



PARLATE CON I VOSTRI FIGLI DI QUELLO CHE SUCCEDA NEL MONDO

Stralcio di Silvia Lo Forti da "COSA DIRE AI BAMBINI RIGUARDO ALLE NOTIZIE CHE PARLANO DELLO TSUNAMI E DEL TERREMOTO IN GIAPPONE" -
Atle Dyregrov PhD e Magne Raundalen, psicologi del Center for Crisis Psychology, Bergen, Norvegia <http://www.krisepsyk.no/>

In quanto adulti abbiamo il dovere di verificare in modo attivo e quotidiano ciò che i bambini apprendono tramite TV, giornali, internet, ecc. e in particolar modo le notizie potenzialmente sconvolgenti di cui giungono a conoscenza. Le notizie che arrivano da lontano possono essere percepite vicine quando ogni giorno i media le portano dentro le nostre case. E' bene ricordare che ogni quotidiano o notiziario web ha una prima pagina e che pertanto tutti i bambini capaci di leggere, possono apprendere queste notizie. Le prime pagine peggiori non dovrebbero essere lasciate alla vista dei bambini, mentre capita che le foto dei quotidiani vengano lasciate in mostra sul tavolo di casa.

E' importante riflettere su ciò che direte a vostro figlio se ha visto le prime pagine dei quotidiani o ha acquisito altrove notizie simili di storie forti (es. terremoto, atti terroristici). Se non possiamo proteggerli da tale esposizione, è però nostro dovere aiutarli a capire, a ridurre la paura e l'ansia e a immagazzinare le informazioni nel cervello in luoghi cosiddetti "sicuri".

I bambini infatti necessitano l'aiuto degli adulti: hanno bisogno di parole e concetti chiari e che li aiutino a raggiungere una comprensione possibile al loro livello. Se i bambini raggiungono una migliore comprensione di ciò che è accaduto e del perché, ciò può ridurre inutili paure e preoccupazioni. Anche i bambini più piccoli possono aver bisogno di capire cos'è un terremoto o uno tsunami o il terrorismo.

Quando accadono cose terribili, i bambini hanno assolutamente bisogno di messaggi chiari da parte degli adulti che hanno cura di loro e quando si mettono in moto emozioni forti, i bambini hanno spesso difficoltà ad immagazzinare in memoria le spiegazioni: è quindi importante che vengano ripetute più volte; hanno bisogno di sentirle ripetere più volte. Se ogni volta che ascoltano ci sono troppe differenze nelle versioni che vengono date possono confondersi: le spiegazioni di volta in volta non devono essere peggiori. Questo significa che il peggio deve essere la prima parte della spiegazione; loro vogliono e meritano la nostra versione adulta migliore.

La conversazione anche se difficile ha come finalità che il bambino parlando del fatto capisca e si calmi. E' molto importante assicurarci che tale obiettivo venga raggiunto. Quando apriamo il discorso parlando del peggio dobbiamo fare sì che loro capiscano che viene fatto per aiutarli ad afferrare e comprendere i pensieri preoccupanti. L'obiettivo non è quello di stimolare emozioni forti o preoccupanti ma al contrario di ridurre le emozioni e i pensieri dolorosi che il bambino già nutre.

In seguito a eventi sconvolgenti (terremoti, atti terroristici, ecc) è importante supportare i bambini offrendo loro spiegazioni e fatti: ciò significa che i genitori in primis ma anche gli insegnanti devono integrare con nuove informazioni man mano che emergono. Ai bambini bisognerebbe promettere che verranno tenuti aggiornati.