



Linee Guida predisposte dall'Associazione Psicologi per i popoli

La paura della guerra e del terrorismo

## **Cosa possono fare i genitori per i loro figli Linea guida n. 1**

### **Premessa**

Gli avvenimenti dell' 11 settembre e le prospettive di subire attacchi terroristici stanno suscitando importanti reazioni emotive in ogni persona.

Lo scenario in questi mesi ci indica che dovremmo confrontarci continuamente con questi stati di ansia e con queste paure.

Tali paure coinvolgono tutta la popolazione, senza distinzione di età.

I bambini e gli adolescenti sono particolarmente esposti a queste reazioni.

Il bisogno di rassicurazione e di conforto si riversa sugli adulti, ma essi stessi si trovano a loro volta disorientati per la presenza di eventi inediti, di cui non conoscono i confini e le conseguenze.

In questa situazione di disagio diffuso appare utile fornire alcune indicazioni di comportamento da tenere con i bambini e con gli adolescenti.

Si tratta di indicazioni di scenario, consapevoli, che l'adulto saprà tradurle nello specifico delle situazione in cui si trova.



## Suggerimenti

### **Vigilare e controllare quello che i figli vedono in televisione.**

Alcuni genitori possono desiderare di limitare l'esposizione del loro figlio alle scene più vive e preoccupanti. Nella misura in cui questo è possibile, è consigliabile guardare i notiziari televisivi con i figli. Questo è il momento in cui possono sorgere domande e manifestarsi le loro preoccupazioni.

**Incoraggiare i bambini a parlare e a fare domande** su quanto sta accadendo e su quello che hanno visto in televisione o sentito da amici o a scuola, pur senza forzare la discussione sui dettagli degli episodi più drammatici.

**Fornire risposte che tengano conto della possibilità del bambino di capire** quello che si sta dicendo. In particolare vi sono delle parole (come guerra, terrorismo, attacco biologico, ecc.) che possono riecheggiare nei bambini scenari e preoccupazioni ben diverse dalle nostre.

### **Non avere timore di ammettere di non poter rispondere a tutte le loro domande.**

Si tratta di un atteggiamento realistico e maturo che verrà compreso anche dai bambini.

**Permettere ai bambini di esprimere e di discutere anche di altre paure e preoccupazioni** riguardo argomenti che possono apparire anche lontanamente correlati a quello che sta avvenendo. Spesso il disagio si manifesta in modo "nascosto" e non immediatamente diretto.

**Aiutare a capire che le emozioni di per se non sono né buone, né cattive** e che è normale provare un'ampia gamma di emozioni. Ad esempio è assolutamente normale sentirsi turbati di fronte ad avvenimenti tragici e inquietanti, provare rabbia e molta paura.



**Incoraggiare l'espressione di queste emozioni** permettendo al bambino d' essere triste e di piangere. Non aspettarsi o chiedergli un comportamento forte e coraggioso, piuttosto confortarlo per fargli sentire la vicinanza dell'adulto.

**Non essere critici se si manifestano comportamenti regressivi.** Quando si è fortemente preoccupati è normale regredire ai comportamenti tipici dei bambini più piccoli.

**Cercare di non accentuare l'attenzione sulla ricerca dei colpevoli degli eventi.** Questa è una strategia estremamente rassicurante, ma potrebbe spingere il bambino a sentirsi anche lui responsabile di quanto sta accadendo.

**Aiutarli ad individuare le cose buone,** pur presenti anche nelle situazioni più drammatiche: atti eroici, assistenza offerta, solidarietà manifestate, famiglie che si sono riunite.

