

Attacchi terroristici: cosa dire, cosa fare... come essere con i bambini

Alcuni suggerimenti a cura del gruppo di *Psicologi delle Emergenze del Centro Alfredo Rampi*

“Piccolo di mamma e papà, è una cosa molto difficile da capire anche per noi... c’è un gruppo di esseri umani cattivi, che in questo periodo diffondono morte e dolore. Ma sono pochi rispetto ai buoni e qui con te ci siamo noi pronti a proteggerti sempre... La forza del nostro amore e dei nostri abbracci è più forte di tutto”.



Proteggiamo i bambini dal terrore. Eventi tragici e violenti messi in atto dalla mano dell’uomo, come gli attacchi terroristici di Parigi, possono avere effetti destabilizzanti sulla vita psichica dei più piccoli (anche perché spesso riproposti indiscriminatamente dai media e nei nostri discorsi). Il terrore, come purtroppo possiamo osservare in questi giorni, può diffondersi capillarmente, innescando rassegnazione, disorientamento, sfiducia. Questo è proprio lo scopo che i terroristi intendono raggiungere, colpendo i luoghi quotidiani che nel nostro mondo rappresentano la distensione, il benessere, l’espressione, l’incontro, la libertà. Questi sono rischi dai quali possiamo e dobbiamo proteggere i nostri bambini e i nostri ragazzi.

Meno TV, più condivisione e... abbracci. È chiaro che le news e i dibattiti che si susseguono possono calamitare la nostra attenzione, anche perché inconsapevolmente attivano in noi l’illusoria speranza di poter “controllare” maggiormente gli avvenimenti di per sé abnormi e inconcepibili. Tuttavia, per quanto riguarda i più piccoli (ma, in fondo, anche noi grandi!), è meglio evitare una costante esposizione ai media, che contribuisce a diffondere ansia, rischia di “passivizzare” di fronte agli eventi e compromette il dialogo. I bambini possono vivere reazioni molto forti a causa dell’instabilità alimentata dalle raffiche di notizie cui sono esposti, per cui hanno bisogno di fare domande ed esprimersi per capire le immagini e le parole angoscianti.



I più piccoli, in particolare, hanno bisogno di essere rassicurati non tanto sul piano cognitivo, quanto a livello emotivo e fisico: è importante far sentire calore e sicurezza, passare maggior tempo con loro, stare in ascolto di quanto ci comunicano attraverso il gioco, i disegni, i comportamenti e le parole, cercando di dare spiegazioni chiare, con un linguaggio adatto alla loro età. La sincerità che si trasmette consente di riattivare la fiducia nell’altro, riuscendo a farli sentire protetti al di là di tutto. In questo modo i bambini hanno la possibilità di contattare le loro emozioni più difficili e gradualmente metabolizzarle e superarle.



Accettiamo (non sdrammatizziamo) le reazioni emotive. È molto importante mostrare rispetto per le emozioni proprie e altrui. Uno dei compiti degli adulti è quello di promuovere le risorse e le potenzialità di ripresa senza forzare i tempi; è necessario lasciare ai bambini anche un tempo per il dolore: ciò permette di allontanare l’angoscia e la vergogna che un’esperienza traumatizzante può produrre. Per quanto riguarda soprattutto i bambini più grandi e i pre-adolescenti, sentire che possono concedersi la paura, sentire che la

rabbia e perfino il disprezzo possono essere espressi in questa fase, di fronte ad adulti comprensivi ed empatici, può rassicurare molto e avere un effetto catartico. Alla luce di questo si può arrivare a ragionare insieme sull'inutilità della vendetta e della "cattiveria", che ci mettono sullo stesso piano – inumano e ignobile – degli assassini, non portando a nessuna reale soluzione.

Queste attenzioni aiutano i bambini a comprendere che ci sono adulti disposti ad accogliere, contenere e condividere i loro vissuti, che possono parlare di argomenti anche molto difficili con loro e che non sono soli a provarli. Di pari passo, gli adulti devono sapere che potranno manifestarsi alcune regressioni, ma saranno passeggere, legate allo scombussolamento emotivo portato dagli eventi.

Lasciamoli creare, esprimere, giocare.

Ascoltiamo ciò che agita i bambini e aiutiamoli a non attivare difese distruttive, ma promuoviamo lo sviluppo della fantasia, della creatività come alimento di una mente operativa capace di pensare ed elaborare



l'esperienza spaventosa. In quest'ottica, è utile favorire attività espressive, che i piccoli utilizzano già spontaneamente, che facciano parlare di sé in un contesto sereno e accogliente. Le forti emozioni legate agli attentati devono poter essere avvicinate ed espresse; le metafore, i simboli, la narrazione, il disegno favoriscono un contatto più profondo con i sentimenti legati agli eventi, consentono di poterli raccontare in maniera più adeguata e di trovare indicazioni su come iniziare a elaborarli, integrarli e risolverli.



Mettiamoci in gioco. Non possiamo preservare i bambini dalla conoscenza dei terribili fatti di Parigi, possiamo però cercare di evitare che in loro si generi angoscia, che si sentano insicuri e indifesi. Non lasciamoli soli a fronteggiare la situazione, non rinunciamo a dare risposte alle loro domande.

Il timore eccessivo di turbare i piccoli non ha molto senso, in quanto sono già spaventati e disturbati da ciò che vedono in tv... Ascoltano i nostri discorsi e, soprattutto, sentono le nostre emozioni, perciò è importante costruire ponti emotivi con loro, è

importante "esserci", rispondendo al loro bisogno di sentirsi protetti. Questa è una strada privilegiata – di certo impegnativa, in quanto richiede all'adulto di calarsi nei propri vissuti legati alla morte e all'insensatezza – per donare ai bambini un "manto trapunto di stelle", morbido e rassicurante, che possa riscaldarli, coccolarli, proteggerli dalle angosce. Ognuno di noi può ascoltarsi, imparare a gestire le ansie e attivare delle strategie personali per accettare questo difficile momento storico, continuando a vivere la propria quotidianità.

È possibile che situazioni di portata enorme ed epocale, come i recenti attacchi terroristici, facciano capire quanto le reazioni dei ragazzi siano spesso simili a quelle di noi adulti. Le gravi notizie colpiscono la nostra stessa parte bambina, quella più indifesa e delicata, ma al contempo creativa e resiliente, che possiamo contattare ed ascoltare per dialogare emotivamente con i piccoli. È importante accogliere i nostri vissuti, non temendo di dividerli anche con loro, per trovare insieme forme di espressione e ripresa. La comunicazione affettiva può essere difficile e faticosa, ma è la via più potente per attivare gli anticorpi contro la paura, generando processi educativi creativi e liberatori sia per noi adulti che per i ragazzi.

Favoriamo il confronto in gruppo. Come abbiamo detto, comunicare è basilare, non farlo potrebbe alimentare fantasmi e paure. Oltre ai genitori, insegnanti e educatori possono favorire occasioni comuni di scambio ed espressione, utilizzando gli strumenti consueti (disegno, gioco, storia). Per i bambini il gruppo ha l'importante funzione di aiutare a chiarire idee ed emozioni, rendendo meno pesanti l'ansia e la tensione accumulate.



Se serve, rivolgiamoci ad un esperto. Qualora dovessimo accorgerci che alcuni bambini manifestano segnali di maggiore criticità o vulnerabilità, quali forme eccessive e prolungate di spavento o una ricerca morbosa di immagini e dettagli sugli accadimenti (e, in particolare, se siamo a conoscenza di problematiche psicologiche e gravi fragilità emotive antecedenti all'esposizione agli eventi) possiamo rivolgerci ad esperti nel settore, come pedagogisti, psicologi o psicoterapeuti esperti nella gestione di situazioni critiche.

Anche gli insegnanti che volessero una mano nel gestire le forti emozioni, i pensieri e gli interrogativi legati agli attentati, possono contattare le associazioni di psicologi delle emergenze presenti sul territorio per una consulenza o un intervento specialistico in classe, realizzato attraverso attività psicosociali interattive e "a misura di bambino".

In situazioni difficili che richiedono la mobilitazione di risorse e strategie nuove, è bello potersi aprire agli altri, scoprendo che chiedere aiuto non è sinonimo di debolezza, ma un'attestazione di coraggio e un segnale di fiducia in se stessi e negli altri, dunque di concreta e progressiva ripresa laddove il terrorismo islamico vuole minare proprio questi sentimenti di solidarietà e unione sui quali è fondata la nostra cultura.

Psicologi delle Emergenze – Alfredo Rampi | info@centrorampi.it | psicar@alice.it

Spunti bibliografici:

- BAGDADI M. P., *Mi hanno ucciso le fiabe. Come spiegare la guerra e il terrorismo ai nostri figli*, Milano, Franco Angeli, 2004.
- BIONDO D., *I bambini traumatizzati: riflessioni sull'intervento durante e dopo un'emergenza*, in "CIP - Conosco Imparo Prevengo", n.23, agosto 2014, pp. 4-6.
- CANCRINI T., BIONDO D., *Una ferita all'origine. Il trattamento psicoanalitico del bambino traumatizzato*, Borla, Roma, 2012.
- DI IORIO R., BIONDO D., *Sopravvivere alle emergenze. Gestire le emozioni negative legate alle emergenze ambientali e civili*, Roma, Ed. Magi, 2009.
- DI IORIO R., BIONDO D. (a cura di), *Psicosoccorso. Dall'incidente al terremoto*, Roma, Ed. Magi, 2011.
- GRANO M., *Bambini in tendopoli. Lavoro e scambio relazionale con un bambino nel campo di San Vittorino (AQ)*, in "CIP - Conosco Imparo Prevengo", n.13, marzo 2011, pp. 18-19.
- GRANO M., BENNATI F., *"Quando ho tanta paura, io canto". Intervento psicosociale per la tragedia familiare di via Carlo Felice, Roma*, in "CIP - Conosco Imparo Prevengo", n.24, dic 2014, pp. 4-6.
- GRANO M., DI IORIO R., *"La natura dell'acqua: al confine tra morte e vita"*, in "Psicologia Contemporanea", Giunti, n. 245, set-ott 2014, pp.76-80.
- GRANO M., DEVITO M. T., BENNATI F., *Emergenza alluvione in Sardegna. Intervento di supporto degli Psicologi delle emergenze Alfredo Rampi*, in "CIP - Conosco Imparo Prevengo", n.21, dic 2013, pp. 4-5.
- GRANO M., GALLI F., DI IORIO R., *"Mi sembra che la bomba sia scoppiata dentro me". Un intervento psicologico per l'attentato a Brindisi*, in "Psicologia Contemporanea", Giunti, n. 235, gen-feb 2013, pp.60-65.
- GRANO M., GALLI F., *"Assente per motivi di paura". Intervento psicologico nelle scuole di Brindisi in seguito alla strage del 19 maggio 2012*, in "CIP - Conosco Imparo Prevengo", n.17, ago 2012, pp. 5-8.
- MOSCA G., *L'intervento di supporto psicologico con i bambini di San Vittorino. Elaborare il trauma attraverso il gioco*, in "CIP - Conosco Imparo Prevengo", n.8, ago 2009, pp. 8-9.
- SUNDERLAND M., *Raccontare storie aiuta i bambini*, Trento, Erickson, 2013.