

Dopo un evento traumatico: come aiutare i bambini

Gli eventi traumatici possono essere spaventosi sia per te che per i tuoi figli. Per fortuna puoi fare molto per aiutarli a superare un evento traumatico.

Cos'è un evento traumatico?

Secondo il National Child Traumatic Stress Network (NCTSN), un evento traumatico è 'un evento spaventoso, pericoloso o violento che rappresenta una minaccia per la vita o l'integrità fisica di un bambino'. In seguito a un evento traumatico alcuni bambini possono sviluppare una condizione di stress, mentre altri no. Tutto ciò dipende da diversi fattori. I bambini che vivono un evento traumatico prima degli 11 anni hanno 3 volte più probabilità di sviluppare sintomi psicologici rispetto a quelli che vivono il loro primo trauma da adolescenti o in seguito. Inoltre, la natura e la gravità dell'evento, il fatto che il bambino sia stato attivamente coinvolto nell'incidente o vi abbia solo assistito, la reazione delle persone che si prendono cura del bambino oppure il fatto che il bambino abbia sofferto di stress traumatici pregressi possono influenzare la risposta del bambino a un evento traumatico. I bambini hanno migliori probabilità di affrontare un evento traumatico se genitori, amici, familiari, insegnanti e altri adulti li aiutano nelle loro esperienze.

Come aiutare i più piccoli

Cerca di capire come i bambini reagiscono a un evento traumatico:

- Alcuni potrebbero non sentirsi mai turbati né mostrare segni di angoscia.
- Alcuni bambini non mostrano cenni di turbamento per settimane o addirittura mesi, salvo poi manifestare segni di turbamento e angoscia.

I sintomi di disagio possono includere:

- Essere sconvolti per la perdita di un giocattolo preferito, di una coperta, di un orsacchiotto o di altre cose che gli adulti potrebbero considerare insignificanti ma che per il bambino sono importanti.
- Passare dall'essere silenziosi, obbedienti e premurosi a improvvisamente rumorosi, chiassosi e aggressivi oppure dall'essere estroversi a timidi e impauriti.
- Sviluppare paure notturne. Avere paura di dormire da soli con la luce spenta, di dormire nella propria stanza, oppure potrebbero avere incubi o brutti sogni.
- Avere paura che l'evento si ripeta.

- Agitarsi, piangere e lamentarsi con facilità.
- Perdere la fiducia negli adulti. Dopotutto, i loro adulti non sono stati in grado di controllare il disastro.
- Ritornare a comportamenti più infantili come bagnare il letto e succhiarsi il pollice.
- Non volere i genitori fuori dalla loro vista e rifiutarsi di andare a scuola o all'asilo nido.
- Sentirsi in colpa per aver causato il disastro a causa di qualcosa che hanno detto o fatto.
- Avere paura del vento, della pioggia o dei rumori improvvisi e forti.
- Avere sintomi di malattie come mal di testa, vomito o febbre.
- Preoccuparsi di dove vivranno loro e la loro famiglia.



Inizia ad aiutare il bambino il prima possibile dopo l'evento

- Non minimizzare l'evento: parla con i bambini di come si sentono e ascolta senza giudicarli. Spiegagli che le loro sensazioni potrebbero essere diverse da quelli altrui. Lascia che i bambini si prendano del tempo per capire le cose ed esprimano le proprie sensazioni. Insegna loro le parole per esprimere sensazioni come essere felice, triste, arrabbiato, infuriato e spaventato. Assicurati solo che quelle parole siano adatte alle loro sensazioni, non alle tue.
- Non dare ai bambini più informazioni sul trauma di quelle che possono gestire.
- Limita la loro esposizione a ulteriori traumi, notiziari compresi.
- Incoraggiali a disegnare o dipingere come si sentono riguardo alle loro esperienze.
- Scrivete insieme una storia dell'evento. Potresti iniziare con: C'era una volta un terribile _____ che aveva fatto paura a tutti _____. Questo è quello che è successo: _____. Assicurati di terminare con "Ma adesso siamo al sicuro".
- Crea delle marionette e organizza uno spettacolo per la famiglia e gli amici, oppure aiutali ad allestire una scenetta su ciò che hanno vissuto.
- Permetti ai bambini di piangere le loro perdite.
- Assicura ai più timorosi che sarai lì per prenderti cura di loro. Rassicaliali più volte. Trova dei modi per sottolineare che li ami.
- Rassicaliali sul fatto che l'evento in questione non è stato in alcun modo colpa loro.
- Restate il più possibile insieme come famiglia. Se devi assentarti per un po', di' loro dove stai andando e assicurati di tornare o chiamare all'orario previsto.
- Ritorna il prima possibile alle vecchie routine o sviluppane di nuove. Mantieni un programma regolare per organizzare i ritmi del bambino.
- Concedi loro un certo controllo, ad esempio scegliere che vestito indossare o cosa mangiare per cena.
- Fagli sapere che gli altri li amano e incoraggiali a sentire questo legame. Fai visita, telefona oppure scrivi/manda un disegno a familiari, amici e vicini.
- Insegna ai tuoi figli a fidarsi nuovamente degli adulti mantenendo le promesse e includendoli nella pianificazione di routine e uscite.
- Aiuta i tuoi figli a ritrovare la fiducia nel futuro facendo piani per le attività da svolgere in seguito (la prossima settimana, il mese prossimo, ecc.).
- I bambini se la cavano meglio quando sono sani, quindi assicurati che ricevano il prima possibile un'assistenza sanitaria adeguata.

- Assicurarsi che i bambini ricevano pasti equilibrati, mangino abbastanza cibo e riposino a sufficienza.
- Trascorri più tempo con i tuoi figli prima di andare a dormire. Leggi storie, massaggiagli la schiena, ascolta musica, parla tranquillamente della giornata.
- Per un po' di tempo dopo il trauma, concedigli privilegi speciali come lasciare la luce accesa mentre dormono.
- Inventi delle ricorrenze per commemorare il trauma in modo positivo. Questi eventi possono portare lacrime, ma anche diventare un momento per celebrare la sopravvivenza e la capacità di tornare a una vita normale.
- Gioca insieme a loro con il Play-Doh o l'argilla. È positivo che i bambini allentino la tensione e realizzino creazioni simboliche.
- Fai musica insieme al bambino. Aiuta ad alleviare lo stress e la tensione.
- Fornisci ai bambini vestiti, scarpe, cappelli, ecc., in modo che possano giocare a 'travestirsi' e fingere di essere adulti incaricati di riprendersi dal disastro e di 'essere al comando'.



Cerca ulteriore sostegno se necessario

- Il sostegno di un professionista della salute mentale specializzato nell'aiutare i bambini dopo un trauma può essere prezioso in diverse circostanze:
 - Se non sei sicuro che tuo figlio abbia bisogno del sostegno di un medico per la salute mentale, potrebbe essere utile consultarne uno.
 - Se tuo figlio mostra sintomi di disagio intensi e/o prolungati.



Ricordati di prenderti cura di te stesso così potrai prenderti cura dei tuoi figli



Sostegno fondamentale quando serve davvero

Visita optumwellbeing.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni di sostegno.



Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.