

## Prendersi cura dei bambini (da 7 a 11 anni)

I bambini di questa età posso sentirsi sconvolti dopo un avvenimento stressante. A questa età le loro paure dimostrano che c'è la coscienza del danno che può essere procurato da questi eventi su di sé, sui familiari e sugli amici. Possono anche formarsi dei timori immaginari che non hanno alcun rapporto con i danni che gli eventi possono procurare.

# Reazioni comuni nei bambini

- Paura d'essere feriti e separati dai genitori.
- Paura che l'evento si ripresenti.
- Paura dei rumori e del buio.
- Mal di testa.
- Difficoltà nel sonno.
- Problemi nel mangiare
- Nervosismi e irritabilità
- Regressioni: enuresi...

# Come aiutare i bambini

- Prendere sul serio le loro paure, non irridere a quanto dicono, perché un bambino che ha paura ha "veramente paura".
- Darsi tutto il tempo per ascoltare ciò che raccontano e chieder come va, facendo partecipare tutta la famiglia o il gruppo alla discussione.
- Dare tutte le informazioni su ciò che è successo e sulle cause.
- Rassicurali su ciò che si sta facendo per garantire il ritorno alla normalità e alla sicurezza.
- Non nascondere le proprie emozioni e quelle degli altri adulti.

# Quando chiedere un aiuto specialistico per i bambini

- I bambini sono incredibilmente resilienti e si adattano facilmente, anche a situazioni difficili. Esiste tutta una gamma di reazioni normali provocate da un evento stressante che possono essere quasi tutte affrontate con l'aiuto della famiglia e della scuola.
- Talvolta ci sono nelle settimane e nei mesi successivi dei segnali d'allarme che richiedono un intervento specialistico, per la loro persistenza e gravità

# Segnali di preoccupazione

- Comportamenti non abituali in famiglia e a scuola.
- Problemi nuovi di apprendimento e di attenzione a scuola.
- Frequenti crisi di collera.
- Ritiro dai giochi e dalle amicizie.
- Frequenti incubi notturni
- Disposizione a correre dei rischi
- Temi di morte nei discorsi
- Problemi fisici: mal di testa, nausea, perdita di peso corporeo
- Crisi di ansia e paura
- Stato depressivo