

Aiutare i bambini ad affrontare le calamità naturali e altri eventi traumatici



I bambini possono vivere le calamità naturali o altri eventi traumatici direttamente o indirettamente attraverso i media o sentendo parlare altre persone. L'esposizione diretta o indiretta a calamità naturali ed eventi traumatici può far sentire i bambini confusi, spaventati o insicuri. I bambini guardano agli adulti perché gli spieghino cosa sta succedendo e per indicazioni su come procedere. **I suggerimenti che seguono ti saranno utili per aiutare i bambini a superare gli eventi traumatici:**



Mantenere la calma e rassicurare

Il modo in cui tu reagisci a un evento traumatico e stressante influenza i tuoi figli. Se i bambini ti vedono nervoso e preoccupato, potrebbero avere paura e sentirsi insicuri. Li puoi aiutare mantenendo la calma e cercando di ridurre lo stress e l'ansia che provi. Questo rassicurerà i bambini e li aiuterà a sentirsi al sicuro. Chiedi aiuto se ti senti travolto. Per assistenza, puoi usare o creare una rete con familiari e amici o chiamare NYC Well (Rete di sostegno per la città di New York) (888-692-9355) per connetterti ai servizi.



Sapere in che modo i bambini reagiscono allo stress

Le calamità naturali e altri eventi traumatici possono influenzare il modo in cui i bambini si sentono, pensano e si comportano, specialmente se l'evento riguarda direttamente la loro famiglia e comunità. È importante sapere che i bambini di qualsiasi età possono reagire alle calamità naturali e agli eventi traumatici in vari modi. Inoltre, alcune reazioni possono variare in base all'età del bambino e alla sua consapevolezza di quello che è accaduto. L'elenco seguente rappresenta una guida, ma ricorda che i bambini possono reagire in modi simili e diversi dai loro coetanei.

Reazioni comuni ai bambini di tutte le età

- Lamentare dolori e disturbi quali mal di testa, mal di stomaco e dolori al petto, senza essere veramente ammalati
- Ansia, paura e tristezza
- Cambiamenti nell'appetito
- Problemi di insonnia e incubi
- Improvvisi cambiamenti nel comportamento

Reazioni specifiche dei bambini in età prescolare

- Eccessivo attaccamento, paura del buio, rifiutarsi di dormire da soli
- Comportamento aggressivo, es. picchiare, tirare calci o mordere
- Fare pipì a letto, succhiarsi il pollice, costipazione
- Credere di essere stati loro a causare il disastro

Reazioni specifiche dei bambini all'inizio dell'età scolare

- Eccessivo attaccamento, paura del buio
- Rifiutarsi di andare a scuola o avere problemi con i compiti
- Problemi con i coetanei

Reazioni specifiche di adolescenti e preadolescenti

- Comportarsi in modo insolito: comportamento ribelle o aggressivo, imprudenza, ad es. uso di alcol o sostanze stupefacenti
- Chiudersi in se stessi e perdere interesse per le attività quotidiane
- Problemi a casa o a scuola

Consigli per genitori e tutori

Vivere una calamità naturale o un altro evento traumatico può essere stressante per i bambini.

Questa scheda informativa può esserti utile per aiutare i bambini a superare gli eventi traumatici.



Trovare il tempo per i bambini e rispondere alle loro domande

I bambini potrebbero sentirsi confusi e spaventati dopo un evento traumatico e avere tante domande. Nota e prendi atto delle loro preoccupazioni. Trascorri più tempo con loro. Rispondi alle loro domande e spiegagli gli eventi in un modo che possano capire. Lascia che i bambini esprimano ciò che sentono e digli che i sentimenti che provano sono normali. Prova a rassicurarli su quello che si sta facendo per proteggerli.



Limitare l'esposizione alle notizie

Anche l'eccessiva esposizione alle notizie su una calamità naturale o altri eventi traumatici in TV, sui giornali o sui social può preoccupare e confondere i bambini. Prova a limitare la quantità di notizie che guardano. Se seguono il telegiornale, guardalo con loro per poterli spiegare cosa sta succedendo.



Rispettare la routine familiare ed essere flessibili

La routine ci dà un senso di normalità e controllo. Prova a mantenere la routine familiare il più possibile e sii flessibile in modo da poterla adattare alle nuove circostanze. Questo aiuterà te e i tuoi figli a superare lo stress. Prova a:

- rispettare la routine di base, come gli orari dei pasti e le storie della buonanotte;
- rispettare le sane abitudini per assicurarti che i bambini mangino bene, dormano abbastanza e svolgano attività fisica;
- se necessario, allenta temporaneamente le regole e le aspettative, ad esempio permetti per il momento ai bambini di dormire con la luce accesa se hanno paura di notte, o di dormire in un'altra stanza.



Rimanere connessi

Se i bambini sono a casa a causa di un evento, aiutali a rimanere in contatto con altri parenti e amici. Se incontrare le persone non è sicuro o non è possibile, chiamarle, scrivere loro delle email e connettersi attraverso i social rappresentano ottimi modi per comunicare.



Coinvolgere i bambini

Coinvolgi i bambini nelle attività di ricostruzione dopo un evento. Pianificare e costruire insieme un nuovo futuro può aiutarli a recuperare. Assegna ai bambini dei compiti che siano in grado di eseguire e lascia che si concentrino sulle cose che possono fare. Anche le esercitazioni di emergenza possono ridurre l'ansia per le future calamità.



Sapere quando e dove cercare aiuto

Se i bambini fanno fatica a superare lo stress, chiama NYC Well per connetterti a servizi come counseling psicologico, intervento in caso di crisi, sostegno reciproco e impegnative mediche. NYC Well è un servizio gratuito, riservato e disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7, in inglese, spagnolo o cinese/ cantonese, con traduzioni disponibili in più di 200 lingue. Telefona al numero: 888-692-9355. Scrivi in chat su: nyc.gov/nycwell.



**Non sei solo.
Puoi trovare
aiuto!**

**Telefona al
numero:
888-692-9355**

**Scrivi in chat su:
nyc.gov/nycwell**

NYC
Health