

Parole, ascolto e relazione.

Otto consigli per i genitori per sostenere bambine e bambini di fronte alla violenza e al dolore.

L'emergenza in Ucraina è divampata senza che potessimo crederlo davvero possibile. Immagini e testimonianze di bombardamenti, violenza e dolore hanno pervaso la nostra quotidianità. Crescono ansia, preoccupazione, paura e incertezza nei genitori. Qual è l'impatto sulle vite di bambine e bambini, ragazze e ragazzi? E quali possono essere le attenzioni, le cautele e i comportamenti per aiutarli e sostenerli nel prendere atto della sofferenza degli altri e nel gestire le proprie emozioni?

Genitori, familiari, caregivers svolgono sempre un ruolo determinante nel garantire a bambine e bambini il senso di protezione e sicurezza di cui hanno profondamente bisogno. Questo è ancor più necessario nei momenti difficili, in cui una crisi, in questo caso umanitaria, irrompe nelle loro vite.

Crediamo importante offrire ai genitori alcuni suggerimenti per affrontare con i propri figli un momento tanto complesso.

1. Protezione nella prima infanzia

Nella prima infanzia, bambine e bambini dovrebbero essere protetti dalla visione di immagini violente e dalle narrazioni di vicende dolorose di cui è molto difficile la comprensione. Non dovrebbero mai essere lasciati soli di fronte alla televisione, né ad un PC o un cellulare.

2. Siamo attenti alle informazioni a cui accedono i nostri figli e a come si sentono, e limitiamo il flusso delle informazioni

Di fronte ad una crisi umanitaria di tale gravità, è molto importante attenzionare l'accesso alle fonti e l'utilizzo di internet e dei social. È utile proporre di condividere le informazioni, e valutarne insieme l'attendibilità. Chiedere in modo semplice ai propri figli cosa provano e come si sentono, in momenti in cui sappiamo di avere il tempo di ascoltarli, dedicando loro tutta l'attenzione necessaria. Non esprimere giudizi sulle loro emozioni e sentimenti, non deriderli, né minimizzare ciò che esprimono.

Con bambine e bambini tra i 6 e i 10 anni può essere di supporto utilizzare un libro, un racconto, un silent book da leggere insieme, per permettere loro di riconoscersi nelle emozioni dei personaggi e legittimare paure, ansia, disorientamento, dolore.

Un flusso costante di immagini e titoli sconvolgenti può far sembrare che la crisi sia tutt'intorno a noi. I bambini più piccoli potrebbero non distinguere tra le immagini sullo schermo e la propria realtà personale e potrebbero credere di essere in pericolo immediato, anche se il conflitto sta accadendo lontano. I più grandi potrebbero aver visto cose preoccupanti sui social media ed essere spaventati dall'escalation degli eventi.

Facciamo attenzione a quanto i nostri figli sono esposti a notizie allarmanti e ad immagini sconvolgenti. Prendiamo in considerazione la possibilità di bloccare l'accesso ad alcuni canali di informazione per i bambini più piccoli.

È importante non minimizzare o respingere le loro preoccupazioni. Se pongono una domanda che potrebbe sembrare estrema, come "Moriremo tutti?", rassicurali che non accadrà, cercando di capire cosa hanno sentito e perché sono così preoccupati, in modo da poterli meglio rasserenare.

Poniamo attenzione a riconoscere i loro sentimenti e assicuriamo loro che qualunque cosa stiano provando è naturale. Dimostriamo loro che li ascoltiamo prestando tutta la nostra attenzione e ricordando che possono parlare con noi o con un altro adulto fidato ogni volta che vogliono.

Usiamo un linguaggio adatto all'età, osserviamo le loro reazioni e siamo sensibili al loro livello di ansia.

3. Manteniamo la calma e l'attenzione alle caratteristiche delle diverse età

Bambine e bambini hanno il diritto di sapere cosa sta succedendo nel mondo, ma gli adulti hanno la responsabilità di proteggerli dall'angoscia. Ricordiamoci che nelle diverse fasi del percorso di crescita i nostri figli hanno competenze diverse e per questo è importante utilizzare un linguaggio adatto all'età, osservare le loro reazioni ed essere attenti al loro livello di ansia.

È normale anche per i genitori sentirsi tristi o preoccupati per quanto sta succedendo. È importante, però, ricordare che i bambini percepiscono profondamente le emozioni degli adulti di riferimento, anche e soprattutto quando queste sono dissonanti rispetto a ciò che dichiarano con le parole. Cerchiamo, perciò, di contenere le nostre paure e di non dividerle con i nostri figli come se si trattasse di amici o persone adulte. Parliamo con calma e prestiamo attenzione al linguaggio del nostro corpo e all'espressività della nostra comunicazione.

Per quanto possibile, rassicuriamo i bambini che sono al sicuro da qualsiasi pericolo. Spieghiamo loro che molte persone stanno lavorando in tutto il mondo per garantire il ritorno alla pace.

Ricordiamo che è legittimo non avere risposta a tutte le domande. Quando non sappiamo come rispondere, è preferibile dichiararlo, sottolineando che abbiamo di fronte un'opportunità per approfondire, magari insieme, e comprendere meglio ciò che si ha di fronte. Per questo è possibile utilizzare i siti web di testate giornalistiche attendibili o di organizzazioni internazionali come [l'UNICEF](#) e [l'ONU](#). Sottolineiamo che non tutte le informazioni cui possiamo accedere online sono fondate e che possiamo imbatterci in notizie false, divulgate con l'intento di manipolare l'opinione pubblica.

4. Diffondiamo comprensione, compassione e disponibilità verso gli altri

Il conflitto può spesso portare con sé pregiudizio e discriminazione, sia nei confronti di un popolo che di un paese. Quando parliamo con i bambini, evitiamo l'utilizzo di semplificazioni e di etichette come "persone cattive" o "malvagi" e cogliamo invece l'opportunità di riconoscere ovunque e in ognuno l'umanità e la sofferenza e di incoraggiare la compassione, come per le famiglie costrette a fuggire dalle loro case. Anche se un'emergenza colpisce un paese lontano può alimentare la discriminazione accanto a noi. Facciamo attenzione che i nostri figli non subiscano o contribuiscano al bullismo. Se sono stati vittime di bullismo, hanno assistito ad episodi di discriminazione o hanno partecipato ad azioni violente, ad esempio a scuola, incoraggiamoli a raccontarlo a noi o ad un adulto di cui si fidano.

Ricordiamo ai nostri figli che tutti meritano di essere al sicuro a scuola e nella società. Il bullismo e la discriminazione sono violazioni dei diritti umani, rispetto alle quali ognuno ha una precisa responsabilità.

Il senso di fare qualcosa, non importa quanto piccolo, può spesso portare grande conforto.

5. Concentriamoci su ciò che è possibile fare

È importante che i bambini sappiano che le persone possono scegliere di aiutarsi a vicenda con atti di coraggio e gentilezza. Cerchiamo vicende positive, come le storie dei soccorritori che assistono le persone o dei giovani che chiedono la pace.

Sosteniamo i nostri figli se mostrano il desiderio di partecipare ad azioni positive, come scrivere o disegnare ciò che sentono per condividerlo con la propria classe, o aderire ad una raccolta fondi o ad una petizione. Il senso di fare qualcosa, non importa quanto piccolo, può spesso portare grande conforto.

In momenti di difficoltà, proporre giochi, attività o progetti da condividere – differenti in relazione alle diverse fasce di età – può essere di grande aiuto per contribuire al benessere dei nostri figli.

Con bambine e bambini leggere storie e, a partire da queste, fantasticare insieme, disegnare, narrare nuovi epiloghi, immaginare incontri ed avventure accresce la vicinanza e consolida la relazione affettiva.

Con ragazze e ragazzi proporre attività fisiche, come passeggiate nella natura, o visite in luoghi che a loro piacciono, andare insieme ad un concerto o al cinema può contribuire a mantenere forte la percezione del legame e accrescere il sentimento di protezione e tutela.

6. Abbiamo cura nel concludere le conversazioni

Al termine di ogni momento di dialogo e confronto, è importante assicurarsi che i nostri figli non vivano uno stato di angoscia. Cerchiamo di valutare il loro livello di ansia osservando il loro linguaggio del corpo, il loro respiro, ascoltando il loro tono di voce. Ricordiamo loro che siamo lì per ascoltarli e sostenerli ogni volta che si sentono preoccupati e che li amiamo profondamente.

7. Manteniamo costanti l'attenzione e l'ascolto ai comportamenti, alle parole e ai silenzi dei nostri figli

Col perdurare dell'emergenza, è importante continuare a porre attenzione ai nostri figli, per capire come stanno e se hanno nuove domande o cose di cui vorrebbero parlare con noi. Se nostro figlio sembra preoccupato o ansioso per ciò che sta accadendo, poniamo attenzione a eventuali cambiamenti nel modo in cui si comporta o si sente, come l'insorgere di mal di stomaco, mal di testa, incubi o difficoltà a dormire. I bambini hanno reazioni differenti agli eventi avversi e alcuni segni di angoscia potrebbero non essere così evidenti. I più piccoli possono diventare più bisognosi della vicinanza dei genitori, mentre gli adolescenti potrebbero mostrare intenso dolore o rabbia. Queste reazioni possono durare solo per un breve periodo e sono normali risposte a eventi stressanti. Se persistono per un periodo di tempo prolungato, nostro figlio potrebbe aver bisogno del supporto di uno specialista.

8. Prendiamoci cura di noi

Saremo in grado di aiutare meglio i nostri figli se avremo cura di noi, delle nostre emozioni, di ciò che proviamo e sentiamo, Bambine, bambini, ragazze e ragazzi percepiscono la nostra risposta emotiva di fronte alle notizie e lo scarto tra ciò che sentiamo e ciò di cui vorremmo convincerli. Ci può aiutare, quindi, essere calmi e non perdere il controllo di noi stessi.

Se ci sentiamo ansiosi o sconvolti, prendiamo del tempo per noi stessi e contattiamo familiari, amici e persone di cui ci fidiamo. Facciamo attenzione alla qualità e alla quantità di notizie cui accediamo e proviamo a limitare ad alcuni momenti durante il giorno il tempo dedicato a seguire gli eventi, invece che essere costantemente online. Per quanto possibile, prendiamoci delle pause per fare cose che ci aiutino a rilassarci e recuperare energie positive e fiducia.

I nostri figli, che siano bambine, bambini o adolescenti, hanno bisogno di noi, che rappresentiamo il baricentro per il loro percorso di crescita e l'argine più solido alla paura e alla sofferenza.

È una grande responsabilità e, al contempo, la più bella e importante tra le sfide che siamo chiamati ad affrontare.