



Roma, 2 marzo 2022 - Con l'intensificarsi delle ostilità in Ucraina, bambini e bambine potrebbero essere esposti a notizie, storie o a immagini trasmesse dai vari media, che potrebbero suscitare in loro sentimenti di preoccupazione, ansia e paura e che genitori e tutori devono affrontare. Per sostenere tutti gli adulti che si trovano nella situazione di dover spiegare ai bambini qualcosa che potrebbero non comprendere, come la guerra, Save the Children ha stilato un elenco con facili consigli da seguire per affrontare le paure dei più piccoli.

“Quello che sta accadendo in Ucraina può essere fonte di preoccupazione sia per i bambini che per gli adulti. Ignorare o evitare l'argomento può portare più piccoli a sentirsi persi, soli e più impauriti, il che può influire sulla loro salute e il loro benessere. È essenziale avere conversazioni aperte e oneste con i bambini per aiutarli a elaborare ciò che sta accadendo”, ha affermato Erika Russo, psicologa e responsabile area psicosociale e case-management di Save the Children Italia.

Gli esperti di Save the Children, l'Organizzazione internazionale che da oltre 100 anni lotta per salvare le bambine e i bambini a rischio e garantire loro un futuro, hanno stilato alcuni strumenti e suggerimenti che genitori e caregiver possono utilizzare con i bambini per affrontare la delicata conversazione sulla guerra:

1. Trova il tempo di ascoltare tuo figlio quando vuole parlare

Dai ai bambini lo spazio per dirti quello che sanno, come si sentono e per farti domande. Potrebbero avere un quadro della situazione completamente diverso da quello che hai tu. Prenditi il tempo per ascoltare ciò che pensano e ciò che hanno visto o sentito.

2. Adatta la conversazione al bambino

Sii consapevole dell'età del bambino o della bambina mentre ti avvicini alla conversazione con lui/lei. I bambini piccoli potrebbero non capire cosa significhi conflitto o guerra e potrebbero aver bisogno di una spiegazione adeguata all'età. Fai attenzione a non spiegare eccessivamente la situazione o a non entrare troppo nei dettagli poiché ciò potrebbe far crescere in loro un'ansia inutile.

I bambini più piccoli potrebbero essere appagati anche soltanto con la spiegazione che a volte i paesi combattono tra loro. È più probabile che i bambini più grandi sappiano cosa significhi la guerra, ma possano comunque trarre sostegno dal parlare con te della situazione. Generalmente, i bambini più grandi sono più preoccupati dai discorsi sulla guerra perché tendono a comprenderne i pericoli meglio dei bambini più piccoli.

3. Dai importanza ai loro sentimenti

È importante che i bambini si sentano supportati nella conversazione. Non dovrebbero sentirsi giudicati e hanno bisogno di sentire che le loro preoccupazioni vengono prese in considerazione. Se i bambini hanno la possibilità di avere una conversazione aperta e onesta su cose che li turbano, possono sentirsi sollevati e più sicuri.

4. Rassicurali che gli adulti di tutto il mondo stanno lavorando duramente per risolvere questo problema

Ricorda ai bambini che non è loro compito risolvere questo problema. Non dovrebbero sentirsi in colpa di continuare a giocare, di incontrare i loro amici o di fare cose che li rendono felici. Mantieni la calma

quando ti approcci alla conversazione. I bambini spesso copiano i sentimenti dei loro caregiver: se sei a disagio per la situazione, è probabile che anche tua/o figlia/o sarà a disagio.

5. Offri loro un modo pratico per aiutarli

Sostieni i bambini che vogliono dare una mano. I bambini che hanno l'opportunità di aiutare le persone colpite dal conflitto possono sentirsi parte della soluzione. I bambini possono creare raccolte fondi, inviare lettere ai decisori locali o creare disegni che chiedono la pace.

Così come a casa, anche a scuola è fondamentale non ignorare i sentimenti di paura e ansia che un conflitto, anche solo visto in tv, potrebbe suscitare nei bambini. Gli insegnanti e gli educatori potrebbero affrontare la discussione magari utilizzando strumenti che le bambine e i bambini conoscono molto bene.

- **Creare dei momenti in cui si analizzano insieme le notizie:** soprattutto, lasciare spazio alle loro domande.
- **Suggerire libri da leggere sul tema della guerra e della pace:** le letture tematiche possono aiutarci ad affrontare questioni delicate soprattutto con i più piccoli, promuovendo una riflessione sul contributo che ognuno di noi può offrire per promuovere la pace.
- **Dare spazio alle testimonianze dei coetanei:** le storie personali hanno sempre un grande impatto sugli adulti così come sui bambini e possono servire anche a comprendere meglio la situazione, sfruttando l'empatia e l'immedesimazione. La narrazione autobiografica può essere molto utile non solo per capire le condizioni dei bambini in guerra, ma anche per conoscere i loro sogni e le loro speranze.
- **Utilizzare una storia o un libro illustrato:** per parlare di un tema così delicato ai più piccoli, può essere di grande aiuto partire da una storia pensata e creata proprio per loro. E, perché no, anche usare una storia scritta dai bambini stessi.

Save the Children opera in Ucraina dal 2014, fornendo aiuti umanitari essenziali ai bambini e alle loro famiglie, sostenendo il loro accesso all'istruzione, supportandoli a livello psicosociale, distribuendo kit invernali e kit per l'igiene, e fornendo denaro alle famiglie. Inoltre, i nostri specialisti aiutano i bambini a superare l'impatto mentale e psicologico delle loro esperienze di conflitto e violenza e ad aumentare la loro capacità di far fronte allo stress nella loro vita di tutti i giorni.