



consultorio
la famiglia

O.N.L.U.S. accreditata
dalla Regione Lombardia

Como, 23 marzo 2020

Gentili Genitori degli alunni dell'Istituto Comprensivo di Cermenate,

in questo periodo difficile che tutti insieme stiamo attraversando, in accordo con il vostro Dirigente Scolastico, ho pensato di inviarvi suggerimenti e consigli che spero vi possano aiutare, almeno dal punto di vista emotivo, ad affrontare queste giornate.

Sicuramente avrete già avuto modo di raccogliere notizie, materiale e informazioni da leggere o video da guardare con i vostri figli, ma vorrei in questa occasione lasciarvi un paio di volantini preparati appositamente dall'Ordine Nazionale degli Psicologi, e dalle associazioni che si occupano di traumi e di situazioni di emergenza.

Inoltre, di seguito vi riporto le indicazioni che vengono generalmente fornite nelle situazioni stressanti e complesse: uno strumento in più per provare a stare emotivamente vicini ai più piccoli, ma sempre utili anche per noi adulti.

COSA FARE CON I NOSTRI FIGLI: UN GIOCO DI EQUILIBRIO

- **Dire la verità attenendosi ai fatti.** Non cercare di far finta che l'evento non sia accaduto, né cercare di banalizzarlo. I bambini e i ragazzi sono osservatori attenti e si preoccupano di più se percepiscono incongruenze. Non alleggerire, né fare congetture su ciò che è accaduto e su ciò che sarebbe potuto accadere. Non dilungarsi sulla dimensione o sulla portata della situazione, in particolare con i bambini piccoli.
- **Usare parole semplici** e adatte all'età; non sovraesporli a dettagli traumatici e lasciare molto spazio alle domande. Se si è in difficoltà su una domanda si può prendere tempo dicendo: "La mamma non lo sa, si informa e appena avrà informazioni più accurate ti dirà tutto per bene, ok?".
- **Illustrare ai bambini che si trovano ora al sicuro** e che anche gli altri adulti importanti della loro vita lo sono. Avere presente le informazioni che si devono dare, sempre attenendosi alla realtà e alla verità dei fatti.
- **Ricordare che ci sono persone fidate** che si stanno occupando di risolvere le conseguenze dell'evento e stanno lavorando per assicurare che non avvengano ulteriori problemi di questo genere ("Hai visto quanti dottori stanno intervenendo? Sono tutte persone bravissime che sanno aiutare i grandi e i bambini ancora in difficoltà").
- **Dimostrare un atteggiamento di disponibilità** e vicinanza fisica, cercando di parlare con voce rassicurante. Far sapere ai bambini che sentirsi sconvolti, avere paura o essere preoccupati è normale. Spiegare che tutti i sentimenti vanno bene.
- **Non negare loro i propri sentimenti:** spiegare che è normale che anche gli adulti abbiano delle reazioni emotive dopo un evento così inaspettato e che tutte le reazioni sono normali e gestibili. A creare disagio non è l'espressione delle emozioni, bensì la loro soppressione. In questo modo i bambini avranno un

modello di riferimento, impareranno che possono fidarsi di voi e che potranno comunicarvi i loro stati emotivi

- **Lasciare parlare i bambini e i ragazzi dei loro sentimenti e rassicurarli** che, anche se è tutto molto brutto, insieme le cose si possono affrontare. In questo modo per voi sarà più facile monitorare lo stato d'animo in cui si trovano e aiutarli in maniera più appropriata. Se il bambino ha crisi di rabbia, esprimere a parole i motivi della rabbia può aiutarlo ad acquisire un maggior controllo imparando a regolarla (“Perché sei arrabbiato?”)
- **Rassicurare** il bambino o il ragazzo che manifesta sensi di colpa, evidenziando la sua completa estraneità agli eventi (“Non è colpa tua se...”); non usate frasi come: “So come ti senti”; “Poteva andare peggio”; “Non ci pensare”; “Sarai più forte grazie a questo”: queste espressioni che tutti noi adulti utilizziamo per rassicurarci e rassicurare possono ostacolare la manifestazione delle emozioni e dei vissuti dolorosi conseguenti ad un evento catastrofico.
- **Non agite come se nulla stesse accadendo.** Il ritorno alla routine è importante perché rassicurante. Meglio non fare troppi regali o attività extra, il ritorno alle proprie abitudini è quanto di più naturale e sano si possa fare, finché questo non avverrà occorre rassicurare e mantenere per quanto possibile la routine familiare.
- **Non lasciate i bambini o i ragazzi da soli davanti alla TV o alla radio.** Le persone esposte hanno il naturale bisogno di dare un significato all'accaduto e per questo passano molto tempo a ricercare notizie in TV, internet e radio. È importante che i bambini non siano mai lasciati soli nei momenti in cui si vedono trasmissioni che riguardano l'evento. **Non negare la possibilità di vedere le notizie**, scegliere un momento durante il giorno o dieci minuti per consultare insieme (selezionando prima le notizie), stare accanto e spiegare esattamente cosa stanno ascoltando e le immagini. Concentrare l'attenzione sui dettagli più rassicuranti (ad esempio i medici che stanno aiutando) e dare, in seguito, tutto il tempo necessario affinché il bambino possa fare domande.

Resto comunque a disposizione per voi e per i vostri figli: potete contattarmi chiamando in segreteria della scuola e lasciando i vostri dati, oppure scrivendo direttamente al mio indirizzo e-mail: lorenzocastelli@yahoo.it

Fiducioso di rivederci presto, porgo a tutti voi un caro saluto,

Dott. Lorenzo Castelli

Psicologo e Psicoterapeuta