaventano, diventano ansiosi, preoccupati o tristi.”

La percezione del tempo e dello spazio. I bambini hanno un'idea incompleta o parziale del tempo e dello spazio, che varia a seconda dell'età. Da piccoli, fino a 3-4 anni, il tempo è un'entità unica che si sta sviluppando, per cui esiste il detto affettuoso e un po' buffo che una cosa è successa "ieri-oggi-domani". “Una cosa avvenuta mesi fa – continua l'esperta - può rimanere nella mente del piccolo, che continua a pensarla come attuale e accaduta da poco o sul punto di accadere. È come sospesa, in attesa di abbattersi su di lui e sulle persone a cui vuole bene”. Anche lo spazio è una dimensione interna più che esterna e reale: le distanze sono misurate da bisogni, affetti e desideri. La sua acquisizione richiede tempo e insegnamento da parte di genitori e insegnanti e, in alcune situazioni, non c'è molta differenza tra fantasie diurne e sogni. “Per questo – precisa Lucattini - un avvenimento a Parigi o ad Aleppo per loro non è "lontano" ma a volte drammaticamente vicino dal punto di vista emotivo e viene percepito come vicino anche fisicamente”.

Cosa fare. La prima regola, secondo l'esperta, è quella di "filtrare" immagini e informazioni preparate per (e dirette a) un pubblico adulto. La seconda è quella che i bambini vanno consolati, sempre. Fondamentale è anche ascoltarli qualunque cosa abbiano da dire, e introdurre il discorso parlando di un argomento piuttosto che facendo domande dirette, parlando "dei bambini" o anche di sé stessi (esempio: "Lo sai che anch'io quand'ero bambino avevo paura... del buio... di rimanere da solo a casa...?").

“Quando danno anomali segni d'irrequietezza – spiega Lucattini – e ad esempio si svegliano di notte, fanno di nuovo la pipì a letto, vogliono tornare a dormire con i genitori, mangiano meno, non vogliono uscire di casa, piangono, fanno capricci "immotivati" o hanno crisi di gelosia per "cose minime", allora è il momento di chiedere che cosa c'è che non va. Solitamente a questa domanda i bambini non rispondono perché "non lo sanno", allora è necessario fare ipotesi senza paura, anche sugli attentati o le guerre di cui si parla in quel periodo, raccontando loro che anche prima, quando i nonni erano giovani e i genitori erano piccoli, "sono successe cose come quelle, eppure eccoci, le abbiamo superate e siamo arrivati ad oggi". Lo stesso – continua l'esperta - vale per i "brutti sogni". Se un bambino ha gli incubi non dipende dai genitori, nessun genitore ha potere sull'inconscio dei propri figli, neppure volendo, ma tutti possono essere di grande aiuto nel rassicurarli e nell'aiutarli a sopportare e superare le paure”.

Ricordare, spiegare, mostrare. Fondamentale, dunque, è non mostrarsi spaventati e incapaci di comprendere, e molto utile è ricordare le proprie esperienze e riportarle al presente, perché permette di tranquillizzarsi e parlare con maggior serenità degli avvenimenti tristi o che all'epoca facevano paura. Una cosa intelligente è mostrare dove ci si trova e dove sono avvenuti attentati o dove sono in corso guerre, se necessario trovando una cartina o un mappamondo, anche su internet, per dare l'idea della distanza e della vicinanza reale. Importante è anche spiegare la differenza tra guerra e terrorismo con parole semplici, chiarire che siamo protetti dalle forze dell'ordine (polizia, carabinieri, esercito, etc) e che proprio per questo ne incontriamo tanti, che queste persone sono lì per proteggerci. “Spesso – precisa l'esperta - è utile avvicinarsi (previa spiegazione all'interessato!) alle forze dell'ordine con i bambini e chiedere di presentarsi: i piccoli dopo il primo imbarazzo si divertono molto! Per loro è ad esempio divertente distinguere i colori delle divise e delle auto di ordinanza, etc.”.

La ricchezza della diversità culturale. Una buona idea è anche quella di parlare dei nostri servizi "segreti", spiegando che loro pensano alla sicurezza di tutti come i genitori pensano alla sicurezza e al benessere dei propri bambini, magari senza raccontare nel dettaglio ogni minimo

particolare. È bene spiegare che in Europa, dopo la seconda guerra mondiale, sono stati fatti degli accordi tra Stati e Nazioni che prevengono lo scatenarsi di conflitti bellici. “È fondamentale parlare ai bambini della ricchezza della diversità culturale – conclude Lucattini - e spiegare che le differenze etniche, razziali o religiose sono da sempre fonte di arricchimento per tutti, basti pensare alla musica che cantiamo e balliamo, alle fiabe della "Mille e una notte", "Pollicino", ai cartoni di "Aladin", "Spirit", "Holly e Benjii", "Pokaontas", "Mulan", "Heidi", "Anastasia", "Masha e Orso", "Pokemon", "Scooby-Doo". Proprio a partire dalla ricchezza che i bambini portano attraverso le fiabe, i racconti, i cartoni e i giochi che amano può partire un discorso che arrivi direttamente a loro. Con il loro linguaggio e le immagini che loro conoscono, capaci di tranquillizzarli e rassicurarli”.

Vai all'articolo:

<http://iltirreno.gelocal.it/italia-mondo/2016/08/06/news/come-aiutare-i-bambini-a-vincere-la-paura-del-terrorismo-1.13925762>