

Parlare ai bambini della guerra

Quale che sia la tua età, la guerra fa paura e può creare grave disagio e incertezza. Come caregiver, può essere difficile parlare di un problema simile ai bambini che ti vengono affidati.

Sebbene non esista un modo semplice per spiegare qualcosa di così preoccupante e complicato, ecco alcuni suggerimenti su come iniziare.



Innanzitutto comprendi ed elabora le tue sensazioni

I bambini guardano agli adulti per ricevere spunti e consigli su come sentirsi. Idealmente, dovresti essere in grado di parlare ai bambini affidati alle tue cure con un senso di calma o, almeno, da una posizione di ragionevole controllo. Con questa premessa, qualunque cosa tu stia attraversando a livello personale, fai del tuo meglio per comprenderla e adoperati per gestirla e tenerla sotto controllo.

A seconda della situazione - compresi gli scenari più difficili tipo avere dei familiari o un partner dislocati in zone di guerra o essere sopravvissuto a un precedente conflitto - potresti provare emozioni forti come ansia, depressione, paura, trauma o altre forme di sofferenza. Quanto migliore sarà la comprensione delle tue emozioni, tanto più sarai in grado di aiutare i bambini affidati alle tue cure nel superare la loro angoscia. (Se soffri di un problema di salute mentale, valuta la possibilità di consultare un medico, uno specialista o un gruppo di sostegno.)

Ciò non significa che non devi mostrare o provare emozioni. Spiegare ai bambini in maniera consona alla loro età cosa stai provando e perché va bene, ma potresti farlo anche comunicando tutti i tuoi sforzi per affrontare il momento considerate le circostanze. Condividendo il modo in cui gestisci le tue emozioni e prendendoti cura di te potrai diventare un modello e insegnare ai bambini come riconoscere le proprie emozioni, sfruttare le capacità di risposta agli eventi e sviluppare resilienza in maniera sana.



Fai una conversazione onesta

Supponiamo che dei bambini in età scolare o più grandi siano solo vagamente consapevoli di ciò che accade nel mondo avendolo appreso direttamente o indirettamente da internet, programmi TV, social media, conversazioni in giro, ecc. È meglio anticipare ciò in cui potrebbero imbattersi per aiutarli a riordinare le informazioni, specie considerando la velocità di diffusione della disinformazione (e delle fake news).

Inizia chiedendo loro cosa sanno, ad esempio, sulla guerra e ascolta ciò che dicono con genuino interesse e interruzioni minime. In alcuni casi i bambini non vorranno parlarne – e va bene. Assicurati solo di fargli sapere che ci sarai quando saranno pronti a farlo. E pianifica di confrontarti nuovamente sull'argomento dopo che sarà trascorso un po' di tempo.

Se si aprono, ascolta senza giudizio. Lasciali parlare e riconosci la legittimità delle loro sensazioni. (Sì, fa paura. Sì, la gente è in pericolo.) Rispondi alle domande con onestà, gentilezza e realismo. Se non conosci la risposta di loro che non la sai oppure, se non è appropriata per la loro età, che la risposta non è conoscibile. Fai del tuo meglio per offrire una prospettiva e delle informazioni appropriate (adatte all'età) senza accendere, ignorare o minimizzare le loro sensazioni. Nello specifico, sii sincero con loro su ciò che sta accadendo in generale e per quanto riguarda la sicurezza e il benessere loro e dei loro cari.

Ad esempio, se vivono lontano da una zona di guerra e sono al sicuro, faglielo capire. Se vivono in prossimità di un teatro di guerra puoi spiegare loro che si trovano vicini a ciò che sta accadendo specificando le misure e le precauzioni adottate per mantenere loro e te stesso al sicuro. Se i loro genitori o qualcuno a cui tengono è in guerra, va bene ammettere che la sicurezza di quella persona è a rischio, aggiungendo però che quella persona è addestrata e sta facendo del suo meglio per proteggere se stesso e gli altri.

Aspettatevi di avere più di una conversazione su questo argomento e che probabilmente ripeteranno le stesse domande più volte. Mantieni la comunicazione aperta e fagli sapere che sei qui per loro. Inoltre, condividi con loro i modi per affrontare lo stress così che imparino ad affrontarlo.

Altra cosa importante: durante il processo, aiutarli a capire che il popolo di una nazione non necessariamente rappresenta o supporta le azioni intraprese dal proprio governo. Di conseguenza, non bisogna nutrire rancore o sensazioni negative nei confronti di cittadini o discendenti dei cittadini di un determinato Paese.



Riduci l'esposizione

Presta attenzione a ciò che i bambini vedono o sentono in TV, radio e online. Prendi in considerazione la possibilità di ridurre la quantità di tempo trascorso davanti agli schermi che trasmettono notizie di guerra. Troppe informazioni su un argomento possono portare all'ansia.

Se sono nel bel mezzo degli eventi, aiutali a trovare un posto sicuro o un modo per allontanarsi almeno momentaneamente dall'incertezza, dal turbinio di notizie e dall'emozione generale. Magari potreste cantare una canzone insieme, giocare o cucinare qualcosa. Qualunque cosa sia, concedigli (e concediti) una pausa.



Aiutali a gestire le emozioni

Coinvolgi i bambini in attività creative (giochi, disegni, scrittura o altre forme espressive) per aiutarli a elaborare ciò che sentono in maniera sicura e in un ambiente protetto. Questo li aiuterà a esprimere sensazioni difficili come rabbia, paura o tristezza in modi positivi.

Inoltre, aiutali a trovare modi per rilassarsi (ad esempio facendo respiri profondi, stretching o meditando) e incoraggiali a svolgere attività che gli piacciono come giocare all'aperto, ballare, leggere o altri hobby. La capacità di adattarsi alle avversità e ai traumi può aiutare i bambini a gestire lo stress e gli stati di ansia e incertezza. La resilienza può assumere diverse forme produttive quali:

- Uscire con gli amici o farsene di nuovi. Quando le persone soffrono tendono a isolarsi, ma il sostegno sociale può essere una risorsa importante.

- Aiutare gli altri può aiutare i bambini responsabilizzandoli. Chiedi loro aiuto per un compito che sanno padroneggiare o coinvolgili in un progetto di volontariato adatto alla loro età.
- Sviluppare e seguire una routine può offrire conforto nei momenti buoni e in quelli più difficili, quando molte cose sembrano loro misteriose o fuori controllo.
- Insegnare loro i principi del prendersi cura di sé e i modi per farlo (mangiare cibi nutrienti, fare esercizio fisico, riposare, ecc.) aiuta inoltre a sviluppare forza e resistenza emotiva, mentale e fisica.

Dagli un motivo per sperare

È importante responsabilizzare i bambini e aiutarli a ricordare che hanno affrontato con successo le difficoltà del passato, e che queste difficoltà li hanno aiutati a trovare la forza di affrontare nuove sfide, anche quelle incredibilmente difficili. Aiuta i bambini affidati alle tue cure ad avere fiducia in se stessi nel risolvere i problemi e fare le giuste scelte, ad esempio giocando di ruolo o parlando di possibili scenari, reazioni e scelte.

Trova inoltre delle ragioni per essere ottimista. Un crescente numero di ricerche mostra che il pensiero positivo è collegato a una salute migliore, probabilmente perché le sensazioni positive aiutano a ridurre lo stress. Ad esempio, potresti aiutare il bambino a pensare alle esperienze positive che ha avuto per ricordargli che le cose buone accadono e accadranno. Riconoscere anche i minimi segnali di cambiamento positivo può contribuire ad alimentare la speranza che le cose possano migliorare.



Sostegno fondamentale quando ne hai bisogno

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

Fonti

1. American Psychological Association. Talking to kids about the war in Ukraine: Psychologists offer strategies for discussing the conflict in age-appropriate ways with children and teens. [apa.org/news/apa/2022/children-teens-war-ukraine](https://www.apa.org/news/apa/2022/children-teens-war-ukraine). Consultato il 26 aprile 2022.
2. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. Talking to children about the war in Ukraine: 15 tips for parents. [aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2022/Talking_to_Kids_about_Ukraine-Tipsheet.pdf](https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2022/Talking_to_Kids_about_Ukraine-Tipsheet.pdf). Consultato il 26 aprile 2022.
3. Healthychildren.org. How to talk with your child about the war in Ukraine. [healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/talking-to-children-and-teens-about-the-war-in-ukraine.aspx](https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/talking-to-children-and-teens-about-the-war-in-ukraine.aspx). Consultato il 26 aprile 2022.
4. Healthychildren.org. Effects of deployment on children & families. [healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Deployment-and-Children.aspx](https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Deployment-and-Children.aspx). Consultato il 26 aprile 2022.
5. Consiglio europeo. Psychological first aid for Ukrainian people. [coe.int/en/web/pompidou/-/psychological-first-aid-for-ukrainian-people](https://www.coe.int/en/web/pompidou/-/psychological-first-aid-for-ukrainian-people). Consultato il 26 aprile 2022.
6. American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. [apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers](https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers). Consultato il 27 aprile 2022.
7. Mayo Clinic. Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress. [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stressmanagement/in-depth/positive-thinking/art-20043950](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stressmanagement/in-depth/positive-thinking/art-20043950). Consultato il 27 aprile 2022.
8. Johns Hopkins Medicine. The power of positive thinking. [hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking](https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking). Consultato il 27 aprile 2022.



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.