

*Vademecum post-sisma*

## “Come comportarsi con i propri figli in caso di terremoto”

1. **RISORSE.** Per prima cosa individua tutte le risorse messe a disposizione dalla protezione civile, come ad esempio:
  - Centro di primo soccorso;
  - Distribuzione di generi di prima necessità (acqua, cibo, coperte, tende);
2. **TU SEI D'ESEMPIO.** Ricordati che il bambino guarda a te, ricopia le tue emozioni, il tuo stato d'animo. Sei il suo punto di riferimento, lo puoi aiutare a superare momenti difficili con la tua presenza e il tuo esempio.
3. **CREA LE CONDIZIONI.** Il terremoto è un evento destabilizzante per noi adulti, tanto più lo è per i bambini. Aiutali a ritrovare una condizione ideale spostandoti in un luogo sicuro:
  - Allontanati dalle macerie;
  - Cerca il più possibile di stare con lui;
  - Se non ti è possibile, nelle prime ore dopo il sisma, fallo stare con persone che lui ben conosce, come ad esempio i suoi parenti.
  - Non esporlo a eccessive stimolazioni (televisione, videogiochi, folle o persone che esprimono un forte disagio riguardo l'accaduto);
  - Una volta spostato in un luogo sicuro fallo giocare, disegnare, leggere.
4. **RICONOSCERE IL BISOGNO.** In queste condizioni il bambino può aver bisogno di un sostegno, ma molto spesso non lo esprime a parole. Se il tuo bambino manifesta questi comportamenti sappi che probabilmente ha un particolare bisogno di aiuto e vicinanza da parte tua:
  - Si muove meno del solito;
  - Si apparta;
  - Amplifica le proprie emozioni, anche le più semplici;
  - Sta in silenzio;
  - Parla dell'accaduto, ma solo con altri bambini;
  - A volte guarda nel vuoto.
5. **LE ABITUDINI CHE AIUTANO.** Ritrovare le abitudini precedenti al sisma sostiene te e la tua famiglia a ritrovare un po' di calma e serenità. Trova più volte nella tua giornata un luogo tranquillo in cui condividere con il tuo bambino un'abitudine che vi accomuna:
  - Una canzone che cantavate spesso insieme;
  - Il gioco che facevi più spesso insieme a lui;
  - Una passeggiata nel verde;
  - Il momento delle coccole.
6. **RITROVARE I RIFERIMENTI.** Nel percorso di normalizzazione post sisma ti possono anche aiutare alcuni oggetti che hanno un significato particolare per il tuo bambino. Se puoi dagli la possibilità di usare un giocattolo o un oggetto (possibilmente integro), al quale era particolarmente affezionato e che usava spesso prima del terremoto. Lascia comunque a lui la scelta di giocarci o meno.



FONDAZIONE  
PATRIZIO PAOLETTI  
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE



PEDAGOGIA PER IL  
TERZO MILLENNIO

7. **LA REGOLARITÀ TI SOSTIENE.** La regolarità è fondamentale per lo sviluppo del bambino, il terremoto la interrompe temporaneamente, ma tu puoi ritrovarla attraverso piccole azioni giornaliere. Cerca di stabilire per la tua famiglia un ritmo quotidiano definito da orari regolari, come ad esempio quelli dei pasti, dei momenti di gioco, dei momenti di insieme.
8. **IL SONNO.** In presenza di eventi come il terremoto può capitare che il bambino si addormenti con difficoltà e che si risvegli frequentemente, in questo caso:
- Non forzare l'addormentamento;
  - Accompagnalo al riposo con la tua presenza;
  - Non ti allontanare troppo, in caso di risveglio potrà ritrovarti facilmente;
  - Spegni tv, videogiochi e radio, almeno mezz'ora prima dell'addormentamento.
9. **RACCONTARE L'EVENTO.** I bambini sono curiosi e fanno molte domande, spesso però in situazioni come queste impiegano un tempo a formularle. Rispetta e ascolta i tempi del tuo bambino. Quando avrà bisogno di qualche spiegazione sull'accaduto puoi seguire queste indicazioni. Prima di allora affronta con molta prudenza l'argomento.
- Trova un luogo calmo e tranquillo;
  - Usa parole semplici e comprensibili;
  - Parla con calma;
  - Usa sempre la stessa versione, casomai arricchendola di volta in volta;
  - Esplicita che gli aiuti ci sono e stanno arrivando;
  - Con i bambini più grandi di 7 anni puoi condividere prudentemente il tuo dispiacere su quanto è accaduto utilizzando frasi come:
    1. *"Mi sento un po' triste in questa situazione perché mi rendo conto di quanto è grande il danno che il terremoto ha prodotto..."*
    2. *...sono anche sollevato però che molte persone stiano bene e che ci siano persone che ci aiutano..."*
    3. *...tutta l'Italia ci sta aiutando e sappiamo che gradualmente la situazione migliorerà sempre di più".*
10. **LA FORZA DEL GRUPPO.** Ora hai fatto tutto il possibile per i tuoi bambini, li potrai aiutare anche dimostrando la tua disponibilità e forza d'animo partecipando alle attività coordinate dalla Protezione Civile a sostegno della tua comunità.

A cura dell'equipe

Psico-pedagogica della Fondazione Patrizio Paoletti

Bibliografia essenziale:

Dyregrov A., Raundalen M., *Cosa dire ai bambini in caso di terremoto*, Center for Crisis Psychology, Bergen, Norvegia  
Troiano M., Lardo T., *Tecniche di gestione dello stress da evento critico*, Società italiana di psicologia dell'emergenza

Riferimenti

Fondazione Paoletti, dipartimento Psico-Pedagogico

Dott. Marco Benini (pedagogista): [m.benini@fondazionepatriziopaoletti.org](mailto:m.benini@fondazionepatriziopaoletti.org)

Dott.sa Tania di Giuseppe (psicologa) [t.digiuseppe@fondazionepatriziopaoletti.org](mailto:t.digiuseppe@fondazionepatriziopaoletti.org)