



Un progetto di



FONDAZIONE
PATRIZIO PAOLETTI
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE

10 PASSI PER AFFRONTARE GLI EFFETTI DI CALAMITÀ DI ORIGINE NATURALE

COME ACCOMPAGNARE
I BAMBINI



10 passi per affrontare gli effetti di calamità di origine naturale (meteo-idro, sismico-vulcanico, ambientali, etc) è una guida ideata dalla Fondazione Patrizio Paoletti dedicata a genitori e a tutti coloro che hanno relazioni significative con bambini durante un evento calamitoso.

Presentiamo 10 passi, frutto dei più recenti studi neuro scientifici e psicopedagogici su come comunicare e comportarsi con bambini per affrontare un evento emergenziale. Scopri attraverso questi pochi e semplici suggerimenti

PASSO 1 > LE TUE RISORSE: LASCIATI AIUTARE

Per prima cosa individua tutte le risorse messe a disposizione nelle strutture di emergenza, come ad esempio:

- Centri di primo soccorso
- Distribuzione di generi di prima necessità (acqua, cibo, coperte, tende)
- Se noti dei segnali che ti preoccupano negli atteggiamenti e nei comportamenti del bambino chiedi subito aiuto ai volontari e agli specialisti presenti che possono sostenerti

PASSO 2 > TU SEI IMPORTANTE: SII UN ESEMPIO

Ricordati che il bambino ti guarda, ricopia le tue emozioni, il tuo stato d'animo. Sei il suo punto di riferimento: lo puoi aiutare a superare questi momenti difficili con la tua presenza e il tuo esempio. Prendi contatto con la parte migliore di te in questo modo: fai qualche respiro profondo per auto-calmarti e trova un luogo, dentro di te, di lucidità. Chiediti ciò che è davvero importante per te e cosa vorresti che tuo figlio imparasse da questa situazione. Lascia che i tuoi valori più intimi e importanti ti guidino in questo momento per restare accanto a tuo figlio. Impegnati a seguire le indicazioni di questo vademecum.

PASSO 3 > CREA LE CONDIZIONI: SCEGLI UN AMBIENTE SICURO

Tutte le calamità di origine naturale sono eventi destabilizzanti per noi adulti, tanto più lo sono per i più piccoli.

Aiutali a ritrovare una condizione di calma spostandoti in un luogo sicuro:

- Allontanati dai luoghi ancora a rischio

quanto è importante il tuo ruolo protettivo, per tenere accesa la speranza e superare gli effetti negativi legati a questi eventi calamitosi sulla tua salute psico-fisica e su quella dei bambini. Ricorda che anche in un momento di difficoltà è possibile offrire ai bambini una guida sicura e l'affetto di cui hanno bisogno. Nei momenti di confusione e incertezza incontriamo le nostre paure e anche la possibilità di superarle. A volte le difficoltà ci fanno scoprire il nostro potere di trasformare il dolore in forza e determinazione.

- Cerca il più possibile di stare con lui
- Non esporlo a eccessive stimolazioni, come le situazioni di gruppo in cui viene espresso un forte disagio riguardo l'accaduto. Evita di lasciarlo di fronte alla tv o al cellulare dove viene esposto a scene di dolore e alla cronaca
- Una volta spostato in un luogo sicuro, invitalo a giocare, disegnare, leggere: queste attività sono importantissime per aiutarlo a esprimere le sue emozioni e a rielaborare ciò che sta vivendo.

PASSO 4 > RICONOSCERE IL BISOGNO: AUMENTA LA TUA ATTENZIONE

In queste condizioni i più piccoli possono aver bisogno di un sostegno, ma molto spesso non lo esprimono a parole. Se il bambino manifesta i seguenti comportamenti, sappi che probabilmente ha un particolare bisogno di aiuto e vicinanza da parte tua. Ecco alcuni segnali da leggere:

- Amplifica le proprie emozioni, anche le più semplici
- Si muove meno del solito, si apparta
- Sta in silenzio, a volte guarda nel vuoto
- Parla dell'accaduto, ma solo con i coetanei

Ricordati di ricercare uno stato di rilassamento e mantenere la calma e la lucidità per entrare in contatto con il bambino. Chiedi come sta e domandagli cosa pensa che stia accadendo. Ascoltalo senza giudizio facendolo sentire accolto. Rispetta la sua richiesta (per esempio, "abbracciami", "spiegami cosa sta accadendo", "giochiamo insieme", "rimani con me", "parla con me"). Accogli le sue emozioni e non aver paura di non avere risposte o di comunicare i tuoi sentimenti, ad

esempio con frasi che creano empatia e lo fanno sentire capito: “io ora non ho la risposta, ma possiamo chiedere aiuto”, “anch’io ho paura, ma insieme possiamo superare questo momento”.

PASSO 5 > LE ABITUDINI CHE AIUTANO: SCEGLI UN’ATTIVITA’ REGOLARE

Sia per i grandi che per i più piccoli, in condizioni di emergenza come quella di un disastro naturale (alluvioni, frane, terremoti, etc.) è fondamentale mantenere una routine quotidiana stabile e cercare di ristabilire il più possibile le abitudini precedenti all’evento calamitoso. Piccole attività quotidiane prestabilite e regolari sostengono la tua famiglia a ritrovare sicurezza, fiducia, calma. Trova più volte nella tua giornata un luogo tranquillo in cui condividere un’abitudine che vi accomuna:

- Una canzone che cantavate spesso insieme
- Il gioco che facevi più spesso insieme
- Una passeggiata mano nella mano
- Il momento delle coccole e/o di una chiacchierata insieme

PASSO 6 > RITROVARE I RIFERIMENTI: RISTABILISCI SICUREZZA

Per ristabilire un clima di sicurezza e di familiarità ti possono aiutare alcuni oggetti che hanno un significato particolare per il bambino. Se puoi, dai la possibilità di usare un giocattolo o un oggetto personale (possibilmente integro), al quale era particolarmente affezionato e che teneva spesso con sé prima dell’evento calamitoso. Lascia comunque a lui la scelta di tenerlo con sé o meno. Qualora non fosse possibile reperire un oggetto, utilizza quaderni, matite, pastelli per disegnare o altri oggetti che possono rimandare ad abitudini piacevoli.

PASSO 7 > LA REGOLARITÀ TI SOSTIENE: FAI PICCOLE AZIONI OGNI GIORNO

La regolarità è fondamentale per lo sviluppo dei più piccoli. I disastri naturali la interrompono temporaneamente, ma tu puoi ritrovarla attraverso piccole azioni giornaliere. Cerca di stabilire per la tua famiglia un ritmo quotidiano definito da orari regolari, come ad esempio quelli dei pasti, dei momenti di gioco, dei momenti d’insieme.

PASSO 8 > IL SONNO: ABBI CURA DEL MOMENTO DELL’ ADDORMENTAMENTO

In presenza di eventi come alluvioni, frane, terremoti, etc può capitare che il bambino si addormenti con difficoltà e che si risvegli frequentemente. In questo caso:

- Non forzare l’addormentamento
- Accompagnalo al riposo con la tua presenza
- Non ti allontanare troppo: in caso di risveglio potrà ritrovarti facilmente
- Rendi il più possibile accogliente e tranquillo il luogo dove si addornerà, almeno mezz’ora prima dell’addormentamento

PASSO 9 > RACCONTARE L’EVENTO: SCEGLI LE PAROLE

I bambini sono curiosi e fanno molte domande, spesso però in situazioni come queste impiegano un tempo a formularle. Rispetta e ascolta i loro tempi. Quando avranno bisogno di qualche spiegazione sull’accaduto puoi seguire queste indicazioni.

- Trova un luogo calmo e tranquillo
- Usa parole semplici e comprensibili
- Parla con calma
- Usa sempre la stessa versione, casomai arricchendola di volta in volta
- Esplicita che gli aiuti ci sono e stanno arrivando
- Con i bambini più grandi di 7 anni puoi condividere prudentemente il tuo dispiacere su quanto è accaduto utilizzando frasi come: 1. “Mi sento un po’ triste in questa situazione perché mi rendo conto dei danni che l’alluvione/lafrana/il terremoto/etc ha prodotto...”; 2. “... Sono anche sollevato però che molte persone stiano bene e che ci siano persone che ci aiutano ...”; 3. “... Da tante parti stanno arrivando aiuti e sappiamo che gradualmente la situazione migliorerà sempre di più”.

PASSO 10 > LA FORZA DEL GRUPPO: CONDIVIDI QUESTO VADEMECUM

Ora che hai fatto tutto il possibile per i più piccoli, li potrai aiutare anche partecipando alle attività coordinate a sostegno della tua comunità e condividendo questo vademecum.

A CURA DELL'EQUIPE PSICO-PEDAGOGICA DELLA FONDAZIONE PATRIZIO PAOLETTI

La Fondazione Paoletti è Ente Filantropico iscritto al Registro Unico Nazionale del Terzo settore e Istituto di ricerca attivo da oltre 21 anni in progetti a sostegno dell'infanzia e opera nel campo scientifico, educativo, formativo e didattico. Il team scientifico della Fondazione - composto da psicoterapeuti, psicologi, pedagogisti ed educatori - è specializzato nell'applicazione delle conoscenze pedagogiche al fine di gestire eventi avversi ed emergenze naturali. Sin dal 2009 la Fondazione ha attivato una serie di iniziative realizzate per sostenere gli abitanti delle zone colpite dai terremoti che nel corso degli anni, hanno colpito diverse regioni sia in Italia che all'estero.

Nel 2010 la Fondazione Paoletti ha attivato una missione ad Haiti per la realizzazione degli interventi post emergenza (riattivazione ambulatorio pediatrico, visita alle infrastrutture scolastiche crollate). Nel 2009, nel 2012 e nel 2016 la Fondazione Paoletti ha realizzato interventi di supporto pedagogico alla genitorialità e alla popolazione a seguito dei terremoti che hanno colpito le regioni italiane e nel 2023 a Fondazione Paoletti ha realizzato interventi di supporto alla popolazione turca a seguito del terremoto. L'équipe pedagogica della Fondazione ha inoltre sviluppato il progetto "Prefigurare il Futuro" che ha accompagnato migliaia di genitori, insegnanti e adulti a trasformare le fragilità emerse dopo eventi calamitosi ed emergenziali in risorse.

> Bibliografia essenziale

- Dyregrov A., Raundalen M, *Cosa dire ai bambini in caso di terremoto*, Center for Crisis Psychology, Bergen, Norvegia.
- Paoletti, P., Di Giuseppe, T., Lillo, C., Dotan Ben-Soussan, T., Bozkurt, A., Tabibnia, G., Kelmendi, K., Warthe, G.W., Leshem, R., Bigo, V., Ileri, A., Mwangi, C., Bhattacharya, N., Perasso, G. (2022). *What can we learn from the Covid-19 pandemic? Resilience for the future and neuropsychopedagogical insights*. Frontiers in Psychology. Open Access.
- Paoletti, P., Di Giuseppe, T., Lillo, C., Anella, S., Santinelli, A. (2022). *Le Dieci Chiavi della Resilienza*. Link: <https://fondazionepatriziopaoletti.org/10-chiavi-resilienza/>
- Troiano M., Lardo T., *Tecniche di gestione dello stress da evento critico*, Società italiana di psicologia dell'emergenza.



FONDAZIONE
PATRIZIO PAOLETTI
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE

Fondazione Patrizio Paoletti

Via Nazionale, 230 - 00184 Roma

Tel. 06 80 82 599 - fondazione@fondazionepatriziopaoletti.org

fondazionepatriziopaoletti.org