

DISASTERSHOCK

COME FAR FRONTE ALLO STRESS EMOTIVO
DI UN GRAVE TRAUMA POST-CATASTROFE



Brian Gerrard, Ph.D., Emily Girault, Ph.D., Valerie Appleton, Ed.D.,
Suzanne Giraudo, Ed.D., and Sue Linville Shaffer, Ed.D.

Tradotto da: Andrea Circella e Marie-claude Parpaglione

TEAM COMPLETO DEI VOLONTARI DISASTERSHOCK

Ad oggi, 5 Maggio 2020, questo gruppo di 70 persone, che rappresentano 22 diversi paesi, hanno offerto il loro tempo per tradurre 'Disastershock' in 20 diverse lingue e aiutarne la distribuzione in tutto il mondo durante la pandemia Covid-19 2020. La nostra squadra sta ancora crescendo, ed altre persone si uniranno al gruppo per ampliare la portata di questo sforzo. Vi chiediamo di continuare il nostro lavoro condividendo 'Disastershock' con altre persone e vi invitiamo a consultare il nostro sito web per capire come potete aiutarci: www.disastershock.com

Olufunke Olufunsho Adegoke - Nigeria

Nyna Amin - South Africa

Parto Aram - USA

Huda Ayyash-Abdo - Lebanon/USA

Liat Ben-Uzi - Israel

Priti Bhattacharya - India

Sagar Bhattacharya - India

Sandra Sanabria Bohórquez - Colombia/USA

Antoine P. Broustra - USA

Julia Lam Lok Chu - China

Andrea Circella - Italy

Alexandre Coimbra - Brazil

Lina Cuartas - Columbia/USA

Sibnath Deb - India

Shuyu Deng - China

Karin Dremel - USA

T.R.A.Devakumar - India

Susanne Ebert-Khosla - USA/Germany

Xinyue Fan - China

Damian Gallegos-Lemos - Ecuador/Spain

Brian Gerrard - Canada

Suzanne Giraudo - USA

Seth Hamlin - USA

Aan Hermawan - Indonesia

Van Van Hoang - Vietnam

Lenka Josifkova - Czechoslovakia

Motoko Katayama - USA

Joanna Wong Pui Kei - China

Sheena Kim - USA

Valerie Leong Pou Kio - China

Celina Korzeniowski - Argentina

Amy Lang - USA

Jia Rebecca Li - USA

Akiko Lipton - USA

Lucía Lemos - Ecuador

Marizela Maciel - USA

Elizabeth Moon - USA

Julie Norton - USA

Sawyer Norton - USA

Yasemin Özkan - Turkey

Kiran Pala - USA

Marie-Claude Parpaglione -

Italy/France

Amy Paul - India

David Paul - India

Joseph Puthussery - USA

Barbara Piper-Roelofs - Netherlands

Eliana Ponce de Leon Reeves - USA

Jen Raynes - USA

Andrea Riedmayer - Germany

Karin Rohlf - Germany/USA

Marie-claude Sannazzari - France

Nihal Sahan - USA

Lucas Sahn - USA

Sue Linville Shaffer - USA

Erwin Schmitt - Germany

Heike Schmitz - Germany/USA

Meryem Danişmaz Sevin - Turkey

Ratnesh Sharma - USA

Jacqueline Shinefield - USA

David Shoup - USA

Alena Skrbkova - USA/Czechoslovakia

Bridget Steed - USA

Zhenrong Su - China

Emilia Suviala - USA/Finland

Ning Tang - China

Armin Touserkanian - USA

Raymond Vercruysse - USA

Justin Wilson - Canada

Yuen Wu - China

Pınar Kütük Yılmaz - Turkey

Philip C. H. Yuen - China

Jiayuan Zhang - China

Ruoyun Zhu - China

Dedica

Questa pubblicazione è dedicata alla memoria della Dottoressa Elizabeth Bigelow, al Dottor Larry Palmatier e alla Dottoressa Valerie Appleton che ci hanno ispirato con il loro coraggio, l'amore, l'impegno nell'aiutare gli altri in momenti di crisi.

Questo libro contiene idee, suggerimenti e procedure collegati alla salute che non intendono sostituirsi al fatto di consultare il medico o il servizio di salute mentale. Gli autori non si sono impegnati nel fornire una consulenza professionale o servizi al lettore individuale di questa pubblicazione. Mentre gli autori hanno fatto ogni sforzo per fornire accurati indirizzi Internet e qualsiasi altra informazione al momento della pubblicazione, essi non si assumono alcuna responsabilità per errori o modifiche che possano prodursi dopo la pubblicazione. Gli autori non hanno alcun controllo né si assumono alcuna responsabilità per contenuti di terzi. Gli autori non autorizzano la creazione di opere derivate da questo libro né la traduzione in alcuna altra lingua senza loro espresso consenso scritto.

Crediti fotografici:

Incendio foresta - foto di Jean Beaufort
Mani in cerchio: Adobe stock picture
Vulcano - foto di Yosh Ginzu
Covid-19 – foto di Tedward Quinn
Uragano – foto FEMA Photo Library
Inondazione – foto di Chris Gallagher

ISBN 978-1-952741-10-4 (ebook)

Copyright © 1989, 2001, 2017, 2020

INDICE

TEAM COMPLETO DEI VOLONTARI DISASTERSHOCK.....	2
Dedica.....	3
PREFAZIONE.....	8
INTRODUZIONE.....	9
Parte 1. Dieci modi di far fronte al trauma da catastrofe.....	10
Metodo 1 : Respirazione profonda.	10
Metodo 2 : Rilassamento muscolare.....	11
Metodo 3: Monitoraggio fattori di stress e livello di stress.	12
Metodo 4: 'Thought-stopping' : frenare il pensiero.....	13
Metodo 5 : Ri-etichettare.....	13
Metodo 6 : Self-talk : dialogo positivo con sé stesso	14
Metodo 7: Immagini positive	15
Metodo 8: Sfida alle convinzioni irrazionali.	15
Metodo 9 : Ripristinare il positivo/ridurre il negativo.....	16
Metodo 10 : prevenire lo stress attraverso l'azione	17
PARTE 2: COME AIUTARE VOSTRO FIGLIO AD AFFRONTARE LO SHOCK POST-CATASTROFE.....	19
Come capire quando vostro figlio è sotto stress.....	19
Tavola 1. COMUNI REAZIONI ALLO STRESS DEI BAMBINI DOPO UNA CATASTROFE.....	20
Comuni reazioni allo stress dei bambini (tutti i gruppi)	20
Reazioni allo stress dei Bambini in età prescolare (1-5 anni).....	20
Reazioni allo stress dei Bambini della Prima Infanzia (5-11 anni).....	21
Reazioni allo stress dei Preadolescenti (11-14 anni)	21
Reazioni allo stress degli Adolescenti (15-18 anni)	21
COME RASSICURARE VOSTRO FIGLIO	23
Come ascoltare, cosicché vostro figlio parli con voi.....	26
Come utilizzare l'Arte per aiutare vostro figlio a far fronte allo stress.	28
Metodo 1: Siate rilassati voi stessi	34
Metodo 2: Respirazione profonda	34
Metodo 3: Rilassamento muscolare	34
Metodo 4: Immaginare la propria attività favorita	35
Metodo 5: Arresto del pensiero	35
Metodo 6: Essere l'allenatore di sé stesso	36
Metodo 7: La tecnica del 'Si.... Ma'	37
Metodo 8: Storytelling reciproca	37
Metodo 9: Ricompensare il coraggio e la calma	37
Metodo 10: Libri per bambini che trattano del tema della paura	38
Metodo 11: Coinvolgere in attività divertenti.....	39
Metodo 12. Riunione di famiglia.....	39
Conclusione	42
Informazioni sugli autori	42

Cosa pensano di
DISASTERSHOCK: COME FAR FRONTE ALLO STRESS EMOTIVO
DI UN GRAVE TRAUMA POST-CATASTROFE
gli esperti di salute mentale

"Il valore di questo libro relativamente breve risiede nella sua natura globale e concreta. Globale perché copre un'ampia gamma di strategie per gestire le stress emotivo, così come il suo obiettivo di aiutare i bambini di varie età a rilassarsi e a far fronte allo stress emotivo. Concreto perché tutte le attività suggerite sono pratiche e facile da attuare – soprattutto quando si è scioccato e teso. Un libro da avere sulla mensola quando capitano scioperi inaspettati ."

Hans Everts, PhD
Emeritus Professor
Faculty of Education
University of Auckland
Auckland, New Zealand

"Questo è uno dei libri più utili che ho usato nella mia carriera di 28 anni da insegnante di terapia della famiglia e in quella di 34 anni da psicoterapeuta. E' estremamente formativo riguardo alle condizioni traumatiche e agli effetti derivanti su di una grande varietà di pazienti. Ancor più importante, contiene molte tecniche utile ed efficaci per ridurre lo sviluppo del Disturbo post-traumatico da stress (PTSD) nei bambini e negli adulti. Ha resistito alla prova del tempo per la sua utilità, ed è una base importante per gli operatori della formazione nel trattamento di diverse forme di trauma".

Michael J. Carter, LMFT, PhD Associate Professor
Department of Special Education & Counseling
Charter College of Education
California State University, Los Angeles
Los Angeles, California

"Una risorsa indispensabile per i gruppi di 'gestione dei disastri', per i professionisti e le vittime di catastrofi naturali e umane. Un manuale compatto che fornisce informazioni pratiche per il recupero mentale ed emotivo, al fine di far fronte alle conseguenze di eventi e situazioni che minacciano la vita."

Nyna Amin, PhD
Associate Professor: Curriculum Studies
University Distinguished Teacher
School of Education
University of KwaZulu-Natal
South Africa

"Si tratta di un'eccellente pubblicazione, molto utile perché fornisce una guida semplice e pratica per gestire lo shock emotivo causato da una catastrofe. I bambini non hanno voce al momento della calamità e l'impatto che essa può avere può durare tutta la vita. Mi congratulo con gli autori

che hanno fatto la differenza condividendo le loro conoscenze e le loro tecniche nel dare potere ai bambini e ai giovani.”

Professor Cecilia L.W. Chan, Ph.D., R.S.W., J.P.
Si Yuan Chair Professor in Health and Social Work
Chair and Professor:
Department of Social Work and Social Administration
The University of Hong Kong, Hong Kong (SAR)

"Disastershock si avvale di interventi pratici e consapevoli, sia per adulti che per bambini e terapeuti, per navigare meglio nel campo minato dello stress emotivo. Il libro fornisce molti strumenti efficaci che possono essere utilizzati in qualsiasi struttura concettuale esistente del terapeuta."

Huda Ayyash-Abdo, PhD
Associate Professor of Psychology
Department of Social Sciences
Lebanese American University
Beirut Campus, Lebanon

“Questo manuale è brillante per la sua chiarezza e semplicità, con procedure basate sull’evidenza e semplici da seguire, su come i genitori possano immediatamente aiutare il/i loro figlio/i ad affrontare una grave catastrofe. Benché rivolto nello specifico ai genitori, questa risorsa esaustiva è anche estremamente utile ai professionisti implicati nel fornire cure compassionevoli e nel lavorare per la guarigione di bambini che soffrono di stress emotivo, soprattutto a seguito di un disastro. Continuerò certamente a parlare e a raccomandare questo prezioso libro, ricco di risorse, ai miei colleghi che si occupano di salute mentale, ad amici e famigliari.”

Teresita A. Jose, Ph.D., R. Psych.
Psychologist
Calgary, Alberta

“In un modo semplice e sensibile gli autori di questo libro forniscono al lettore gli strumenti per aiutare ad affrontare i momenti difficili. Offrono al lettore la sensazione di non essere soli in questo mondo. Il loro messaggio è molto chiaro: gli autori credono in voi! Credono nella vostra capacità di andare oltre qualsiasi disastro che siate adulto, genitore o bambino. Aiutano i lettori ad identificare risposte al trauma ed incoraggiare l’individuo ad agire in maniera da ridurre lo stress. Gli autori ci espongono vari metodi di riduzione dello stress e ci offrono un senso di controllo della nostra vita, specialmente in periodi di crisi. Questo libro trasmette un messaggio di ottimismo: la maggior parte di adulti e bambini possono far fronte alle paure e alle ansie che seguono una calamità. La soluzione è nelle nostre mani. Raccomando vivamente questo libro come parte del nostro ‘kit di preparazione in caso di disastro’.”

Nurit Kaplan Toren, PhD

Associate Professor
Department of Learning, Instruction, and Teacher Education
Faculty of Education
University of Haifa, Haifa, Israel

“Questo manuale è una eccellente risorsa per qualsiasi psicologo e terapeuta che lavori con persone che hanno fatto l’esperienza di un grave disastro. Benché gli autori focalizzino la loro attenzione su catastrofi come attacchi terroristici, terremoti, incidenti ferroviari o automobilistici, penso che quest’opera possa essere utilizzata anche in casi di esposizione a traumi minori. Recentemente nel Regno Unito abbiamo avuto l’incendio della Grenfell Tower, definito 'ansie da clown' sui social media, e poi gli atti terroristici nel Regno Unito ed in Europa, in cui bambini e ragazzi sono stati esposti a notizie ed immagini shockanti. È stato difficile per molti bambini e genitori.

Questa è un fantastica guida con consigli e strategie tratte dalla teoria e dalla pratica basate sull'evidenza. Credo che questo libro aiuterà genitori, insegnanti, psicologi a supportare la resilienza emotiva e psicologica dei bambini. Ci sono chiare strategie pragmatiche per affrontare lo shock di persone adulte coinvolte o di sopravvissuti di una grande gamma di shock e catastrofi. Farò distribuire questa eccellente guida informativa a 300 psicologi operanti nelle scuole ed a 1200 psicologi volontari in tutto il Regno Unito; penso sarà utile a genitori e psicologi che si confrontano con persone che hanno sperimentato il trauma dello shock o dei disastri.

Stephen Adams Langl

PREFAZIONE

Abbiamo scritto questo manuale durante una catastrofe che abbiamo sperimentato direttamente: il terremoto Lom Prieta del 1989 nell'area di San Francisco. Il sisma di magnitudo 6.9 si è verificato durante la serie di finali del campionato di baseball del 1989 e causò 63 vittime e 3757 feriti. Un automobilista rimase ucciso dal crollo di una campata del ponte Golden Gate. Altre 42 persone rimasero uccise quando la campata superiore dell'autostrada Nimitz, a Oakland, crollò, schiacciando le auto sulla rampa inferiore. Quaranta palazzi crollarono a Santa Cruz, uccidendo 6 persone. A San Francisco 74 costruzioni vennero distrutte, diversi incendi divamparono in varie parti della città e ci furono 13 miliardi di dollari di danni. L'onda emotiva di questa catastrofe durò mesi. Per settimane, emittenti televisive nazionali e locali mostrarono scene di distruzione in maniera continuativa. Per gli abitanti della California fu difficile non rimanere profondamente colpiti.

I cinque autori di questo manuale erano professori e medici interni presso il Center for Child and Family Development all'Università di San Francisco. Il Center for Child and Family Development fu fondato da Brian Gerrard ed Emily Girault per fornire servizi di consulenza familiare a livello scolastico per la comunità dell'area della Baia di San Francisco. Trovammo che molte delle risorse psicologiche suggerite agli adulti per i bambini erano di natura molto generica: dormire molto, ascoltare i sentimenti dei propri bambini, praticare la respirazione profonda per rilassarsi. Tuttavia, queste raccomandazioni generiche non dicevano al lettore come 'ascoltare i sentimenti del proprio bambino'. "Disastershock" si differenzia da altre risorse in quanto fornisce istruzioni esplicite su come ridurre lo stress utilizzando 20 diverse tecniche pratiche. La maggior parte di esse sono cognitive-comportamentali e basate sull'evidenza che riducono lo stress e gli effetti del trauma.

Il manuale si divide in 3 sezioni. La parte 1 fornisce agli adulti 10 tecniche per ridurre lo stress. La parte 2 è scritta per i genitori, gli insegnanti e chiunque lavori con bambini: contiene 14 tecniche per aiutare i bambini a ridurre il loro stress.

La parte 3 contiene ulteriori riferimenti di libri, video e risorse internet. Abbiamo revisionato Disastershock nel 2001 a seguito della catastrofe del 11 settembre a New York; nel 2017 in seguito agli attacchi terroristici di Bruxelles, Parigi, Lahore e San Bernardino; nel 2020 durante il disastro globale del coronavirus. Attraverso la partnership tra il Center for Child and Family Development e l'Oxford Symposium in School-based Family Counseling's Disaster and Crisis Resource Team (DCRT), Disastershock è stato distribuito gratuitamente alle comunità colpite da catastrofi in tutto il mondo.

Abbiamo utilizzato noi stessi queste tecniche durante le catastrofi ed ora le offriamo a voi, non solo perché sappiamo da ricerche effettuate che funzionano, ma perché ci hanno aiutato personalmente. Se hanno funzionato per noi non significa necessariamente che funzioneranno per voi. Tuttavia hanno aiutato molte famiglie ad affrontare lo stress. Abbiamo fatto un ampio elenco di cose che vorrete forse provare, per vedere cosa aiuta di più voi stessi ed i vostri figli. Se verificherete che l'utilizzo dei nostri approcci non aiutano né voi né i vostri bambini, vi preghiamo di consultare personale specializzato e qualificato nell'ambito della salute mentale.

INTRODUZIONE

Tutti i disastri, se sono causati da pandemie, attacchi terroristici, terremoti, alluvioni, uragani, tornado, incendi, esplosioni di vulcani, onde giganti, incidenti aerei o automobilistici, deragliamenti di treni, omicidi, etc. hanno un fattore comune: uno shock da disastro. Lo shock da disastro è uno stress emotivo che gli adulti e i bambini sperimentano come un trauma mentale.

Coloro che sono stati uccisi o sono rimasti feriti in una catastrofe e le loro famiglie sono ovviamente vittime di un disastro. Anche la sofferenza di chi è indirettamente coinvolto in un disastro può essere enorme. Lo shock da disastro può continuare ad affliggere adulti e bambini anche negli anni successivi. Il libro intende aiutare a ridurre lo stress correlato al disastro a sé stessi e alla propria famiglia. E' un primo manuale di aiuto per ridurre lo stress da catastrofe.

La maggior parte delle catastrofi accadono con una inaspettata forza selvaggia e si concludono in un breve lasso di tempo, lasciando dietro di sé devastazione e perdite di vite umane. Tuttavia, alcuni disastri si 'muovono' lentamente, come la pandemia globale coronavirus del 2020, in cui giornalmente o settimanalmente o mensilmente si presentano nuove statistiche di contagio e di persone decedute. I disastri ci ricordano come l'essere umano può essere impietosamente impotente. Le catastrofi possono essere globali (come la pandemia del 2020), a livello nazionale (come un attacco terroristico in una sola nazione) oppure in uno stato o in una città (per esempio un incidente aereo o un terremoto che colpisce una specifica area geografica), o a livello di una comunità (per esempio quando un vicino viene assassinato) o a livello personale (quando un membro della famiglia o un amico muore). Sia che la catastrofe sia nazionale o che sia personale, sono esperienze scioccanti. Più è grande il disastro, più sono le persone afflitte da shock da disastro.

I sintomi più comuni da shock da disastro sono:

- Nervosismo
- Ansia
- Insonnia
- Incubi
- Spaventarsi per i rumori (esempio passaggio tir)
- Aver paura di star soli
- Preoccuparsi dei familiari
- Dimenticare cose
- Infortunarsi lievemente
- Piangere per nulla
- Sentirsi stanchi
- Parlare più velocemente del solito
- Evitare aree simili a quelle dove un disastro è accaduto
- Sentirsi ansiosi
- Essere arrabbiati o irascibili
- Pensare che qualcosa di terribile stia per accadere
- Sentirsi impotenti
- Sentirsi colpevoli di essere sopravvissuto

Rivivere precedenti eventi traumatici.

Se voi o un membro della famiglia sta sperimentando uno dei sintomi sopra descritti, è importante sapere che questi sintomi sono normali, a meno che non si presentino in maniera molto intensa e non si esauriscono entro poche settimane.

Il libro è studiato per aiutare voi o la vostra famiglia a far fronte allo shock da catastrofe.

La prima parte descrive 10 metodi che possono aiutare voi o altri adulti a ridurre lo stress.

La seconda parte descrive metodi per ridurre lo stress nei bambini, sebbene sia stata scritta essenzialmente per i genitori, insegnanti e altri adulti che si occupano di bambini.

La maggior parte degli approcci descritti nel manuale sono fondati su fatti comprovati, vale a dire che sono basati su una ricerca estesa che dimostra quanto essi possano essere di aiuto effettivo ai bambini e agli adulti.

Se voi o uno dei membri della vostra famiglia soffrite di una grave forma di stress, consigliamo di contattare immediatamente un professionista (psicologo, terapeuta della famiglia, psichiatra o consulente familiare).

Se lo stress non migliora utilizzando i metodi descritti in questo libro, dovrete consultare un professionista della salute mentale per consigli più specialistici che tengano in considerazione la vostra particolare situazione.

Parte 1. Dieci modi di far fronte al trauma da catastrofe

Se state accusando sintomi da trauma da catastrofe descritti nell'introduzione, potreste voler provare alcuni dei dieci metodi di riduzione dello stress elencati in questa sezione del libro. Noi raccomandiamo di sceglierne due o tre che ritenete più adatti a voi e di provarli più volte al giorno. Per farli 'funzionare' occorre che li mettiate in atto ogni volta che iniziate a sentirvi stressati.

Metodo 1 : Respirazione profonda.

Questa procedura riduce la tensione del corpo attraverso una respirazione lenta e profonda. Questo metodo può essere messo in atto ogni volta che provate ansia o tensione. Bisogna stare seduti o distesi a terra e non essere disturbati. Se non vi trovate a vostro agio, interrompete subito l'esercizio.

Proviamo.

Un respiro lento e profondo dal naso per due secondi : 1-2.

Ora trattenete il respiro per due secondi : 1-2 e lasciate uscire aria dal naso per due secondi: 1-2.

Ora ripetete, inspirate per due secondi: 1-2, trattenete il respiro per due secondi: 1-2, espirate per due secondi : 1-2.

Ora per tre secondi: inspirate tre volte: 1-2-3. Trattenete tre volte: 1-2-3; espirate 3 volte: 1-2-3. Ora ripetete: inspirate 3 volte, trattenete tre volte, espirate tre volte. Ora continuate a respirare profondamente con intervalli di 3 secondi fino a che vi sentirete meglio.

Quando vi sentite pronti, fate la stessa operazione per 4 secondi. Eccellente.

Quando vi sentite pronti, fate lo stesso per 5 secondi.

Ora dovrete respirare lentamente e profondamente. Se lo desiderate, potete ripetere con intervalli di 6,7,8,9,10 secondi. Ricordate di fermarvi in qualsiasi momento se non vi sentite bene. Praticate questa respirazione profonda almeno per 5 minuti; potete utilizzare questo metodo da solo o in compagnia ogni volta che vi sentite teso.

Metodo 2 : Rilassamento muscolare.

Questo metodo di riduzione dello stress fa in modo di concentrare tutta la maggiore tensione muscolare almeno per dieci secondi poi, improvvisamente, fa rilassare i muscoli. Cominciate a far pratica quando siete seduti, da soli. Non praticare questo metodo durante la guida.

Proviamo, siete seduti? Allora cominciamo:

Chiudete entrambi i pugni e stringete tutte le dita insieme, strette. Mettete i pugni esternamente alle cosce premendo le ginocchia una contro l'altra e spingete forte.

Chiudete gli occhi e stringete le labbra . Tirate indietro la pancia e trattenete.

Ora premete le ginocchia e le gambe insieme più forte che potete. Tenete tutti i muscoli stretti per 5 secondi.

Ora rilassatevi. Lasciate tutti i muscoli andare. Lasciate andare come se foste una bambola di pezza.

Notate come i muscoli siano rilassati. Notate anche il senso di calore e calma che si espande nel vostro corpo.

Ripetete di nuovo la stessa operazione.

Ora relax. Lasciate andare tutti i muscoli. Respirate profondamente, tenete il respiro ed espirate lentamente. Pensate alla parola CALMA. Pensate di essere una bambola di pezza. Continuate a respirare lentamente e profondamente e notate il senso di calore e calma che si espande nel vostro corpo.

Potete combinare questo metodo con il Metodo numero 1: Respirazione profonda. Potete usare questo metodo di rilassamento quando siete da solo o in compagnia (ma non quando state guidando).

Metodo 3: Monitoraggio fattori di stress e livello di stress.

Questo metodo implica l'identificazione accurata dei fattori che provocano lo stress (vengono chiamate 'cause scatenanti') ed il tracciare il grado secondo il quale state sperimentando lo stress. Se non conoscete il tipo di stress che state vivendo, non saprete quando applicare i metodi di riduzione dello stress. Se non capite esattamente cosa vi sta stressando, non potrete individuare il metodo corretto per ridurre tale stress.

Iniziamo con le cause scatenanti. Ecco un elenco dei fattori di stress causato dalle catastrofi :

Rapporti giornalieri sul numero di persone malate o decedute

Non sentirsi sicuri a lasciare la propria casa

Immagini di palazzi danneggiati

Immagini di ospedali e ambulanze con feriti

Leggere notizie sui giornali riguardo le persone morte

Vedere case distrutte o incendiate

Pensare a case che non sono sicure

Non sapere dove sono i famigliari

Questi sono solo alcuni dei fattori che vi possono affliggere. Un fattore scatenante può essere qualcosa che vedete o qualcosa a cui state solo pensando. A tutti i modi innescano lo stress. Se vi provoca tensione o ansia, provate a capire cosa innesca il vostro specifico stato di stress. Avete guardato le notizie in tv e avete visto un'immagine di una proprietà danneggiata? State pensando alle vittime? Solo quando trovate la fonte del vostro stress potete apportare una specifica azione per abbassare il livello di stress.

Passo successivo, identificare quanto siete stressati. Se non siete consapevole di ciò che sentite, osservate il vostro comportamento. Vi dimenticate le cose? Vi irritate facilmente? Dormite male?

Questi sono segnali di stress. Provate a sviluppare una consapevolezza di ciò che provate: vi sentite stordito, depresso, triste, spaventato, indifeso, arrabbiato o colpevole? Date un nome a ciò che sentite. Cercate di collegare ciò che provate ad un nome specifico (per esempio l'immagine di un edificio danneggiato). Vi aiuterà a capire il tipo di fattore stressante che vi coinvolge.

Classificate il vostro livello di tensione con una scala da uno a dieci. Con 10 il maggior grado di tensione che avete mai provato e con 1 il maggior grado di relax. Qual è adesso il vostro livello di tensione ? Tracciate il livello di stress annotandolo più volte nell'arco della giornata. Annotate quando la tensione sale di più e utilizzate alcuni dei metodi indicati per ridurre lo stress.

Metodo 4: 'Thought-stopping' : frenare il pensiero

Questo metodo serve ad allontanare immagini e pensieri sgradevoli dalla mente. Potete usare questo approccio quando avete continuamente pensieri o immagini sgradevoli. Per esempio, se continuate a pensare ad un posto dove è morto qualcuno e vi sembra di non riuscire a distogliere quell'immagine, questo metodo potrebbe esservi utile.

Proviamo.

Mentre state pensando ad un pensiero o immagine sgradevole, datevi un pizzicotto sul braccio e pensate alla parola STOP!

Respirate profondamente e lentamente espirate pensando alla parola CALMA e immaginate voi stessi nel posto più tranquillo dove potete stare (per esempio disteso su una spiaggia, oppure a riposare sulle rive di un lago o in montagna, o mentre vi rilassate sul tuo prato).

Per almeno 20 secondi immaginate questa scena di pace con più dettagli possibili.

Concentratevi ad immaginare la bellezza della scena.

Lasciate che il vostro corpo sviluppi un senso di rilassamento mentre respirate lentamente e profondamente. (Metodo 2: Respiro profondo).

Perché questo metodo di lavoro funzioni bisogna utilizzarlo ogni volta che iniziate ad avere pensieri sgradevoli. Il metodo sostituisce le brutte immagini o i brutti pensieri rimpiazzandoli con immagini positive.

Tutte le volte che vi trovate in un momento negativo, cercate quello positivo. Il principio è : 'Ogni nuvola ha una luce argentata. Cercala fino a che non la trovi.'

Metodo 5 : Ri-etichettare

Ri-etichettare è un metodo che fa utilizzare parole positive per descrivere qualcosa che si è considerato negativo. Invece di dire "il bicchiere è mezzo vuoto" voi direte: "il bicchiere è mezzo pieno". Si tratta di osservare il positivo in una determinata situazione ed essere empatico. Questo aiuterà a ridurre lo stress. Per esempio, se vedete la foto di un palazzo danneggiato, invece di usare parole negative come:

'Questo è orribile'

'Quanti morti'

'E' orribile!'

cercate parole positive :

'Ci sono stati molti volontari coraggiosi'

'Meno morti di quanti erano previsti'

'Quante vite salvate!'

‘Il soccorso eroico di tante persone...’

Analogamente, quando pensate al disastro nel suo complesso, usate termini positivi :

‘Relativamente parlando ci sono stati pochi morti’

‘Molti edifici non sono stati danneggiati’

‘Possiamo imparare da questa catastrofe _____’

Metodo 6 : Self-talk : dialogo positivo con sé stesso

Questo è il metodo del ‘pensare positivo’, da usare prima, durante e dopo l’incontro con un agente stressante.

Ecco come funziona. Supponiamo che voi sappiate di andare a vedere qualcosa che realmente vi stressa, per esempio, dovete andare al lavoro guidando e vi stressate molto quando attraversate un ponte che nel vostro immaginario sta per crollare.

Per usare il ‘dialogo positivo con sé stesso’, fate una lista di cose positive alle quali potete pensare prima di attraversare il ponte, mentre lo state attraversando, e dopo averlo passato.

Per esempio, mentre vi avvicinate al ponte, potete pensare :

C’è il ponte, ma lo posso passare.

Andrà tutto bene.

Posso gestire il mio stress respirando lentamente e profondamente.

L’ho già passato altre volte.

Mentre siete sul ponte potete pensare :

Lo posso attraversare

L’avrò passato in poco tempo

Rilassati e respira profondamente

Devo stare calmo

Andrà tutto bene

Dopo aver attraversato il ponte, potete pensare :

Congratulazioni

Ho fatto un ottimo lavoro

Ho gestito lo stress

Ho migliorato la respirazione

Troverete utile preparare il vostro pensiero positivo e poi concentratevi su di esso in anticipo. Concentratevi sulle tre fasi: prima, durante, dopo. Questo metodo funziona interrompendo il flusso di immagini e pensieri negativi incontrando il rispettivo agente scatenante. Potete usare 'dialoghi positivi con sé stesso' con tutti gli agenti scatenanti che si possono incontrare direttamente (per esempio, passando da un punto dove qualcuno è morto o dove è crollato un edificio).

Metodo 7: Immagini positive

Le immagini positive si riferiscono a qualcosa di molto piacevole che è stato fatto. Ciò interrompe le immagini e i pensieri negativi che ci stressano. Se vi sentite generalmente stressati, potete sognare di fare una mini vacanza (non fatelo se state guidando!).

Proviamo.

Immagina che sei in vacanza nel tuo posto preferito. Se sei in spiaggia, senti il calore del sole sulla pelle, senti il calore della sabbia sotto il tuo asciugamano, senti la brezza che soffia sul tuo corpo, ascolta le onde del mare. Prova l'esperienza attraverso tutti i tuoi sensi. Continua per 5 minuti almeno.

Se dovete passare direttamente attraverso un fattore stressante (come attraversare un ponte o vicino ad un palazzo danneggiato) provate ad immaginare qualcosa di piacevole che coinvolga un movimento. Immaginatevi mentre fate jogging, mentre state facendo goal, mentre state sciando e sentite la neve sotto gli sci mentre curvate (non usare questa tecnica mentre siete alla guida).

Questo metodo funziona mettendo a fuoco la vostra immaginazione, mettendo in risalto delle attività piacevoli.

Metodo 8: Sfida alle convinzioni irrazionali.

Questo è il metodo che consiste nello scrivere credenze riguardo a catastrofi che pensate irrazionali (ma alle quali credete) e poi nello sfidare queste convinzioni irrazionali trovando delle giustificazioni razionali che le contraddicano.

Ecco alcuni esempi :

Un membro della mia famiglia si ammalerà e morirà.

Il ponte sull'autostrada mi crollerà addosso.

Un'altra catastrofe accadrà domani.

La mia casa sta per crollare.

Mi uccideranno

Sono circondato soltanto da cose orribili

Sono tutti esempi di convinzioni irrazionali, perché tendono a amplificare negativamente un punto di vista, e ad ignorare le informazioni positive.

Mettiti alla prova

Identifica qualsiasi convinzione che puoi avere a proposito di un disastro che pensi sia irrazionale o eccessivamente negativo

Scrivile su un foglio di carta sotto il titolo: Convinzioni irrazionali

Sulla destra scrivi le principali Convinzioni Razionali

Sotto Convinzioni Razionali scrivine di più positive

Per esempio,

invece di “ un membro della mia famiglia si ammalerà e morirà, scriverai: se un membro della mia famiglia si ammala, potrà essere ricoverato ma guarirà”.

Invece che ‘il ponte sta per crollare’, scrivi: ‘le possibilità che il ponte crolli mentre lo attraverso sono remote, solo un ponte è crollato durante la sciagura’.

Invece di ‘un enorme alluvione (incendio, terremoto) accadrà domani’, scrivi : ‘ non accadrà domani, l’ultima volta che è accaduto un evento simile è stato 20 anni fa’.

Invece di: ‘sono circondato da orrori, scriverai : ‘E’ vero che tanti sono morti e molte proprietà sono rimaste danneggiate, ma sono vivo e c’è tanta vita che posso apprezzare, c’è una comunità speciale e io posso essere orgoglioso di come i cittadini hanno reagito con coraggio aiutandosi a vicenda’.

Il cuore di questo metodo non consiste nel vedere il positivo sul negativo ma di ricercare la verità.

In realtà ci sono delle positività anche negli eventi più tragici.

Metodo 9 : Ripristinare il positivo/ridurre il negativo

Quando siamo in difficoltà per un grosso problema, è facile dimenticare le attività piacevoli che riducono naturalmente lo stress. Questo include mangiare fuori, giocare a tennis, stare seduto su di una poltrona in giardino al sole, guardare il programma preferito in tv, giocare con i cani o gatti, ascoltare buona musica, guardare una partita di calcio, godersi la famiglia o i buoni amici, giusto per citarne alcune.

Può essere utile identificare le attività rilassanti che svolgevate prima del disastro e forzarvi a ricominciare a farle. Rinnovando queste piacevoli attività, interromperete il flusso negativo rappresentato da pensieri e immagini causato dai terremoti (o da altri eventi catastrofici) e vi ricorderanno che il disastro è solo una piccola parte della vostra vita.

Oltre a riattivare aspetti positivi nella vostra vita, serve anche a ridurre le negatività. Se vi sentite stressati dalle foto della sciagura, non guardatele più. Evitate di seguire le notizie quotidiane e le immagini della sciagura. Ascoltate piuttosto della musica. Non indulgiate sulle immagini negative più di quanto possiate sopportare. Se ci sono persone sgradevoli nella vostra vita che potete

evitare, evitatele. Identificate le persone negative e le cose che vi deprimono e riducete i contatti da ora in poi.

Metodo 10 : prevenire lo stress attraverso l'azione

Un importante sorgente di stress correlato ad una sciagura è il sentimento di impotenza che la maggior parte di noi produce. Una sciagura colpisce senza preavviso e non abbiamo nessun controllo. Ci sono comunque delle cose che possiamo fare per ridurre lo stress causato dal senso di impotenza. Ci sono attività che potete fare per sviluppare un senso di padronanza di sé e di controllo su voi stessi e sul vostro ambiente, nel rispetto del disastro.

Prima cosa, potete preparare un *kit di preparazione al disastro* per voi stessi e per la vostra famiglia (se la sciagura ha danneggiato la vostra casa o altri servizi di base). Conterrà materiali come acqua, cibo, batterie, torcia, kit primo soccorso, coperte e un piano scritto su come i membri della famiglia – se separati – potranno rimanere in contatto. Terrete uno di questi kit in casa vostra o nella vostra auto.

Nell'ambito della pandemia del 2020 Coronavirus, avere gel igienizzante, disinfettante e mascherine per proteggere voi stessi e la vostra famiglia è fondamentale. Questo tipo di preparazione ridurrà il vostro senso di impotenza. Saprete che, se un altro disastro accadesse, avrete pronto il materiale di base per la sopravvivenza e per proteggere voi stessi e la vostra famiglia.

Seconda cosa, potete aiutare persone che hanno subito lo stesso disastro. Potete ospitare chi ha perso la casa, se avete una stanza disponibile. Potete donare sangue alla Croce Rossa. Potete donare cibo, vestiti o denaro aiutando i sopravvissuti. Ciascuna di queste attività vi darà un senso di aiuto concreto e di 'dominio' sul disastro, riducendo l'effetto negativo su voi stessi e sugli altri. Da un punto di vista più personale, potete anche mandare mail o telefonare agli amici o ai familiari o anche fare videochiamate, per dire loro che voi ci siete e li potete supportare.

Terza cosa, potete diventare un esperto di disastri e di metodi di sopravvivenza, leggendo il più possibile al riguardo. Per esempio per persone colpite da terremoti, un libro interessante è "Peace of mind in earthquake Country". Conoscere i terremoti, può ridurre il senso di impotenza. Per esempio, durante un terremoto, è meglio stare all'interno di un edificio o cercare di fuggire? Qual è il luogo più sicuro durante un tornado ? Trovare risposte a questo tipo di domande vi aiuterà nel costituire la vostra autostima.

Infine vi consigliamo di diventare esperto in riduzione dello stress: questo vi darà un senso di padronanza sui vostri sentimenti e sulle vostre tensioni. Qui di seguito potrete trovare alcuni titoli sulla riduzione dello stress:

Blonna, Richard (2011). *Coping with Stress in a Changing World*. New York, NY: McGraw-Hill Education.

Burns, David (2008). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York, NY: Harper.

Chen, David (2016). *Stress Management and Prevention: Applications to Daily Life* 3rd Edition. New York, NY: Routledge.

Davis, Martha; Eshelman, Elizabeth and McKay, Matthew (2008). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications

Ricks, Jeanne (2014). Be More ~ Stress-less! - The Workbook: Realize your best life by retooling your stress. Nu Day Perspectives.
Stressdon, Melody (2016). *Stress: 100 ways to relieve stress*. Phoenix, AZ: Amazon Digital Services LLC

Vi suggeriamo di provare alcuni dei dieci metodi sopra indicati e di provarli più di una volta. Se nessuno di essi riuscirà a ridurre lo stress, e continuate a sperimentarne altissimi livelli, vi raccomandiamo di rivolgervi ad un professionista qualificato di salute mentale.

PARTE 2: COME AIUTARE VOSTRO FIGLIO AD AFFRONTARE LO SHOCK POST-CATASTROFE

Come capire quando vostro figlio è sotto stress

Cos'è lo stress? E' una reazione della mente e del corpo a esperienze particolarmente traumatiche. Numerosi sentimenti e reazioni di stress sono comuni a persone di tutte le età. Le reazioni allo stress dei figli nel caso di catastrofe possono risultare ovvie o sottili. E' necessaria un'attenzione speciale per identificare e soddisfare i bisogni dei bambini.

Le reazioni più comuni dei bambini a una catastrofe sono la paura e l'ansia. Un bambino teme il ripetersi del disastro. Un'altra paura comune è che il bambino o un membro della famiglia possa essere ferito nel ripetersi della catastrofe. Ancora: il bambino può aver paura di essere separato dalla famiglia e essere lasciato solo. In un momento come questo è importante per la famiglia rimanere unita. Se il vostro bambino è eccessivamente stressato dal fatto che alcuni membri della famiglia si trovano in diversi luoghi, cosa che è normale in molti casi nella vita di tutti i giorni, il bambino sarà rassicurato se gli farete sapere dove vi trovate, se al lavoro o al negozio per fare la spesa. Prendete in considerazione di usare video Internet (per esempio FaceTime per rimanere in contatto con famigliari che non sono vicini). Un altro passo per alleviare l'ansia del bambino è 'ripassare' ciò che i vari membri della famiglia dovrebbero fare in caso ci fosse una nuova evento catastrofico. Quali sono alcune delle precauzioni di sicurezza che la famiglia potrà adottare a casa? Stabilite un piano in caso dovesse capitare una catastrofe quando il bambino è a scuola. Chi andrebbe a prenderlo?

Durante una catastrofe, anche i genitori sono stressati. Le paure e le ansie dei genitori passano ai figli. Un adulto ha più esperienza nell'affrontare tale stress, mentre i bambini non ne sono capaci. Tuttavia, è importante per il genitore riconoscere i bisogni emotivi del bambino. Il vostro bambino può essere spaventato ed impaurito. Quest'ansia, spesso, non scompare da sola. E' necessario riconoscere insieme al bambino che la paura e l'ansia sono ben reali. Dovete capire quali sono le paure specifiche. E l'unico modo per riuscirci è parlare con vostro figlio.

Ascoltate quali sono le paure specifiche del bambino. Parlate al bambino dei suoi sentimenti. Cercate di trovare cosa il bambino pensa che sia accaduto. Può accadere che vostro figlio sia sommerso di servizi trasmessi alla radio o alla televisione, cosa che può aumentare la crisi a dismisura. Dovete sedervi e parlare dei fatti che ruotano intorno al disastro. Continuate ad ascoltare il bambino perché esprimerà sia direttamente che indirettamente le paure associate alla catastrofe. Le 'risposte' più importanti che potete dare a un bambino sono ascoltarlo, incoraggiarlo a comunicare e rassicurarlo continuamente sia verbalmente sia con più abbracci e più attenzione.

Sono state identificate reazioni più specifiche di fronte ad un disastro che potrebbero sperimentare bambini di tutte le età: immediatamente dopo una catastrofe sono comuni disturbi del sonno e paure notturne. Altri bambini potrebbero perdere interesse nella scuola. Questa reazione potrebbe andare dalla paura della separazione all'ansia che la scuola non sia sicura, fino ad una risposta apatica nei confronti delle attività scolastiche, così come nell'interazione con i coetanei. E' anche più difficile quando la scuola è on-line e la comunicazione con gli insegnanti avviene tramite video o non avviene affatto. Un'altra reazione comune constatata tra i bambini di tutte le età è un comportamento regressivo. Un bambino può ritornare a comportamenti anteriori, tenuti durante la fase di sviluppo, perché ciò lo può far sentire più al sicuro e protetto. Poiché la situazione presente è inquietante, la fuga ad uno stadio antecedente è rassicurante.

Queste reazioni sono comuni ma tali comportamenti non dovrebbero persistere per un lungo periodo dopo la catastrofe.

Gruppi di bambini di varie età hanno specifiche reazioni allo stress in seguito ad una catastrofe. Un bambino di 5 anni sperimenta diverse vulnerabilità rispetto ad un bambino di 14 anni. Allo scopo di questa pubblicazione, i gruppi secondo l'età sono divisi in: bambini in età prescolare (1-5 anni); prima infanzia (5-11 anni); preadolescenti (11-14 anni); adolescenti (14-18). La tavola 1 riassume le reazioni allo stress più comuni nei diversi gruppi.

I bambini del gruppo in età prescolare (1-5 anni) sono particolarmente vulnerabili nei confronti dello sconvolgimento del loro ambiente sicuro e protetto. Il loro sviluppo non ha raggiunto un livello di concettualizzazione che permette loro di capire una catastrofe. I bambini di questa età non hanno le capacità verbali per comunicare le loro paure e le loro ansie. Di conseguenza, lo stress di questi bambini è dimostrato dal loro comportamento. Tale comportamento può essere indiretto, per cui è importante una particolare attenzione ai bisogni del bambino. Reazioni regressive tipiche che sono considerate normali sono la suzione del pollice e l'enuresi (pipì a letto). Un bambino di 5 anni può aver smesso di succhiarsi il pollice a 3 anni, ma spontaneamente ricomincia a farlo. Questo è normale ma non può protrarsi a lungo. Altre reazioni sono la paura del buio e gli incubi. Questi aumentano in particolare subito dopo la catastrofe. Ci si collega anche con la paura dei bambini di età prescolare di restare da soli, e tale paura aumenta di notte. I bambini in età prescolare possono mostrare una reazione comportamentale come un aumento dell'attaccamento e della dipendenza nei confronti dei genitori.

Tavola 1. COMUNI REAZIONI ALLO STRESS DEI BAMBINI DOPO UNA CATASTROFE

Comuni reazioni allo stress dei bambini (tutti i gruppi)

- Paura della ricorrenza della catastrofe
- Paura di essere feriti
- Paura della separazione
- Paura di restare da soli
- Disturbi del sonno
- Incubi notturni
- Perdita di interesse verso la scuola
- Perdita di interesse nei confronti dei coetanei
- Comportamento regressivo
- Sintomi fisici (mal di testa, mal di stomaco)
- Isolamento
- Tristezza

Reazioni allo stress dei Bambini in età prescolare (1-5 anni)

- Suzione del pollice
- Enuresi (pipì a letto)
- Paura del buio
- Incubi notturni
- Aumento della dipendenza
- Difficoltà del linguaggio

Perdita dell'appetito
Perdita del controllo della vescica e dell'intestino

Reazioni allo stress dei Bambini della Prima Infanzia (5-11 anni)

Piagnucolio
Dipendenza
Ansia da separazione
Paura del buio
Incubi
Rifiuto della scuola
Limitata concentrazione
Aumento dell'aggressività
Allontanamento dai coetanei

Reazioni allo stress dei Preadolescenti (11-14 anni)

Difficoltà alimentari
Mal di testa
Mal di stomaco
Disturbi psicosomatici
Difficoltà del sonno
Incubi
Perdita di interesse per la scuola
Perdita di interesse per il gruppo di coetanei
Aumento della ribellione a casa
Comportamento aggressivo

Reazioni allo stress degli Adolescenti (15-18 anni)

Mal di testa
Mal di stomaco
Disturbi psicosomatici
Disturbi dell'appetito
Disturbi del sonno
Abbassamento del livello di energia
Comportamento 'irresponsabile'
Aumento della dipendenza dal genitore
Allontanamento dal gruppo dei coetanei
Problemi scolastici

Nelle reazioni allo stress dei bambini della Prima Infanzia (1-5 anni) una catastrofe aumenta l'ansia da separazione. Un altro sintomo è la difficoltà di parola. Il linguaggio, a questo stadio, è un traguardo evolutivo relativamente nuovo e potrebbe esprimersi in balbettio, balbuzie e difficoltà nell'esprimersi in maniera del tutto coerente. La perdita di appetito in un bambino della Prima infanzia è un altro segno di stress. La perdita del controllo della vescica e dell'intestino, particolarmente nei bimbi più grandi di questa fascia d'età, spesso indicano presenza di stress. L'ansia prevalente tra i bambini della Prima Infanzia è la paura dell'abbandono e quella di restare da soli.

Le risposte allo stress del gruppo della Prima Infanzia, (5-11 anni) si esprimono più generalmente con un comportamento regressivo. Comportamenti come un eccessivo piagnucolio e attaccamento al genitore sono comuni. Questo gruppo potrebbe dimostrare un aumento dell'ansia da separazione dal genitore che è più tipico del gruppo dei bambini di età prescolare. I bambini di 5-11 anni possono iniziare a temere il buio e cominciare ad avere incubi. Gli incubi possono essere connessi ad eventi passati legati alla catastrofe o ad eventi che potrebbero ripresentarsi. Molti comportamenti da stress si attuano a scuola. Questi bambini potrebbero voler evitare la scuola e seppur incoraggiati a continuare ad andarci potrebbero perdere interesse ed avere poca concentrazione nelle attività di studio. Questi sintomi andrebbero condivisi e portati all'attenzione dell'insegnante cosicché genitori ed insegnante insieme possano lavorare ed affrontare lo stress del singolo bambino. Ciò vale anche se la scuola, durante il periodo segnato dal disastro, è on-line. Altri segni comportamentali vanno da un aumento dell'aggressività ad una volontà di isolarsi da amici e famigliari. Al fine di individuare questi 'segnali' il genitore deve provare a richiamare i normali modelli comportamentali del bambino precedenti alla catastrofe. In questo modo la devianza dalla norma può essere valutata purché il comportamento cosiddetto 'normale' di ogni bambino è diverso. Ciò che può essere notato come segnale da stress in un bambino non è necessariamente vero per un altro bambino.

Le reazioni di stress nei Preadolescenti (11-14 anni) includono differenze comportamentali così come reazioni fisiche. Sintomi fisici che segnalano stress sono lamentele per mal di testa, mal di stomaco, vari malesseri e sofferenze e disturbi psicosomatici. Il preadolescente può avere difficoltà nel dormire e svegliarsi con incubi. Un altro sintomo fisico può essere la mancanza di appetito. In un preadolescente i sintomi fisici possono andare di pari passo con i problemi scolastici. Il bambino può lamentarsi di un mal di testa e stare a casa da scuola. Questo può essere sintomatico di perdita di interesse nella scuola e di allontanamento dai coetanei, che è una reazione normale da stress. Altri bambini mostreranno diversi segnali in modo più aggressivo. Questa modalità include un aumento della ribellione a casa e nel rifiuto di partecipare alle attività famigliari. Le reazioni nei confronti dei coetanei sono particolarmente significative e vanno dall'allontanamento al comportamento aggressivo nei confronti dei coetanei. E' importante aiutare i preadolescenti affermando che le reazioni fisiche e di comportamento sono normali e condivisi da altre persone, particolarmente i coetanei.

Gli Adolescenti (14-18 anni) le reazioni da stress includono segni fisici e comportamentali ma lo stress di questo gruppo aumenta perché loro si collocano nel mezzo (tra l'essere considerati bambini che necessitano di essere 'curati' e adulti che possono far fronte allo stress per conto loro). L'adolescente non è un adulto ma un 'bambino grande' che ha bisogni speciali come gli altri bambini delle altre fasce d'età.

Le reazioni fisiche comprendono mal di testa, mal di stomaco e possono comparire disturbi psicosomatici come sfoghi cutanei. Sono comuni anche disturbi del sonno e dell'appetito. Un altro sintomo può essere l'abbassamento nel livello di energia laddove l'adolescente, che era una volta pieno di energia ed entusiasmo, diventa apatico e disinteressato alle attività che prima lo interessavano.

Le reazioni comportamentali da stress si attuano spesso nell'interazione dell'adolescente con i suoi coetanei perché i coetanei occupano un posto centrale in questo stadio dello sviluppo. Se la scuola è temporaneamente o permanentemente chiusa a causa dell'evento catastrofico, questo può causare un profondo effetto di stress che deve essere identificato e direttamente affrontato.

Altre reazioni comportamentali da stress potrebbero essere un comportamento irresponsabile - un atteggiamento del tipo 'nulla può intaccarmi', oppure un comportamento opposto di dipendenza in cui l'adolescente diventa meno indipendente e tende ad attaccarsi di più alla famiglia. E' molto importante ascoltare e parlare con il ragazzo e provare a riconnetterlo con il suo gruppo di coetanei.

Il modo più importante per determinare le reazioni da stress in ogni fascia d'età è l'ascolto delle paure e delle ansie del bambino/ragazzo. Benché queste paure possano sembrare infantili o insignificanti per un adulto, sono molto reali per il bambino/ragazzo. Se vostro figlio è timido nel comunicare forse dovrete iniziare voi la discussione. L'amore del genitore, gli abbracci, una maggiore attenzione sono modi importanti per aiutarlo ad affrontare una situazione stressante. Una catastrofe non è una situazione che si può dire definitivamente finita. Si vive con la possibilità di un'altra catastrofe, così come si vive con le conseguenze del disastro, che si tratti della chiusura della scuola, del ricostruirsi di una casa o dello sconvolgimento del traffico. Gli effetti non scompaiono immediatamente.

E' importante notare che la maggioranza dei bambini faranno fronte e supereranno le paure e le ansie di una catastrofe. Ma alcuni bambini continuano a soffrire. Se i sintomi fisici o comportamentali non diminuiscono dopo qualche settimana o se i sintomi peggiorano, è tempo di affidarsi ad un aiuto professionale. Uno psicologo / psichiatra può assistere voi e vostro figlio ad affrontare le reazioni da stress.

COME RASSICURARE VOSTRO FIGLIO

Quando i bambini/ragazzi sperimentano un trauma significativo o una grave perdita c'è una serie di sentimenti e comportamenti che sono normali e ci sono modi specifici in cui i genitori possono supportare il proprio figlio. Sia che la catastrofe sia naturale, come un tornado, un terremoto, un'inondazione, sia che il trauma sia una perdita personale come una morte in famiglia, i bambini spesso risponderanno con tipologie di emozioni simili a quelle vissute dagli adulti e avranno bisogno di un ulteriore supporto da parte dei propri cari.

Quando una famiglia o una comunità si trova ad affrontare un trauma devastante molti genitori si preoccupano più dei loro figli di quanto fanno per loro stessi. Durante il periodo di transizione e di riadattamento, vi potete porre domande del tipo 'Mio figlio percepisce lo stress come lo provo io? Qual è il comportamento normale per un bambino/ragazzo che ha vissuto un'esperienza come questo recente disastro? Cosa posso dire o fare per aiutare mio figlio attraverso l'esperienza nel modo più positivo?'

Ci sono alcune linee guida che possono essere utili per genitori che voglio incoraggiare il proprio figlio ad esprimere i loro sentimenti e parlare di quello che sentono.

Prima di tutto, è importante ricordare che i bambini/ragazzi soffrono le perdite e reagiscono allo stress in maniera diversa rispetto ad un adulto. Loro non sono soltanto miniature di adulti.... Vedono e pensano e sentono cose diverse, a secondo della loro età dello sviluppo, della loro personalità, da come hanno percepito la pericolosità di quanto accaduto e un insieme di altri fattori. Per esempio, il bambino che ha fatto l'esperienza di una tragedia e che è stato immediatamente protetto e confortato da un genitore avrà una reazione ben diversa rispetto ad un bambino che è rimasto terrorizzato ma che ha dovuto affrontare l'esperienza da solo.

Supportare questi due bambini richiederebbe diversi approcci ed una diversa quantità di rassicurazioni perché le percezioni dei bambini sono state molto differenti.

Usando un diverso esempio, un neonato o bimbo piccolo non pensa ad un disastro, e non può neppure concepire cosa voglia dire. Ma può sentire le emozioni delle persone intorno a lui, vedere l'angoscia sui loro visi, percepire un senso di perdita. Quello di cui ha maggiormente bisogno il bambino è: più abbracci, più contatto, essere rassicurato innanzi tutto essendo cullato, ascoltando cantare, sentendo la vicinanza fisica. D'altra parte, un bambino tra i 5 e i 7 anni capisce certo qualcosa di più, tuttavia è incapace di cogliere la totalità di quanto accaduto. Questo bambino potrà esprimere direttamente i suoi sentimenti piangendo, arrabbiandosi, esprimendo la paura di un altro disastro, o esprimendo i sentimenti in maniera indiretta, per esempio con scatti d'ira crescenti, essendo improvvisamente impaurito dal buio, essendo riluttante ad andare a scuola, o in qualsiasi altro modo.

E' molto importante che un genitore accetti queste espressioni e rassicuri il bambino che provare tali sentimenti è normale, che non è il bimbo che non va, e che dover affrontare il cambiamento con sentimenti stressanti può essere diverso per ciascuno. Rassicurare un bambino che voi percepite in difficoltà è il primo passo nell'aiutarlo a ricostruire la propria indipendenza e la stima di sé.

Aprirsi per parlare dei sentimenti associati al disastro può essere fatto in diversi modi. Condividendo i propri pensieri e sentimenti può essere un modo per iniziare. Per esempio: 'Oggi ho sentito alcune persone che parlavano ed erano alquanto preoccupate del fatto che possa ripresentarsi qualche evento catastrofico. Anch'io a volte sono preoccupato che questo accada, e mi chiedo tu come ti senta. Ti preoccupi di questo, ora? Qual è la tua più grande preoccupazione?'. Utilizzare domande che iniziano con COME, COSA, PERCHE', QUANDO, DOVE, spesso incoraggia il bambino ad esplorare i sentimenti più che se la domanda è posta in forma chiusa, cioè se la risposta fosse solo 'sì' o 'no'. Per esempio: 'Come ti sei sentito quando è accaduto il disastro? Cosa hai pensato stesse accadendo? Perché pensi sia accaduto? Quando hai avuto più paura?

Alcuni bambini avranno desiderio di parlare, altri preferiranno disegnare o mimare i loro sentimenti. A volte 'esercitarsi' su cosa la famiglia farebbe, aiuta i bambini a rimanere in contatto con i propri sentimenti che altrimenti negherebbero. Attuare scenari su come la famiglia troverebbe posti sicuri dove stare e prendersi cura l'un l'altro è rassicurante ed aiuta un bambino a sentirsi più in grado di controllare gli eventi. Invitare un bambino ad assemblare un kit di emergenza in caso di inondazione, tornado o terremoto e decidere dove mettere le luci di emergenza, le batterie e la radio è terapeutico per tutti. Se la catastrofe è una pandemia, i genitori possono essere creativi e aiutare i figli con attività di supporto. In ogni caso, i genitori conoscono meglio di tutti i loro figli, e possono essere creativi e rispondere con attività di supporto come cantare, giocare, condividere storie.

Alcuni bambini, malgrado il vostro incoraggiamento, potrebbero scegliere di non parlare e di non esprimere i loro sentimenti. Anche questo va bene. Non c'è regola che dica che occorre parlare La mancanza di parole non significa mancanza di sentimenti: può indicare, piuttosto, che c'è bisogno di tempo.

Tutti noi risolviamo le cose con i nostri tempi. Il solo lasciare la porta aperta e incoraggiare il bambino è un dono. Rassicurate il bambino che lui sta facendo un gran bel lavoro a crescere e a

diventare un bel bambino. In conclusione, alcuni bambini avranno pianto, altri avranno versato pochissime lacrime o nessuna. I bambini possono sentirsi confusi e frantesi se sono costretti a parlare. Credete che vostro figlio sta facendo esattamente quello di cui ha bisogno per sé. Non c'è dubbio che vostro figlio stia facendo il massimo e che saprà scoprire via di uscita per sé stesso.

In seguito ad un trauma o ad una perdita i bambini/ragazzi spesso pongono svariate domande. Possono riguardare cose pratiche tipo: 'Staremo in questa casa dove stiamo ora? Cosa succede se siamo separati e non riesco a trovarvi? A volte porranno domande sulla vita e sulla morte. Molto spesso oltre a queste domande ce ne sono due o tre basiche: 'Sono al sicuro? Sopravviverò? Staremo bene? La miglior cosa da farsi è sempre rispondere ai bambini in maniera diretta e il più onestamente possibile. 'Sì, proveremo a restare qui. Se siamo separati, ci sarà qualcuno che ti aiuterà. Io sarò lì al più presto possibile'. E' anche molto importante rassicurare il bambino e fargli sapere che starà bene e che 'staremo bene? Non sono importanti tanto le parole quanto il tono usato. Vostro figlio sentirà dal vostro tono di voce e dal vostro modo di rassicurare se c'è da preoccuparsi oppure no.

Un modo comune secondo cui i bambini affrontano lo stress dopo un trauma è regredire a comportamenti e sentimenti di tempi passati. Quando i bambini regrediscono, spesso perdono temporaneamente le conquiste evolutive acquisite recentemente. Per esempio, se avevano da poco acquisito l'indipendenza nell'andare in bagno, potrebbero improvvisamente avere degli 'incidenti'. Se hanno da poco iniziato a dormire con la luce spenta, potrebbero invece avere di nuovo paura e desiderare la luce accesa di notte. E' importante accettare delicatamente tale comportamento e rassicurare il bambino che è normale che questo accada. 'Ciascuno si spaventa in diversi modi e presto sarai di nuovo capace di dormire al buio'. Un importante messaggio che potete dare a vostro figlio è rassicurarlo dicendo che molte persone stanno lavorando sodo per affrontare le conseguenze del disastro e che lui/lei non devono aggiustare nulla. 'Non sei tu a dover risolvere questo problema. Ci sono tante persone che stanno lavorando insieme per migliorare la situazione. Andrà tutto bene'.

Infine, un evento traumatico come un grave disastro aumenta l'importanza che i genitori devono attribuire nel fornire un supporto ulteriore per i loro figli. In un ambiente di affetto, amore, accettazione, i bambini tendono ad adeguarsi e a crescere sentendosi bene per la propria capacità ad adattarsi ad un ambiente che sta cambiando. Questo non vuol dire che i bambini non facciano l'esperienza della paura o dell'ansia riferite all'evento.

Tuttavia, i bambini sono meno minacciati in un ambiente consolidato che lo rispetta come individuo unico, meritevole e capace di far fronte alla situazione.

Nel caso che voi genitori continuaste a percepire che vostro figlio non stia facendo 'aggiustamenti' positivi, non esitate a chiedere aiuto. Parlare con altri genitori che stimano, con gli insegnanti del bambino, forse ad uno specialista dell'età evolutiva può aiutarvi a decidere se c'è un problema che necessita di aiuto esterno. Ci sono molte persone amorevoli che sono adeguatamente formate, disponibili e desiderose di aiutare. Voi conoscete vostro figlio meglio di chiunque altro; fidatevi del vostro istinto per quanto riguarda quello di cui voi e la vostra famiglia avete bisogno.

Come ascoltare, cosicché vostro figlio parli con voi.

Forse non esiste capacità più grande per un genitore - specialmente in seguito ad un periodo traumatico – di quella di essere capace ad ascoltare in modo da aiutare il proprio figlio a parlare con voi dell'esperienza e dei sentimenti e preoccupazioni che l'hanno accompagnata. Tutti gli approcci di questa sezione sono conosciuti e adottati dalla maggior parte dei genitori quando le cose vanno avanti in maniera tranquilla. In momenti di difficoltà, crisi o traumi – come dopo un recente disastro - quando noi adulti stessi siamo sottoposti ad uno stress straordinario, può accadere di 'dimenticare' questi metodi. Questa sezione propone un breve ripasso di alcune delle cose principali che voi potete fare per aiutare vostro figlio a parlare con voi. Leggendo questa sezione potrete non leggere nulla di completamente nuovo per voi nel modo di ascoltare vostro figlio. Sugeriamo di considerare quanto segue come una sorta di checklist per ricordare a voi stessi alcuni dei modi importanti di aiutare vostro figlio in questo difficile periodo.

Affinché vostro figlio accetti di esplorare con voi i suoi pensieri pieni di paura e i suoi sentimenti stressanti, è fondamentale che possa riconoscere il vostro amore e la vostra disponibilità ad accettarlo per come egli è. Ricordatevi l'importanza di fargli sapere attivamente che lo amate e lo accettate. Questo include, naturalmente, dire "Ti voglio bene" o "mi piace veramente stare con te" e qualsiasi altra parola o frase che faccia sapere a vostro figlio quanto lo rispettate e quanto lo amate.

Anche il toccare è un semplice e potente mezzo di comunicazione di questi importanti sentimenti. Abbracciare, accarezzare, dare pacche sulle spalle sono modi preziosi per fargli sapere quanto è speciale per voi.

Ascoltare attentamente inizia con il vostro interesse genuino per qualsiasi cosa stia sperimentando vostro figlio e per i suoi sentimenti. Da questo sentimento di sincero interesse possiamo andare oltre e far sapere al bambino che lo vogliamo ascoltare; possiamo convogliare su di lui la consapevolezza del nostro profondo interesse nella sua esperienza e nei suoi pensieri e sentimenti.

Possiamo tutti riconoscere quando qualcuno ci ascolta veramente – ce ne accorgiamo da quello che fanno, da quello che dicono e da come lo dicono. Possiamo usare questa consapevolezza per costruire una checklist per noi stessi mentre osserviamo i modi di incoraggiare il nostro bimbo a condividersi con noi. Una lista iniziale include quattro promemoria; potrete aggiungere gli altri che vi sembreranno naturali per voi. I quattro punti per iniziare sono:

Primo :

guardare il vostro bambino con attenzione e interesse; tenere e mantenere un contatto visivo diretto

Secondo :

assicurarsi che ogni giorno ci sia un po' di tempo in cui vi fermate di fare qualunque cosa e vi dedicate al solo ascolto del bambino

Terzo:

utilizzare espressioni incoraggianti come “mm-hmm”, “e poi cosa hai fatto?” per fare sapere a vostro figlio che state veramente seguendo ciò che sta dicendo

Quarto:

permettere di far raccontare a vostro figlio la propria storia a suo modo e con le sue parole e con il suo senso del tempo.

Altri tre punti specifici potrebbero esservi utili: utilizzare tempi di attesa, utilizzare frasi che iniziano per ‘Io’, ed evitare domande che provochino l’autodifesa. Vediamo brevemente di ripassarli.

Quando fate una domanda al vostro bambino, quanto tempo aspettate la risposta prima di ripetere, chiedere un’altra domanda o offrire una serie di suggerimenti? ‘Wait-time’ (tempo di attesa), come lo dice il nome, si riferisce al periodo di tempo che voi aspettate la risposta dopo aver posto una domanda al bambino. Se siete come molti genitori, a volte aspetterete veramente poco (anche solo un secondo) che vostro figlio inizi una risposta alla vostra domanda. E poi, dopo che il bambino ha fatto la sua risposta, molti genitori sono capaci di aspettare anche meno di quanto abbiano fatto in precedenza per ripetere quello che ha detto il bambino o riformulare la risposta o porre un’altra domanda. Se pensate che questo comportamento vi descriva, dovrete decidere di sperimentare un aumento del vostro tempo di attesa. Quando fate una domanda, provate ad aspettare la risposta più a lungo di quanto fate normalmente. Sappiamo che aspettare 5/7 secondi, a volte, può produrre alcuni profondi cambiamenti nella risposta del bambino. Forse dovrete persino contare i secondi del vostro tempo di attesa, mentalmente: ‘mille, due mila, tre mila, quattro mila’ e così via, al fine di avere un più chiaro senso di quanto tempo stiate accordando a vostro figlio per rispondere.

Quando il bambino capisce che non lo incalzate con altre domande o commenti, scoprirete che lui comincerà ad aggiungere cose alle sue risposte, a dire qualcosa di più, e a diventare anche più curioso dei propri pensieri e sentimenti.

Il condividere voi stessi con vostro figlio, utilizzando messaggi che iniziano con ‘Io’ può essere uno dei modi più utili per arricchire la comunicazione familiare. Ricordate che questo metodo utilizza il pronome ‘Io’ come un punto di partenza e comporta un’espressione genuina ed un esprimere i vostri propri sentimenti e/o esperienza in quel preciso momento. Quando, per esempio, vostro figlio dice: ‘Mi piace proprio stare con te, Papà’, invece di rispondergli ‘Che bello, figliolo’, provate a dire qualcosa del tipo: ‘Quando sento che dici una cosa così mi sento proprio bene’ e sento la stessa cosa quando sono insieme a te’.

Un’ultima cosa da ricordare è provare ad evitare di interrogare in maniera che mette vostro figlio sulla difensiva. Un facile trappola è scivolare nell’abitudine di chiedere domande che iniziano con ‘perché’, come ‘Perché hai fatto questo?’ oppure ‘Perché sei andato là?’. Le domande che iniziano con la parola ‘perché’ ci fanno spesso pensare alle ragioni o alle spiegazioni e ci possono facilmente far mettere sulla difensiva, fino a farci chiudere la conversazione. La stessa cosa avviene sicuramente con i nostri figli. Un modo per parlare più liberamente con loro è riformulare le domande in una maniera più dolce, e più ‘esplorativa’. Invece di dire ‘perché hai fatto questo?’

potreste dire 'Dimmi di più su quello che pensavi quando hai fatto questo...'. Invece di dire: 'Perché sei ancora così spaventato?' , potrete sicuramente avere più risposte se chiederete: 'Cosa ti sembra più spaventoso ora, riguardo all'incendio (inondazione, ecc.)?'.

Ricordare a voi stessi di utilizzare questi modi 'premurosi' nell'ascoltare può apportare grandi gratificazioni a voi e a vostro figlio. Ascoltare con attenzione è uno dei modi più importanti per costruire un rapporto forte e positivo con vostro figlio dopo un evento catastrofico.

Questo tipo di ascolto permette anche a vostro figlio l'opportunità di ascoltare sé stesso in maniera costruttiva e meno stressante. Il vostro modo di ascoltarlo lo aiuterà a sviluppare modalità di ascolto di sé stesso e delle voci più intime in maniera più amorevole e nell'accettazione di sé, il che ridurrà in maniera significativa il suo shock emotivo post-catastrofe.

Come utilizzare l'Arte per aiutare vostro figlio a far fronte allo stress.

L'Arte è un bellissimo modo per aiutare vostro figlio ad affrontare lo stress in relazione alla catastrofe. Questa sezione descrive alcune semplici attività artistiche che potete fare a casa vostra. L'idea è quella di dare al bambino l'opportunità di riacquisire il controllo sfruttando le sue naturali capacità di creare e di essere spontaneo. Avrete bisogno di materiale semplice da reperire. Per il primo progetto, la 'Me box' (Figura 1) dovrete setacciare casa per trovare vecchie riviste, colla, forbici ed una scatola di qualunque misura che attiri particolarmente il vostro bambino.

Può essere piccola o grande. Le scatole tonde di biscotti sono particolarmente divertenti per questo progetto e ne avrete sicuramente una in giro per casa. Fate cercare al bambino nelle riviste delle immagini che rappresentino il dentro di sé e delle immagini che rappresenteranno i sentimenti e le esperienze all'esterno di sé. Per esempio, i desideri o i segreti e i pensieri intimi o i sogni possono essere messi all'interno della scatola. Le cose esterne, tipo posti dove andare, immagini di cose da fare, o cose particolarmente divertenti possono essere messe sull'esterno della scatola.



Figura 1: la 'Me Box'

Un altro aspetto del progetto 'Me Box' è fare una caccia al tesoro per trovare cose all'interno della casa e all'esterno da aggiungere alla scatola. Fotografie, pezzi di stoffa o cianfrusaglie che sono particolarmente importanti per il bambino: questi possono essere messi dentro la scatola. Cose trovate all'esterno della casa che sono particolarmente preziose, nel giardino o per strada e che possono essere il riflesso del modo in cui il mondo esterno è cambiato, possono essere aggiunte all'esterno della scatola. In questo modo il bambino crea quella che chiamiamo 'Me Box' e che proietta completamente chi è il vostro bambino nel suo mondo.

Un'estensione dell'idea della 'Me Box' è quella di mettere le immagini dell'interno e dell'esterno su di un pezzo di carta piegato. Occorre un foglio di carta da 35-45 cm che troverete in qualsiasi cartoleria. Incollare immagini sulla scatola o carta da decorazione è particolarmente divertente per bambini di ogni età. Glitter, piume, nastri e qualsiasi altra decorazione possono essere aggiunti per abbellire la scatola e per renderla veramente speciale ed espressiva.

Se avete del materiale da disegno o per dipingere in casa, o potete procurarvelo facilmente, potete provare col prossimo progetto, che si chiama 'C'era una volta una favola di Disegno e Pittura' (vedi Figura 2). Iniziate col far scegliere al vostro bambino il posto dove lavorare, un posto speciale come il tavolo, e scegliere il mezzo espressivo che gli piace di più. Ditegli che si tratta di un progetto 'artistico' e che avrà a che fare con un regno; suggeritegli le seguenti parole: 'C'era una volta un regno dove ci fu un uragano (inondazione, terremoto, ecc.).....' e poi lasciategli finire la storia disegnando o dipingendo immagini di quello che il bambino pensa sia accaduto in quel regno. Incoraggiatelo ad aggiungere nel disegno animali e personaggi reali o immaginari.



Figura.2: 'C'era una volta una favola di Disegno e Pittura'

Il disegno non deve essere rappresentativo della situazione attuale del bambino dopo l'esperienza del disastro subito. Fornisce però, attraverso la fantasia, un modo sicuro per vostro figlio di parlare delle sue preoccupazioni. Nel momento che il regno di fantasia viene creato, potete suggerire personaggi che pensate possano essere utili, come medici e infermieri, poliziotti o parenti, o anche personaggi di fantasia che potrebbero essere particolarmente utili nella situazione di disastro nel regno di fantasia (vedi Figura 3). Un altro modo costruttivo per realizzare disegni è strappare pezzi di carta colorati da riviste e costruire immagini incollandole su di un cartoncino (vedi Figura 4) . Possono essere utilizzate forme semplici come cerchi o triangoli.

Potete anche realizzare in 3D con del pongo o della carta pesta un personaggio come l'angelo custode o un altro personaggio 'protettivo' (vedi Figura 5).



Figura 3: Personaggi che aiutano nel Regno di Fantasia



Figura 4: realizzare un lavoro strappando e incollando pezzetti di carta (collage)

Un lavoretto in carta pesta può essere fatto utilizzando un palloncino per dar forma al corpo. Gonfiate il palloncino, legatelo e incollate semplicemente le strisce di carta imbevute di colla sul palloncino: in questo modo realizzerete la forma di base del corpo. Una volta asciugato, scoppiate il palloncino con uno spillo. Potete completare la forma del personaggio e vestirlo (ali, mantello o altri dettagli), aggiungere faccia, mani e zampe completando con piccole strisce di carta velina o di giornale imbevuti di colla. Quando il lavoro sarà finito le dita saranno appiccicose ed il tavolo molto in disordine, quindi dovrete aver cura di proteggere il luogo di lavoro e forse far indossare al bambino un grembiule. Il lavoretto dovrà asciugare tutta la notte. Dopo che sarà asciugato vostro figlio vorrà dipingerlo e decorarlo così da renderlo veramente 'suo'. Forse scoprirete che vostro figlio ha trasformato il personaggio in un mostro o in una figura spaventosa, oppure in una figura protettiva.

Il processo di trasformazione delle paure in realizzazioni artistiche o in forme di gioco è un meccanismo naturale del bambino per affrontare lo stress. Potreste cogliere questa opportunità per incoraggiare vostro figlio a cercare una via per esplorare i propri sentimenti e le paure insieme a voi, stando al sicuro, e poi pensare ad altri personaggi alternativi di conforto che possano dargli sostegno. Il personaggio 'di conforto' in 3D di carta pesta decorato può essere conservato nella cameretta del bambino per scacciare i mostri spaventosi o allontanare gli incubi. A tutti gli effetti può diventare un nuovo amico del bambino.



Figura 5: Spirito Guardiano o Figura protettiva in 3D

I bambini sono curiosi per natura nei confronti dei loro mondi e potete lavorare con vostro figlio per realizzare un 'diario artistico' del terremoto (dell'inondazione, ecc.) che contenga l'esperienza specifica del disastro (Figura 6). Il diario può essere fatto in un album da disegno con spirale e potrà includere diverse sezioni per conservare ritagli di giornale, disegni o poesie che possano esprimere i pensieri che il bambino ha avuto sul disastro. Un'altra sezione potrebbe includere modi che illustrano come si stia cercando di ricostruire il mondo in una direzione positiva. Per esempio, come le persone si aiutano reciprocamente e idee che vostro figlio potrebbe avere

riguardo ai modi di aiutare la propria famiglia o gli altri. Un'ulteriore sezione del diario potrebbe essere intitolata 'desideri'. Potrebbe comprendere disegni o liste di desideri che il bambino ha per sé, per la famiglia, o per altre persone di cui il bambino ha sentito parlare o che conosce. Un'altra sezione potrebbe essere occupata da mappe o vie di fuga dalla casa, oppure modi per essere al sicuro e piani che possono essere attuati per essere al sicuro in situazioni come una catastrofe. Incoraggiare il bambino a decorare l'esterno della copertina di questo diario è importante. Dipingere o disegnare ciò che è stato per loro, e farli esprimere che per loro, adesso, le cose vanno bene è importante. I bambini hanno bisogno di sapere che sono stati bravi e che sono dei sopravvissuti di un disastro che ci ha toccati tutti. Hanno il diritto di rivedere il loro sentimento di essere parte di questa parte della storia. Il diario 'artistico' è un modo per farli esprimere i propri sentimenti riguardo alla catastrofe ed il partecipare ad un progetto costruttivo artistico richiede bravura e maestria. Lavorare insieme strettamente a questo progetto può essere di conforto. In effetti, tutti in casa potrebbero partecipare e potrebbe quindi essere un progetto familiare.

Speriamo che troviate questi suggerimenti utili e siamo sicuri che i vostri figli elaboreranno le idee in modo personale ed unico, ed in maniera molto creativa. L'arte è utile non solo per esprimere sentimenti e per esprimere emozioni, ma anche per trasformarle attraverso l'uso dei media in modi di ridurre lo stress.

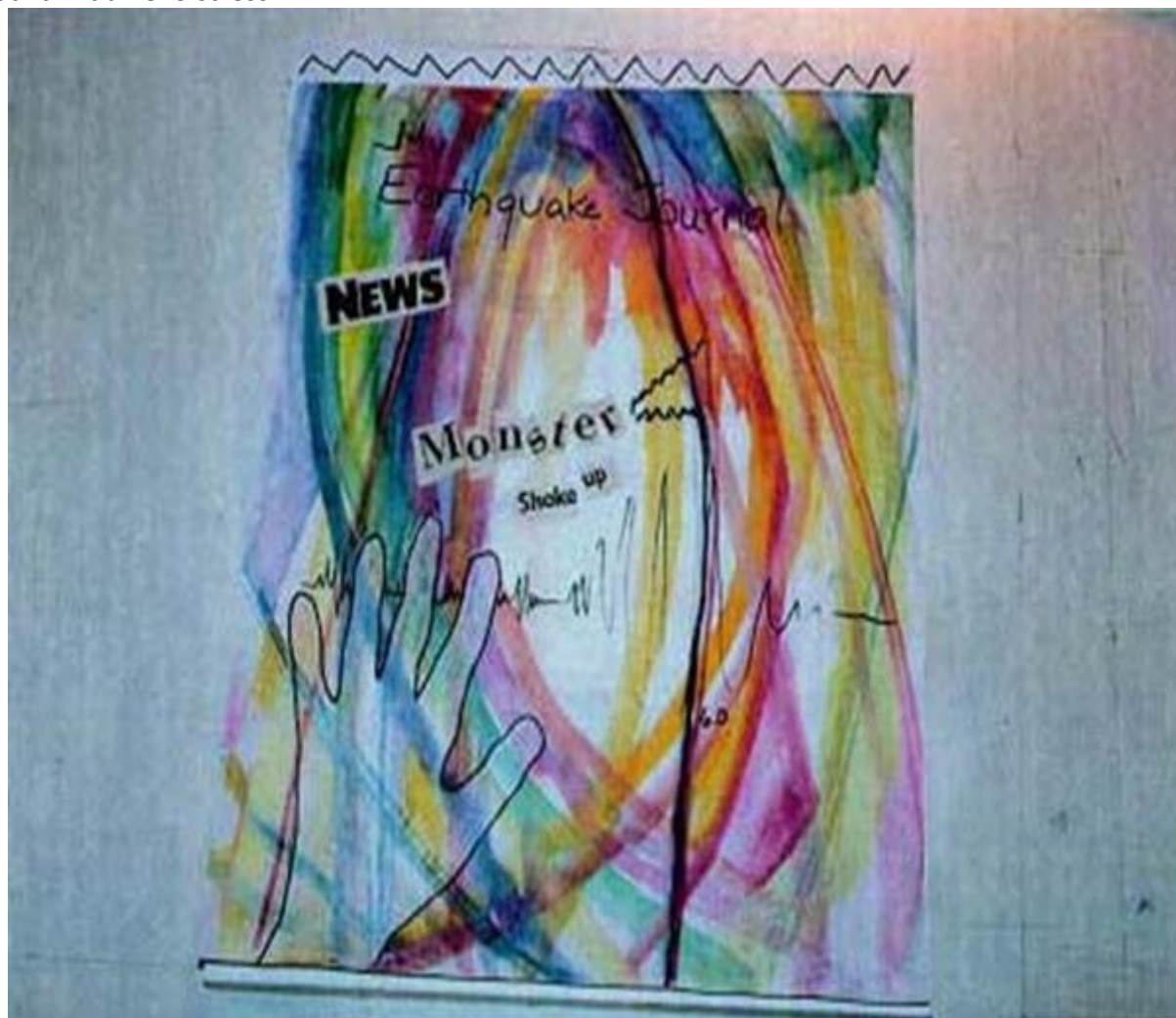


Figura 6: diario artistico di una catastrofe

La partecipazione attiva in produzione artistiche aiuta a mettere una prospettiva temporale su di una esperienza personale. Per esempio, un disegno che rappresenta un disastro è qualcosa su di un avvenimento che è accaduto nel passato che a tutti gli effetti ci permette l'opportunità di vedere in maniera concreta, visiva, che l'evento stressante è finito. Permette al bambino di continuare a considerare quello che la vita sarà d'ora in avanti, cosa sarà il futuro. Gli consente di fare il proprio 'lavoro' (vivere naturalmente la propria infanzia); il realizzare lavoretti artistici, costruendo e distruggendo, creando ed esplorando, interpretando con le proprie mani ed i propri occhi permette loro di esprimere il proprio mondo fisico ed emozionale. L'arte è una grande idea per chiunque, e facile da fare a casa. Ed è anche molto divertente!

Come aiutare vostro figlio a rilassarsi: dodici metodi

Questa sezione descrive 12 metodi effettivi che potete usare per aiutare vostro figlio a rilassarsi ed affrontare la tensione, l'ansia o la paura collegata alla catastrofe.

Metodo 1: Siate rilassati voi stessi

Questo è il modo più importante per aiutare vostro figlio. Se vi sentite stressati, vostro figlio lo sentirà e si stresserà anche lui. Se voi vi sentite ansiosi e tesi, come potete pensare che vostro figlio sia rilassato? Restando rilassati sarete un modello di calma per vostro figlio. Vostro figlio vorrà copiare il vostro comportamento rilassato. Voi potete imparare a rilassarvi provando i 12 metodi per adulti descritti nella Parte I di questa pubblicazione.

Metodo 2: Respirazione profonda

Questo è il metodo di rilassamento di respirazione lenta e profonda. Mostrate a vostro figlio come farla respirando lentamente e profondamente. Respirate lentamente attraverso il naso per 2 secondi, trattenete il respiro per 2 secondi, poi espirate per 2 secondi, lentamente. Ripetete questo per diverse volte, cosicché vostro figlio colga l'idea, poi fatelo respirare con voi. Chiedetegli di contare silenziosamente ogni inspirazione. Insieme a lui praticate una respirazione profonda per 20 inspirazioni e 20 espirazioni. Poi fermatevi e parlate di come vi sentite rilassati. Per aiutare vostro figlio a concentrarvi chiedetegli di focalizzare a contare ogni inspirazione.

Un altro modo per aiutare vostro figlio a concentrarsi sulla respirazione profonda è chiedergli di chiudere gli occhi mentre respira. Ancora: praticare la respirazione profonda mentre si fa un bagno caldo può aiutarlo a rilassarsi. Se vostro figlio ha 10 anni o meno, fate il gioco Respirazione Profonda chiedendogli di immaginare di essere un Maestro di Kung Fu che pratica il rilassamento, oppure giocate ad essere un subacqueo di immersione profonda o un astronauta che risparmia aria. Se il bambino sente una qualsiasi fastidio nel praticare la respirazione profonda, provate un altro metodo. Se vostro figlio è capace di praticare la respirazione profonda, insegnategli a praticarla ogni volta che si sente teso.

Metodo 3: Rilassamento muscolare

Questo è il metodo di rilassamento per far sì che vostro figlio riesca a rilassare i propri muscoli. E' difficile sentirsi tesi quando i muscoli sono rilassati.

Ci sono 2 modi per insegnare a vostro figlio a rilassare i muscoli. Prima di tutto, chiedetegli di pensare alla parola 'relax' mentre sta facendo un bagno caldo. Dopo il bagno chiedetegli di ripensare alla parola 'relax' immaginando di essere ancora dentro la vasca. In seguito potete mostrare a vostro figlio come rilassare i muscoli irrigidendoli tutti per 5 secondi e poi rilassandoli improvvisamente e contemporaneamente pensando la parola 'relax'. Dimostrateglielo sedendovi su di una sedia, tenendo uniti piedi e ginocchia. Mettete le mani sui lati delle cosce in modo da fare pressione sulle ginocchia e spingete facendo pressione sulle gambe e sulle ginocchia, sentendo i muscoli sotto pressione. Continuate a spingere per 5 secondi e poi rilasciate i muscoli. Pensate 'relax' mentre rilasciate. Immaginate di essere rilassati e lasciatevi andare come se foste una bambola di pezza. Notate il contrasto tra i vostri muscoli quando sono tesi e quando sono rilassati. In qualsiasi momento sentiate dolore, fermatevi.

Ora fatelo insieme a vostro figlio. Spiegategli quanto i muscoli saranno rilassati dopo averli rilasciati. Questa è un'ottima tecnica di rilassamento per il bambino da provare in qualunque occasione egli si senta teso e si trovi a casa o da solo.

Metodo 4: Immaginare la propria attività favorita

Questo è il metodo di rilassamento per cui chiederete a vostro figlio di immaginare la sua attività preferita ogniqualvolta lo vediate cominciare ad essere teso. Fategli vedere come fare sedendovi con lui e facendolo insieme a lui. Dite: 'Ora ti faccio vedere un buon modo di rilassarti pensando alla tua attività preferita. La mia attività preferita è...' (E qui dovreste parlare di voi e dire al bambino qual è l'attività che preferite. Potrebbe essere stare disteso sulla sabbia, restare seduto col gatto o il cane, guardare lo sport preferito, qualsiasi cosa). Poi chiudete gli occhi ed immaginate l'attività scelta per 30 secondi. Quando riaprite gli occhi, dite a vostro figlio cosa avete immaginato e quanto questo vi ha fatto sentire rilassato. Poi chiedetegli a sua volta quale attività lui vorrebbe immaginare. Fategli chiudere gli occhi per 30 secondi ed immaginare. Quando i 30 secondi sono scaduti, chiedetegli cosa ha immaginato e se si sente più tranquillo. Congratulatevi con lui/lei su come ha fatto l'esercizio. Poi, ripetete l'esercizio insieme. Dopo 30 secondi, parlate di cosa avete immaginato e di come questo vi abbia fatto sentire rilassati. Dite a vostro figlio che ogniqualvolta si sente teso può rilassarsi pensando alla sua attività preferita.

Metodo 5: Arresto del pensiero

Questo è un metodo che il vostro bambino può usare quando avrà imparato i metodi 2, 3 e 4.

L'arresto del pensiero combina la Respirazione Profonda, il Rilassamento muscolare e l'Immaginare la propria attività preferita. Ogniqualvolta vostro figlio cominci ad avere pensieri spiacevoli riguardo alla catastrofe o in qualsiasi altra situazione, potrà 'spegnere' il pensiero sgradevole utilizzando questa tecnica.

Dite a vostro figlio: 'Nel momento in cui cominci ad avere un pensiero sgradevole, immagina che qualcuno gridi la parola STOP. Poi fai un lento e profondo respiro, pensa alla parola relax, lascia che i tuoi muscoli si allentino come una bambola di pezza e pensa alla tua attività preferita, mentre continui a respirare lentamente e profondamente'. Mostrategli come fare ciò descrivendo ad alta voce ogni fase. Dite: 'Ora ti mostro come fare l'Arresto del Pensiero. Ok, eccoci. Prima comincio a pensare qualcosa di negativo riguardo alla catastrofe. E' qualcosa di veramente spiacevole sicché voglio 'spegnere' questo pensiero usando la tecnica dell'Arresto del pensiero.'

Poi, immagino qualcuno che gridi: 'STOP'. Terza cosa, faccio un respiro lento e profondo (Genitore: inspira ed espira lentamente e rumorosamente). Quarto, penso alla parola 'relax' e lascio andare i miei muscoli. Quinto, mentre respiro lentamente e profondamente per dieci volte, penso alla mia attività preferita. Quando avete finito, raccontate a vostro figlio quanto questo metodo vi faccia sentire rilassati. In seguito, chiedete a vostro figlio di dirvi quali sono le 5 fasi di questo metodo. Correggetelo se sbaglia qualcosa. Una volta imparate, chiedetegli di descriverle mentre le mette in pratica. Ancora una volta, correggetelo se commette errori. Fategli i complimenti per ogni passo fatto correttamente. Poi chiedetegli di praticare le 5 fasi in silenzio. Fateglielo fare davanti a voi per 3 o 4 volte (1 minuto circa ogni volta). Parlate con lui di quanto rilassato si senta dopo aver provato questo metodo. Ditegli che l'Arresto del pensiero è un metodo che può usare ogni volta che ha pensieri spiacevoli che lo fanno sentire teso o spaventato.

Metodo 6: Essere l'allenatore di sé stesso

Questo è il metodo di rilassamento attraverso pensieri di incoraggiamento per sé stessi. Vi date un 'discorso di incoraggiamento' nel modo in cui un buon allenatore inciterebbe la sua squadra prima di una partita importante.

Dite così a vostro figlio: Ogni volta che cominci a sentirti teso o spaventato, pensa di essere l'allenatore della tua squadra preferita e fatti un discorso di incoraggiamento. Datti pensieri positivi del tipo:

'Ce la puoi fare'

'Rilassati, andrà tutto bene'

'Stai calmo'

'Ce la posso fare'

'Respira lentamente e prenditela con calma'

'Ce l'ho fatta altre volte'

'I miei genitori sarebbero fieri di me'

Mostrate al vostro bambino come farlo facendolo voi stessi. Dite: 'Guardami mentre provo a farlo. Ok, Sto iniziando a sentirmi teso, e so che questo è un segno per cui dovrei essere il mio proprio allenatore e farmi un discorsino di incoraggiamento. Ecco...posso farcela...relax...ce la posso fare.... Respira lentamente e prenditela con calma.... Stai calmo... Ce l'ho fatta, altre volte... I miei genitori saranno fieri di me...'. Condividete con vostro figlio quanto l'essere il vostro proprio allenatore vi faccia sentire più rilassato. Poi, chiedete al bambino di ripetere ad alta voce ogni fase dell'Essere allenatore di sé stesso stando di fronte a voi. Correggete gli eventuali errori e congratulatevi sulle parti ben ripetute. Dopo, chiedete al bambino di mettere in pratica silenziosamente questo metodo, di fronte a voi, per 2 minuti. Parlate poi di come è andata e chiedetegli quali frasi e suggerimenti ha dato a sé stesso. Congratulatevi per essere stato un buon allenatore. Ditegli di mettere in pratica questo metodo ogni volta che si sentirà teso. Potreste scrivere in un taccuino alcuni dei suggerimenti positivi che vostro figlio vorrebbe utilizzare. Ditegli che può tenere il

taccuino in tasca e leggerlo ogni volta che sente il bisogno di un promemoria delle affermazioni positive che aveva scelto per sé.

Metodo 7: La tecnica del ‘Si.... Ma’

Questo metodo di rilassamento consta nel sottolineare a vostro figlio qualcosa di positivo riguardo ad una situazione che lui pensa negativa. Se vostro figlio dice: ‘Ho paura che prenderai il coronavirus e che morirai’, potete rispondere: ‘E’ improbabile che io lo prenda perché sto applicando le distanze sociali e utilizzando disinfettante per le mani. La maggior parte delle persone che prendono il coronavirus guariscono. Cosicché se mi ammalassi ci sarebbero buonissime probabilità di guarire e poi di stare bene’. Se vostro figlio dice: ‘Il terremoto (incendio, ecc.) ha ucciso molte persone’, voi potete dire: ‘E’ vero, ma moltissime non sono morte e altrettante non sono rimaste neppure ferite’. Se il bambino dice: ‘I terroristi distruggeranno la nostra città’, voi potete dire: ‘I terroristi hanno attaccato una città ma non ci sono stati ulteriori attacchi e qui, ora, siamo al sicuro’. Se il bambino dice: ‘Ho paura che venga un’altra inondazione (tornado, ecc.) e di non sapere trovarmi’, voi potete dire: ‘Sì, ci potrebbe essere un altro disastro, ma anche quando siamo separati per un pochino, ti troveremo e staremo insieme’ (e poi potreste parlare per stabilire un piano familiare in modo da sapere come ritrovarsi tutti insieme in caso foste momentaneamente separati).

Usare questo approccio ‘Sì....ma...’ permette di riconoscere che quanto dice vostro figlio in parte è vero, ma anche di sottolineare qualcosa di positivo che lui non ha notato. Questo è un modo per dare al bambino speranza e per ridurre il suo stress.

Metodo 8: Storytelling reciproca

Questo è un approccio che è particolarmente utile per bambini sotto i 10 anni. Chiedete a vostro figlio di raccontarvi una storia riguardo al disastro. Se la storia ha una fine spaventosa potete ri-raccontare la storia dando un finale positivo. Inserite l’eroe preferito di vostro figlio nella storia e descrivete come l’eroe aiuta il bambino ad affrontare la situazione positivamente. Per i maschi potete dire: ‘..... e Spiderman insieme con te condusse altri bambini alla salvezza. Indicate a Spiderman un telefono ed insieme telefonate ai genitori. Spiderman vi dice: ‘Sei coraggiosissimo, sono fortunato ad averti al mio fianco’. Per le femmine, potete dire: ‘Con Wonder Woman lasci la scuola e vai a casa. Wonder Woman si congratula con te per quanto sei stata coraggiosa, arrivate a casa e siamo tutti insieme, con Wonder Woman al tuo fianco.’ Questi sono piccoli esempi per darvi un’idea. Potete creare storie più lunghe in cui l’eroe di vostro figlio lo aiuta e si congratula con lui per il suo coraggio.

Metodo 9: Ricompensare il coraggio e la calma

Questo è il metodo che consta nel notare quei momenti in cui vostro figlio agisce in maniera coraggiosa o calma e poi nel lodarlo. Se il bambino è stato molto ansioso, aspettate il momento in cui è tranquillamente seduto a guardare la televisione (o in cui è tranquillo a fare qualsiasi altra attività) e dategli: ‘Sono così orgoglioso di come sei rilassato’. Se ha avuto ansia di andare a scuola e di essere lontano da voi, ma ci è andato una o due volte, dite: ‘Sono così orgoglioso del modo in cui sei andato a scuola, oggi. Sei stato coraggioso’. Non sollevate un polverone per il fatto che sia stato teso, ansioso, timoroso. Questi sentimenti sono naturali. Osservate anche i minimi comportamenti di vostro figlio che dimostrano calma e lodatelo per questo: ‘Sono così orgoglioso

del modo in cui hai trattenuto le lacrime quando ti ho lasciato a scuola, oggi. Sei veramente un/a bambino/a coraggioso/a'. Vostro figlio dà valore alle vostre lodi e vorrà agire in maniera anche più coraggiosa e più calma.

Metodo 10: Libri per bambini che trattano del tema della paura

Potete aiutare vostro figlio a rilassarsi dandogli un libro da leggere che racconti la storia di bambini che hanno affrontato la paura e situazioni spaventose.

Alcuni libri per bambini (in inglese e/o italiano) che trattano del tema delle paure dei bambini sono:

Crist, James J. (2004). What to Do When You're Scared and Worried: A Guide for Kids.

Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing.

Guanci, Anne Marie (2007). David and the Worry Beast: Helping Children Cope with Anxiety.

Far Hills, NJ: Horizon Press.

Membling, Carl and Johnson, John E. (1971). What's in the Dark? New York, NY: Parents' Magazine Press.

Meredith, Dawn (2014). 12 Annoying Monsters: Self-talk for Kids with Anxiety. Hazelbrook, NSW: MoshPit Publishing.

Moses, Melissa and MacEachern, Alison (2015). Alex and the Scary Things: A Story to Help Children Who Have Experienced Something Scary. London, UK: Jessica Kingsley Publishers

Vorst, Judith (1987). My Mama Says They're Aren't Any Zombies, Ghosts, Vampires, Creatures, Demons, Monsters, Fiends, Goblins, or Things. New York, NY: Simon & Shuster

E due libri che trattano della paura della morte nei bambini:

Buscaglia, Leo (1982). The Fall of Freddie the Leaf: A Story of Life for All Ages. Thorofare, NJ:

Slack Incorporated. (La foglia Muriel: una piccolo esistenza sul grande albero della vita)

Thomas, Pat and Harker, Leslie (2001). I Miss You: A First Look at Death. Hauppauge, NY:

Barron's Educational Series.

It's Scary Sometimes (English and Italian Edition) (Italian) Hardcover – July 1, 1978

by I and the Others Writers' Collective (Author)

Alan H. Jordan (Autore), Manuela Pentangelo (Illustratore), The Monster on Top of the Bed: (Multimedia Edition. Great Children's Picture Book with audio that reads the story--one page at a time in English, Spanish and Italian.) (Suzy and Karrit 1), Kindle Edition

Steve Herman, Addestra il tuo drago arrabbiato: (Train Your Angry Dragon) Una simpatica storia per bambini, per educarli alle emozioni e alla gestione della rabbia. (My Dragon Books Italiano) (Italian Edition) (Italian) Paperback – March 11, 2020

Georges Raymond, Paura: Le 7 leggi della paura - il modo semplice ed efficace per rompere ciò che ti trattiene e trasformare la paura in fiducia.: (fobie, ansia, ... d'ansia, attacchi d'ansia) (Italian Edition) (Italian) Paperback – September 9, 2019

Il sito web della vostra libreria o la libreria avrà molti altri libri a disposizione che potranno aiutare il vostro bambino ad affrontare la paura. Chiedete suggerimenti al libraio e poi leggete i libri voi stessi per capire se vanno bene per vostro figlio.

Potreste desiderare di provare diversi di questi metodi per aiutare vostro figlio a tranquillizzarsi. Scegliete quelli che vi sembrano più adatti al bambino e provateli voi per primi. Ma ricordate la cosa principale: dovete essere rilassati voi per primi.

Metodo 11: Coinvolgere in attività divertenti

Spesso, durante un avvenimento catastrofico, per sentirsi al sicuro è importante che tutti siano a casa. Questo è particolarmente vero durante una pandemia come quella del Coronavirus. I genitori spesso non sanno come aiutare i figli ad affrontare la noia e l'impossibilità di uscire. Karen Wood Peyton ha scritto un libro molto utile intitolato: 'Families on the Home Front: Activities to encourage your child's development and growth during a pandemic'. (Famiglie sul fronte domestico: attività per incoraggiare lo sviluppo e la crescita del bambino durante una pandemia). Questo libro è disponibile gratuitamente su Amazon. Contiene più di 100 attività che potete fare con vostro figlio ed è diviso in 9 sezioni:

Attività di socializzazione a casa (per es.: fare un gioco notturno in famiglia; fare una festa in costume)

Attività motorie intorno alla casa (per es.: caccia la tesoro in famiglia; fare allenamento tutti insieme)

Attività in casa (per es.: giochi di società; giocare con le costruzioni)

Attività divertenti legate al cibo (per es.: fare assaggi ad occhi chiusi; organizzare una cena internazionale)

Tempo per imparare (per es.: organizzare uno spettacolo di racconti; andare al 'museo')

Luci, camera, azione! (per es.: organizzare un Talent show; guardare vecchi filmini)

Fare e creare attività (per es.: creare un forte; creare un libro illustrato)

Attività da fare all'esterno (per es.: raccogliere foglie; giocare ad Acchiapparella)

Attività personali (per es.: Alimentazione, igiene, sonno)

Il vantaggio di implicarsi in attività del genere è che molte di esse coinvolgono l'intera famiglia nel fare qualcosa di divertente e di educativo mentre distraggono dallo stress.

Metodo 12. Riunione di famiglia

Quando c'è tensione in famiglia i bambini lo sentono. Tenere una riunione familiare può essere un modo efficace per gestire le tensioni familiari e le differenze, per esempio membri della famiglia che discutono su cosa guardare alla televisione; disaccordi riguardo ai pasti o all'orario di andare a letto: qualsiasi argomento in cui un membro della famiglia sia in disaccordo con gli altri. Una

riunione di Famiglia è un incontro a cui partecipa tutta la famiglia che si siedono in cerchio. La Riunione di Famiglia si fa di solito una volta alla settimana (o anche più spesso se i disaccordi sono frequenti, per esempio due volte alla settimana) e per un periodo di tempo limitato (1 ora per una grande famiglia, 30 minuti per una famiglia piccola).

Un genitore inizia spiegando le regole di base per la Riunione di Famiglia:

- a) Ciascuno ha una opportunità di parlare
- b) Non si offende, non si dicono parolacce, non si grida
- c) Ogni membro della famiglia può parlare a turno, 2-3 minuti, della cosa che lo infastidisce
- d) Si pone particolare attenzione a provare di capire il problema di ogni membro della famiglia e nel trovare una soluzione
- e) Un 'Permesso di parlare', rappresentato da un peluche o da una palla, viene utilizzato per ricordare agli altri che chi ha l'oggetto in mano è l'unico che può parlare

Dopo che il membro della famiglia autorizzato a parlare ha espresso il suo punto di vista per un massimo di 3 minuti (qualcuno deve tenere il tempo), l'oggetto passa a chi sta alla destra e che a sua volta può parlare per 3 minuti, se lo desidera, o può passarlo alla persona che gli sta accanto. Tutto ciò finché tutti hanno parlato. Qui di seguito un esempio in cui i genitori hanno richiesto una Riunione di Famiglia per discutere di un litigio tra il figlio (10 anni) e la figlia (8 anni).

ESEMPIO:

Madre: Vorrei iniziare la nostra Riunione di Famiglia. Per favore, ricordate le regole: dobbiamo tutti parlare in maniera rispettosa: niente strilli, niente parolacce, niente offese. Il nostro obiettivo è ascoltare i problemi e il punto di vista di ciascuno e provare a pensare ad una soluzione.

Padre: Siamo una famiglia e quello che intacca uno intacca tutti. Ricordate che solo chi ha in mano l'oggetto prescelto – useremo questa palla – ha il permesso di parlare e può farlo per al massimo 3 minuti.

Madre: (dando la palla alla figlia): Ok, perché non inizi tu a dirci i problemi che hai?

Figlia: (tenendo la palla in mano): Quando guardo la TV lui (indicando il fratello) arriva e cambia canale.

Figlio: 'No, non è vero!'

Madre: Tesoro, devi aspettare il tuo turno. Solo chi ha la palla in mano può parlare (indicando la figlia): puoi continuare.

Figlia: La mia trasmissione preferita è il mercoledì alle 17 e ieri mentre la stavo guardando lui ha afferrato il telecomando ed ha cambiato canale per guardare una serie poliziesca. Gli ho chiesto di cambiare canale e lui mi ha gridato di andarmene via.

Madre: Grazie per aver condiviso i tuoi sentimenti. Devi essere stato irritante. Ora passa la palla a tuo fratello. Ora tocca a te parlare.

Figlio: Non è giusto! Lei voleva solo guardare i cartoni. La mia trasmissione parla di sport ed è allo stesso orario ed è più importante! Ed io sono più grande!

Madre: Grazie per aver condiviso i tuoi sentimenti. Ora passa la palla a tuo padre. Caro, ora tocca a te parlare.

Padre: Penso che dobbiamo trovare una soluzione che vada bene per entrambi. Suggerisco di registrare tutti e due i programmi ogni settimana così ciascuno potrà riguardarlo in un momento diverso (passa la palla alla madre).

Madre: Io vedo un problema: e se lo vogliono riguardare nello stesso momento? (passa la palla alla figlia)

Figlia: E se facciamo a turno? Potrei guardare la mia trasmissione un giorno e lui potrebbe guardare la sua un altro giorno (passa la palla al fratello)

Figlio: Potrei scrivere i giorni su un foglio di carta e mettere i nostri nomi su diversi giorni cosicché sappiamo di chi è il turno (passa la palla alla madre)

Madre: Il tempo per la Riunione di famiglia è quasi finito. Mi sembra una buona soluzione! Siete tutti d'accordo se proviamo? (tutti sono d'accordo). Alla prossima Riunione di famiglia potremo parlare di come è andata.

Il vantaggio di tenere una Riunione di Famiglia è che permette di trovare soluzioni condivise in maniera strutturata, che impediscono che un qualsiasi membro della famiglia monopolizzi la conversazione. Ci sono altri modi per tenere una Riunione di Famiglia. Un libro utile per tenere riunioni di famiglia di questo tipo è [Family Meeting Handbook: Here for Each Other, Hearing Each Other.](#)

Conclusione

Potrete desiderare provare alcuni di questi metodi per aiutare vostro figlio a rilassarsi. Scegliete quelli in cui sentite di aver più fiducia. Ma ricordate che la cosa più importante è che prima di tutto dovete essere voi rilassati. Se, dopo aver letto questa pubblicazione, e aver provato diversi metodi trovate che voi o vostro figlio siete ancora molto stressati, vi raccomandiamo fortemente di consultare uno specialista esperto in salute mentale.

Informazioni sugli autori

Dr Valerie Appleton

La dottoressa Appleton ha tenuto un EdD in Psicologia educativa presso l'Università di San Francisco. È stata una delle prime tirocinanti di dottorato per lavorare presso il Centro per l'Infanzia dell'Università di San Francisco e Centro di consulenza per la comunità di sviluppo familiare. La dottoressa Appleton è stata professore e DEAN presso l'Eastern Washington University di Cheney, Washington, dove ha insegnato arte-terapia. È stata anche mentore di molti altri terapisti d'arte che apprezzarono il suo stile unico di insegnamento. Le sue pubblicazioni includono: "Le vie di Speranza: Terapia dell'Arte e Risoluzione del Trauma", "Un protocollo di terapia dell'arte per l'impostazione trauma medico", "Team building in ambienti educativi", "Intervento di crisi scolastica: costruire team di gestione crisi", e "Usare l'arte nella consulenza di gruppo con i giovani nativi americani". Siamo addolorati di annunciare la sua prematura scomparsa nel 2005. Siamo grati alla Dottoressa Appleton per il suo contributo unico di terapia artistica alla pubblicazione 'Disastershock: Come affrontare lo stress emotivo di un trauma post-catastrofe.

Dr Brian Gerrard

Il Dottor Gerrard ha conseguito un dottorato in sociologia all'Università del Nuovo Galles del Sud, Sydney, Australia e un dottorato in Counseling Psychology, presso l'Università di Toronto. Il Dottor Gerrard è emerito membro della facoltà dell'Università di San Francisco dove ha sviluppato il programma Masters MFT e per 14 anni è stato coordinatore MFT. Il suo orientamento enfatizza una integrazione dei sistemi familiari e degli approcci di problem-solving. E' un amministratore esperto ed è stato presidente della USF Counseling Psychology Department per tre volte. Attualmente, è membro del Consiglio dell'Università di San Francisco Centro per lo sviluppo dei bambini e della famiglia. Il Centro, co-fondato dal Dottor Gerrard, ha per anni gestito il più grande e più longevo Programma School-Based di consulenza familiare di questo tipo negli Stati Uniti. Il suo programma Mission Possible ha servito più di 20.000 bambini e famiglie in oltre 70 scuole della zona della baia. Il Dottor Gerrard è anche presidente dell'Istituto per la consulenza familiare basato sulla scuola e direttore del Simposio per l'Oxford Symposium nel School-Based Family Counseling. Attualmente il Dottor Gerrard è Chief Officer e Membro del Core Faculty presso il Western Institute for Social Research di Berkeley, California. È redattore senior del libro School-Based Family Counseling: Una Guida del Praticante Interdisciplinare (Routledge, 2019). Brian vive in Florida con la moglie Olive e più gatti di quanto sia disposto ad ammettere.

Dr Suzanne Giraudo

Suzanne Giraudo è direttore clinico del Dipartimento di Pediatria Kalmanovitz Child Development Center presso il California Pacific Medical Center. La Dottoressa Giraudo è una psicologa che lavora con bambini, adolescenti, giovani adulti e le famiglie ed è attiva nei programmi in materia di salute della comunità da oltre 25 anni. Inoltre ha prestato servizio nella Commissione per i bambini e le famiglie a San Francisco per 12 anni. E' attualmente membro del Francisco Health Commission, è fiduciario della DeMarillac Academy, consulente della University of San Francisco Health Professions. La Dottoressa Giraudo ha fatto parte dei consigli di amministrazione di molte organizzazioni non profit tra cui la Hamilton Family Center, la Home Away From Homelessness and Catholic Charities, la Coleman Advocates. Ha tenuto molte presentazioni e partecipato alla ricerca nel campo dell'educazione, della salute, dello sviluppo dei bambini e della salute mentale/comportamentale. La Dottoressa Giraudo è stata premiata per i suoi contributi con il premio Bank of America Local Heroes, il premio California Pacific Medical Center ed il premio State Legislature 12th Assembly District Woman of the Year. Suzanne è nativa di San Francisco e vive in città con il marito.

Dottoressa Emily S. Girault

La Dottoressa Girault ha conseguito un dottorato di ricerca presso l'Università di Stanford. È membro della facoltà di Emerita nel Dipartimento Counseling di Psicologia dell'Università di San Francisco. Ha insegnato in Consulenza di Gruppo, Terapia della Famiglia, Personalità e Terapia Coniugale e Terapia Familiare Fieldwork. La Dottoressa Girault è stata fondamentale nello sviluppo del primo programma di terapia familiare e coniugale off-campus del dipartimento di Counseling Psychology a Palo Alto, California, che è diventato il modello per altri 4 programmi universitari fuori dal campus. È stata anche co-fondatrice di un Centro per l'infanzia e lo sviluppo familiare dell'Università di San Francisco. Il Centro ha per anni gestito il più lungo Programma di consulenza familiare di questo tipo negli Stati Uniti. Il suo programma Mission Possible ha servito più di 20.000 bambini e famiglie in oltre 70 scuole della zona della baia. La Dottoressa Girault è stato uno dei membri fondatori del Institute for School-based Family Counseling e ha svolto un ruolo importante nello sviluppo del Oxford Symposium nel School-Based Family Counseling. Il suo articolo "Resource Personnel Workshop: Un approccio di gruppo al cambiamento educativo" è stato pubblicato sulla rivista Educazione sociale. Gli interessi di ricerca della Dottoressa Girault sono nella terapia della famiglia basata sulla scuola, nell'insegnamento riflessivo e il tipo psicologico (Myers-Briggs Type Indicator).

Dottoressa Sue Linville Shaffer

Sue Linville Shaffer ha un Ed.D. Pollici Consulenza Psicologia presso l'Università di San Francisco. Ha insegnato come membro aggiunto della Facoltà presso l'Università di San Francisco nel Graduate Program di Counseling Psychology dal 1989 al 2018. Sue è consulente e specialista del lutto per Mid-Peninsula Pathways Hospice dal 1990 al 2005, progettando e agevolando gruppi di case di cura, fornendo attività di formazione per elaborare il lutto in ospedali per il personale infermieristico nell'area della Baia. A partire dal 2006, Sue è diventata consulente e membro del personale clinico presso Kara, un'agenzia di consulenza per il dolore senza scopo di lucro che fornisce sostegno al dolore e ai traumi per famiglie individuali e bambini, a Palo Alto, California. Ha servito come Direttore dei servizi clinici per l'agenzia dal 2006 al 2020. Tra 2011 e 2016 Sue ha partecipato all'Advanced Critical Incident Stress Management Team Bay Area (CISM), facilitando i debriefing e gli interventi di

diverse impostazioni, tra cui scuole, agenzie e luoghi di lavoro in tutta l'area della Baia di San Francisco. Per 30 anni Sue ha mantenuto uno studio clinico privato a Menlo Park, California. Attualmente lavora con giovani adulti e famiglie, oltre a facilitare i gruppi per Giovani vedove e vedovi, figlie che soffrono la perdita della madre e altri gruppi di guarigione a seguito di traumi e perdite complicate.

Non esitate a darci un feedback su 'Disastershock: Come affrontare lo stress emotivo di grave trauma post catastrofe' inviando una e-mail al Dr. Brian Gerrard presso gerrardb@usfca.edu. Potete aiutarci dicendoci quali approcci nel libro hanno più aiutato voi o i vostri figli e dandoci suggerimenti su come migliorare la pubblicazione.