I/LE BAMBIN* POSSONO SVILUPPARE:

Sintomi fisici, come
- enuresi notturna,
- gravi difficoltà d'addormentamento,
- irrequietezza motoria,
- inappetenza

Sintomi emotivi, come
- tristezza,
- stati ansiosi,
- paura,
- disorientamento

Sintomi comportamentali, come
- pianti apparentemente ingiustificati,
- aggressività,
- apatia,
- attaccamento eccessivo

Queste reazioni devono ritenersi **"normali"** risposte agli **accadimenti che hanno sconvolto** la quotidianità della loro vita, della loro famiglia e della comunità scolastica.

Per alcun* bambin* tali eventi entrano in risonanza con il proprio mondo interno, con le proprie fantasie, con situazioni d'instabilità emotiva preesistente all'evento critico, che possono diventare **traumatici** e trasformarsi in comportamenti **patologici**, se non attenzionati.

CHE FARE?

Dedicare loro **ATTENZIONE**, **CURA**, **TEMPO**

- **Aiutarl* a capire**: spiegate loro cos'è l'alluvione, quali azioni è utile compiere per mettersi in salvo e che ci sono tante persone esperte in grado di offrire aiuto. I disegni facilitano una comunicazione chiara.
- **Parlare** con loro: ascoltatel* quando saranno pront* a raccontare gli eventi e a descrivere la loro esperienza, lasciate che dai racconti emergano le loro emozioni, seppur spiacevoli.
- **Giocare** con loro: il gioco svolge una funzione riparatrice e aiuta a rilassarsi, ad esprimere ed elaborare le proprie difficoltà.
- Ascoltate le loro **domande**, anche se ripetitive e insistenti, e date loro risposte chiare, semplici e sincere.
- Scegliete **parole semplici** e utilizzate **esempi** concreti e a loro comprensibili per spiegare quello che sta succedendo.

- **Non lasciatel* sol***: state loro molto vicini e rassicuratel* del fatto che gli adulti di riferimento sono lì ad ascoltarl* e proteggerl*.
- Ripristinare, per quanto possibile, una **routine quotidiana**, accertarsi che mangino regolarmente e riposino bene.
- Rassicuratel* in modo razionale.
- Aiutatel* a dare un nome alle **emozioni** ed aiutatel* a gestirle
- Prestate attenzione alla maniera in cui le emozioni negative possono esprimersi ne* bambin*: mal di testa o mal di pancia ricorrenti, senza che sia identificata alcuna causa organica, possono essere sintomi dello stress.
- Fatevi aiutare nelle piccole **azioni di ripristino**: li farà sentire vicin* ed utili.

COSA **NON** FARE

- Non assumere atteggiamenti iperprotettivi.
- Non esporl* ad immagini e racconti dei mass media.
- Non sottovalutare le loro paure e non ridicolizzare i loro atteggiamenti.
- Non comunicare panico e timori degli adulti.

Riferimenti utili:

puoi visitare il nostro sito
www.psicopopoli-er.it

puoi scriverci all'indirizzo
psicopopoli.er@gmail.com

puoi contattarci al numero
+39 3517837136

A CURA DI
RAFFAELA PALADINI, CLAUDIA FILIPETTA E MARIANNA LUPINU

PSICOLOGI PER I POPOLI EMILIA-ROMAGNA OdV

iscritta all'Elenco Regionale del Volontariato di Protezione Civile con il nr. 2475

ALLUVIONE E BAMBIN*:

Gli **eventi alluvionali** che procurano esondazioni, crolli, sfollamenti, sono da considerarsi situazioni capaci di provocare stress psicologico duraturo nel tempo. La **rottura delle routine quotidiane**, la chiusura d'interi pezzi di paese, non più agibili, **l'assenza di punti di riferimento**, possono generare gravi **preoccupazioni** per i genitori e per tutto il nucleo familiare allargato.

La **repentinità**, la **permanenza dei disagi nel tempo** e l'**imprevedibilità** dell'evento lo iscrivono tra gli eventi **"non pensabili"** e quindi **traumatici.**

Paura, frustrazione, ansia, insicurezza, sono tutte **emozioni** che l'alluvione può suscitare **negli adulti e ne* bambin***

In particolare ne* bambin*
l'instabilità, il disordine e l'interruzione della routine generano spesso **ansia**, perché i/le bambin* hanno **bisogno di avere punti di riferimento e comprendere quanto accade.**

GESTIONE DELLE EMOZIONI E DELLO STRESS DOPO L'ALLUVIONE NE* BAMBIN*

E' utile rivolgere particolare attenzione ai minori e alle loro reazioni: difendendo loro si difende se stessi