

Comunicare con i
bambini sotto stress:
approcci professionali
nelle crisi

**Comunicare con il
bambino in
situazione di stress,
strategie di gestione
dello stress e
interventi in
situazioni di crisi**



Co-funded by
the European Union

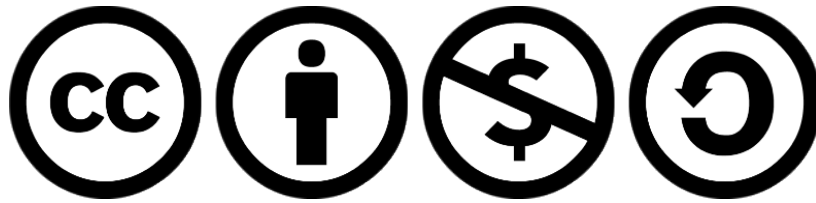


UNITÀ 7



**Co-funded by
the European Union**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



These Publications and Documents was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>





Comunicare con il bambino in situazione di stress, strategie di gestione dello stress e interventi in situazioni di crisi

I disastri possono avere origini diverse: dalla natura stessa (come terremoti, alluvioni, tempeste), da sistemi tecnologici (come incidenti minerari, perdite chimiche) o da eventi causati dall'uomo (come guerre, attacchi terroristici).

Affinché tali eventi possano essere definiti disastri, devono causare perdita di vite umane, danni materiali significativi e compromettere il normale svolgimento della vita sociale. In breve, ciò che chiamiamo disastro non è l'evento in sé, ma le sue conseguenze. Gli effetti di un disastro non si limitano alla distruzione vissuta nell'immediato.

Gli effetti psicologici che emergono nel tempo a seguito delle perdite iniziali rappresentano una dimensione importante che gli insegnanti devono osservare con attenzione. Questi effetti possono manifestarsi in modi diversi, specialmente nel mondo emotivo dei bambini. Per questo motivo è molto importante che gli insegnanti siano in grado di riconoscere le reazioni che i bambini mostrano dopo un disastro e distinguere tra reazioni normali e segnali di rischio.

Come influenzano i disastri la sfera psicologica?

Dopo un disastro, le persone vivono uno shock profondo. Non si tratta solo di uno shock fisico, ma anche emotivo. La perdita della casa, di una persona cara o della routine quotidiana può compromettere il senso di sicurezza di base, soprattutto nei bambini. Per questo motivo, i bambini possono talvolta reagire in modo evidente, altre volte in modo molto silenzioso.

Le reazioni psicologiche nei bambini possono emergere subito dopo un disastro oppure svilupparsi col tempo. Reazioni come paura, confusione o apatia nei primi giorni sono del tutto naturali. Tuttavia, se con il passare del tempo il bambino mostra difficoltà nelle attività quotidiane (per esempio, perdita di interesse per le lezioni, isolamento dai giochi o dagli amici), questo può rappresentare **un segnale d'allarme** per l'insegnante. In tali casi, potrebbe essere necessario un supporto psicosociale più mirato.

Chi è colpito da un disastro? Il ruolo dei bambini in questa tragedia

Le persone colpite da disastri non sono solo quelle al centro dell'evento. Coloro che sono colpiti in prima persona sono quelli che vivono direttamente il disastro.

Tuttavia, anche i loro familiari, il loro cerchio stretto e coloro che lavorano nelle aree colpite sono coinvolti da questa situazione. Tra gli studenti, non solo quelli che vivono direttamente il disastro, ma anche i bambini che assistono alla vicenda in televisione, sono esposti a immagini sui social media oppure perdono un parente nel disastro possono essere colpiti psicologicamente.

Inoltre, gli studenti con bisogni speciali, quelli con difficoltà comunicative ed i bambini che hanno già ricevuto supporto psichiatrico necessitano di un sostegno maggiore dopo il disastro. Non bisogna dimenticare che ogni bambino vive lo stesso evento a livelli diversi e che queste differenze possono manifestarsi silenziosamente in classe.

Perché è così importante l'osservazione dell'insegnante?

I bambini non sempre riescono a esprimere a parole le emozioni intense che provano. Spesso lo fanno attraverso i comportamenti, i disturbi fisici, o il calo nel rendimento scolastico. Gli insegnanti, vivendo quotidianamente a contatto con gli studenti, sono gli osservatori più attenti dei cambiamenti in classe. Dunque, segnali come distrazione costante, minore partecipazione, perdita di interesse per attività prima gradite, o esplosioni di rabbia possono indicare un malessere.

Saper riconoscere e interpretare questi segnali, e collaborare con il servizio di orientamento scolastico per inserire il bambino in un percorso di supporto, rappresenta un contributo fondamentale da parte dell'insegnante.

Non tutte le reazioni sono trauma, e non tutti i silenzi indicano benessere

Le reazioni successive a un disastro sono spesso risposte naturali a una situazione straordinaria. Tuttavia, la durata, l'intensità e l'impatto che tali reazioni hanno sulla vita quotidiana del bambino sono elementi decisivi. Alcuni bambini possono bloccarsi nell'immediato, altri iniziare a esprimere emozioni solo dopo giorni. Alcuni possono esagerare nelle reazioni, altri ritirarsi completamente.

Il compito dell'insegnante è riuscire a distinguere tra "reazioni normali a una situazione anomala" e "reazioni prolungate o disfunzionali". Questa distinzione è importante sia per preservare il benessere del bambino nel presente, sia per prevenire conseguenze traumatiche a lungo termine.





I disastri possono colpire in profondità sia la percezione di sicurezza nel mondo esterno, sia l'equilibrio emotivo interno del bambino. Dopo esperienze così straordinarie, i bambini possono manifestare reazioni simili a quelle degli adulti, che possono essere classificate in:

- **Emotive:** ansia, paura, tristezza, irritabilità
- **Cognitive (intellettive):** difficoltà di concentrazione, pensieri confusi, disorientamento
- **Fisiche:** mal di testa, nausea, stanchezza, insonnia
- **Comportamentali:** regressione, isolamento, scoppi di rabbia
- **Sociali:** chiusura relazionale, ritiro dalle attività di gruppo

Queste reazioni non sono problemi, ma adattamenti naturali e temporanei che il bambino sviluppa per far fronte alle difficoltà vissute. Tuttavia, è fondamentale che gli insegnanti sappiano riconoscere correttamente questi segnali e, se necessario, indirizzarli ai meccanismi di supporto adeguati per tutelare il benessere psico-emotivo del bambino.

Reazioni emotive

Dopo un disastro, i bambini possono sperimentare emozioni intense e, a volte, contrastanti. Queste possono includere: paura, impotenza, tristezza, vergogna, rabbia, senso di distacco dalla realtà, ottundimento emotivo o estrema sensibilità.

Alcuni bambini potrebbero non riuscire a esprimere pienamente ciò che stanno vivendo e potrebbero cercare di comunicare le loro emozioni attraverso il gioco, i disegni o il silenzio. Per l'insegnante, riconoscere questi segnali emotivi significa offrire al bambino uno spazio sicuro in cui potersi esprimere.

Reazioni cognitive (cambiamenti nel mondo del pensiero)

I bambini possono avere difficoltà di concentrazione, essere indecisi nelle scelte, oppure essere assillati da pensieri legati all'evento traumatico. Alcuni possono incolpare sé stessi ("Se fossi stato bravo, non sarebbe successo"), mentre altri possono diventare iper-vigili, pensando che tutto sia pericoloso.

Durante questo periodo, è importante che l'insegnante osservi cambiamenti nella partecipazione scolastica, preoccupazioni mentali ricorrenti, domande ripetitive o affermazioni apparentemente senza senso. Questi segnali spesso rivelano il modo in cui il bambino sta elaborando mentalmente il trauma vissuto.

Reazioni fisiche (sintomi corporei)

Alcuni bambini possono manifestare **sintomi fisici** dopo un disastro, come:

- difficoltà ad addormentarsi
- risvegli notturni
- perdita di appetito
- mal di pancia o di testa
- debolezza
- tensione
- brividi improvvisi

Questi sintomi possono essere **un'espressione della tensione interna del bambino**. L'insegnante può tenerne conto e attivare una **collaborazione con la famiglia**, nonché contattare il **servizio di supporto scolastico**.

Reazioni comportamentali

Tra i cambiamenti osservabili nel comportamento dei bambini dopo un disastro ci possono essere:

- evitare ciò che ricorda l'evento
- ritiro dal gioco
- iperattività o irrequietezza
- sobbalzi improvvisi
- **regressione** (come enuresi notturna, succhiarsi il pollice)
- **perdita temporanea di abilità precedentemente acquisite**

Questi comportamenti rappresentano spesso **reazioni protettive** che il bambino sviluppa per evitare di rivivere il momento traumatico.

L'insegnante può sostenere il bambino **avvicinandosi con pazienza, comprensione e senza giudizio**.



Reazioni sociali

Alcuni bambini possono diventare **più introversi**, isolarsi dai compagni, oppure, al contrario, cercare **attenzione in modo eccessivo** e restare sempre attaccati a un adulto. In classe, si possono osservare **conflitti**, **scoppi emotivi** o **difficoltà comunicative**.

In questo periodo è fondamentale **offrire un ambiente in cui i bambini possano costruire relazioni sicure** e condividere le proprie emozioni. Un linguaggio educativo basato sulla **fiducia** e sull'**empatia** aiuta i bambini ad affrontare più serenamente il momento difficile.



Fasi delle reazioni post-disastro



Come gli adulti, anche i bambini possono attraversare **alcune fasi psicologiche** dopo un disastro. Generalmente si distinguono tre fasi:

- **Fase di shock**

Il bambino può apparire confuso, silenzioso, apatico oppure iperattivo.

Può avere difficoltà a comprendere i fatti e la sua percezione può restringersi. Si possono osservare comportamenti come:

- “fermarsi improvvisamente durante il gioco”
- “non rispondere ai compagni”
- “agire come se nulla fosse accaduto”

2. Fase di reazione

Le emozioni iniziano ad emergere. Il bambino può sentirsi spaventato, triste, colpevole o arrabbiato. In questo periodo, il supporto emotivo è fondamentale.

3. Fase di adattamento

Il bambino comincia ad accettare le perdite vissute e cerca di ritornare alla routine quotidiana. Questo processo si sviluppa più positivamente in un ambiente di supporto.

Tutte queste reazioni rappresentano il modo in cui mente e corpo del bambino si proteggono dopo un disastro. Pertanto, il primo passo per un insegnante è “ascoltare il messaggio” dietro ogni reazione.

Un approccio fondato sull'osservazione, la comprensione e la compassione può aumentare la resilienza del bambino di fronte al trauma.

Informazioni sulle reazioni traumatiche e sul PTSD nei bambini dopo un disastro

I disastri possono scuotere profondamente il senso di sicurezza e la percezione del mondo nei bambini. Mentre alcuni riescono a riprendersi nel tempo, altri possono manifestare reazioni emotive più persistenti e intense.

Alcune di queste reazioni possono indicare la presenza di Disturbo Post-Traumatico da Stress (PTSD), condizione che richiede un intervento professionale.

Questo disturbo può emergere non solo in seguito a disastri naturali come i terremoti, ma anche dopo qualsiasi evento che generi paura intensa, terrore e senso di impotenza. Tuttavia, nei bambini, i sintomi possono manifestarsi in forme diverse e più indirette rispetto agli adulti.

Sintomi Osservabili nei Bambini Dopo un Trauma

Reazioni Emotive e Comportamentali

- Irrequietezza costante, scatti d'ira, timidezza eccessiva
- Ottundimento emotivo o pianto molto facile
- Spavento o rabbia eccessivi
- Incubi o "brutti sogni"
- Trasformazione del trauma in gioco (ad es. giochi frequenti sui terremoti)
- Enuresi notturna o durante il giorno
- Isolamento estremo o bisogno costante di attenzione

Reazioni Mentali

- Pensieri ossessivi sull'evento: "Succederà di nuovo?", "Succederà qualcosa a me o alla mia famiglia?"
- Auto-colpevolizzazione: "Se non fossi stato cattivo, non sarebbe successo."
- Sviluppo della convinzione che tutto sia pericoloso
- Calo del rendimento scolastico, difficoltà di concentrazione

Reazioni Fisiche

- Lamentele fisiche inspiegabili come mal di stomaco o mal di testa costanti
- Disturbi del sonno e dell'appetito
- Facilità a stancarsi, senso di debolezza



Anche se questi sintomi si manifestano solitamente come reazioni naturali, se persistono per più di un mese e compromettono negativamente la vita quotidiana del bambino, è fondamentale che gli insegnanti collaborino con il servizio di supporto psicopedagogico della scuola e che il bambino venga indirizzato a un supporto specialistico.

Dissociazione: Cuori Piccoli che Perdonano il Contatto con Sé Stessi

Alcuni bambini, per tenere lontani dalla mente gli eventi vissuti, possono sentirsi come se “non fossero lì”. Possono cercare di dimenticare i ricordi dell’evento, perdersi nei pensieri durante il gioco oppure comportarsi come se non sentissero ciò che viene detto.

Questo è un meccanismo di difesa. Tuttavia, quando si osservano queste “fratture interiori”, l’insegnante può influenzare positivamente il processo instaurando una relazione sicura, senza giudicare o forzare il bambino.

Ansia, Depressione e Lutto

Alcuni bambini possono sviluppare sintomi come ansia costante, ipervigilanza durante il giorno e paura del futuro dopo un disastro. Il processo di lutto è particolarmente intenso nei bambini che hanno perso una persona cara. Questi bambini:

- Possono parlare spesso della persona persa
- Possono diventare silenziosi
- Possono voler stare da soli o, al contrario, non voler essere lasciati soli

Dare al bambino tempo e sostegno per “vivere il proprio dolore” durante il lutto è un compito importante per l’insegnante. In questo periodo, è molto prezioso aiutare il bambino a dare un significato alla perdita e a esprimere le proprie emozioni.

Resilienza e Crescita Post-Traumatica

Non tutti i bambini reagiscono ai disastri nello stesso modo. Alcuni, nonostante gli eventi difficili, riescono col tempo a scoprire le proprie forze interiori e a mostrare uno sviluppo positivo. Questo si chiama “Crescita Post-Traumatica”.

Il ruolo degli insegnanti è molto importante in questo



processo. Sostenere i bambini nel riconoscere le proprie risorse, creare ambienti sicuri dove esprimere le emozioni e ricordare loro la rete di supporto sociale favorisce questa crescita.

Ricordiamoci: la resilienza cresce con il sostegno. Quando dimostriamo ai bambini che ogni emozione è comprensibile e accettabile, la resilienza dentro di loro inizia a fiorire.

Suggerimenti Operativi per gli Insegnanti

- Fai domande aperte come: “Cosa fai per sentirti meglio nei momenti difficili?”
- Offri modalità espressive alternative: disegno, gioco, completamento di storie
- Aiutali a regolare l’ansia con piccoli esercizi di rilassamento in classe (respirazione, rilassamento muscolare)
- Collabora strettamente con il servizio di orientamento scolastico e monitora i bambini considerati a rischio.

Reazioni Possibili e Approcci di Supporto nei Bambini Dopo un Disastro

I disastri non causano solo danni fisici, ma anche ferite emotive. I bambini vivono i disastri come esperienze traumatiche, e le loro modalità di affrontarle possono essere diverse e imprevedibili. Osservare con attenzione e cogliere i cambiamenti è fondamentale.

Le risposte dei bambini al trauma dipendono da età, sviluppo, esperienze precedenti e dalle reazioni degli adulti intorno a loro. Più il rapporto è rassicurante, più sarà facile superare il momento.

Reazioni Osservabili nella Fase Prescolare (0-6 anni)

I bambini piccoli esprimono ciò che provano soprattutto attraverso i comportamenti:

- Pianto eccessivo, ansia, irrequietezza
- Problemi di sonno, incubi
- Regresso: enuresi, succhiarsi il pollice
- Attaccamento eccessivo ai genitori, paura di stare da soli
- Problemi nel linguaggio (balbuzie, mutismo)
- Domande continue sul disastro o silenzio totale
- Rappresentazione del disastro nel gioco

Spesso attribuiscono la colpa a sé stessi. Offrire spazi di espressione tramite gioco e disegno è altamente terapeutico.





Cosa Può Fare l'Insegnante

- Mantenere le routine
- Dare spiegazioni semplici, chiare e adeguate all'età
- Ricordare spesso che sono al sicuro
- Offrire momenti di gioco libero per l'espressione emotiva

Reazioni Osservabili nella Scuola Primaria (6-12 anni)

- Presenza di pensieri ossessivi sull'evento o tendenza a evitare l'argomento.
- Calo del rendimento, deficit d'attenzione
- Lamentele fisiche (mal di testa, nausea, insonnia)
- Sensi di colpa, autoaccuse
- Ansia, paure (es. per la famiglia)
- Giochi o storie sul trauma
- Irritabilità o chiusura

Cosa Può Fare l'Insegnante

- Lasciare spazio per condividere emozioni
- Favorire l'espressione creativa: disegni, storie, scrittura
- Correggere pensieri irrazionali con frasi empatiche e veritiere
- Collaborare con il servizio psicopedagogico e condividere osservazioni

Perché i Bambini Reagiscono Diversamente?

Ricorda che ogni bambino è diverso. La gravità dell'evento che stanno vivendo, la loro capacità di dare senso all'evento in base all'età e il livello di supporto che ricevono dalla famiglia e dall'ambiente influenzano le loro reazioni. Mentre alcuni bambini si riprendono rapidamente, altri possono aver bisogno di supporto per un periodo più lungo.

Inoltre, più la famiglia del bambino è ansiosa, più facilmente il bambino può assorbirne questo sentimento. Per questo motivo, è importante considerare non solo il bambino, ma anche gli atteggiamenti degli adulti che lo circondano, come gli insegnanti.

Le esperienze traumatiche possono a volte causare differenze comportamentali o emotive nei bambini. Tuttavia, queste reazioni sono il modo in cui i bambini chiedono aiuto. Avvicinarsi a loro con comprensione, normalizzare i loro sentimenti, ripetere loro che sono al sicuro e creare un ambiente in cui possano esprimersi sono azioni più preziose di qualsiasi altra cosa.

I disastri non rappresentano solo un pericolo fisico per i bambini, ma anche un grande shock emotivo. Molti bambini possono provare paura, incertezza e insicurezza in tali situazioni. I bambini reagiscono ai disastri in modo diverso dagli adulti perché le loro capacità di far fronte alle difficoltà sono ancora in fase di sviluppo. Pertanto, è molto importante che gli insegnanti riconoscano le reazioni emotive e comportamentali che possono manifestarsi nei bambini dopo un disastro.

Reazioni Generali Osservabili Dopo un Disastro

- **Regressione:** ritorno a comportamenti infantili (pipì a letto, linguaggio da neonato)
- **Ansia e paura:** incubi, timore di restare soli, sensazione di pericolo costante
- **Iperattaccamento:** paura della separazione, ansia da separazione
- **Isolamento o iperattività:** chiusura o esplosioni di rabbia
- **Gioco tematico:** simulazioni ripetute dell'evento traumatico

Cosa Può Fare l'Insegnante

È molto importante che i bambini sentano di trovarsi in un ambiente sicuro dopo un disastro. Un'atmosfera calma, ordinata e inclusiva in classe aiuterà i bambini a riprendersi.

Ecco alcuni modi di supporto che gli insegnanti possono utilizzare:

- **Mantenere le routine**
- **Fornire spiegazioni chiare e rassicuranti**
- **Accogliere le domande**
- **Normalizzare i sentimenti:** "È normale avere paura. Lo proviamo tutti."
- **Offrire canali espressivi:** arte, scrittura, gioco
- **Pianificare attività di classe di supporto emotivo:**
 - Carte delle emozioni
 - Disegno del "luogo sicuro"
 - Bacheca "Come mi sento oggi?"

Se un bambino mostra sintomi intensi per più di quattro settimane, è necessario coinvolgere servizi di supporto specialistico.





Attività di Classe Post-Disastro: Connettersi con le Emozioni e Ricostruire Fiducia

Bacheca “Così si sente oggi il mio cuore”

- Obiettivo: Aiutare i bambini a riconoscere e comunicare il proprio stato emotivo
- Applicazione: Bacheca con immagini di emozioni. I bambini scelgono ogni giorno come si sentono e lo indicano in modo anonimo

Disegno “Dove mi sento al sicuro”

- Obiettivo: Esplorare e rappresentare visivamente un ambiente sicuro
- Applicazione: Disegno di un luogo reale o immaginario; chi vuole può raccontarlo

Collage “Le cose che mi fanno stare bene”

- Obiettivo: Aiutare a scoprire strategie personali di coping
- Applicazione: Collage con ritagli o disegni di cose che rilassano e rendono felici

Gioco di movimento “Coloriamo con le emozioni”

- Obiettivo: Riconoscere le emozioni e rappresentarle col corpo
- Applicazione: Carte colorate con emozioni → mimare con gesti e facce

Cerchio della fiducia

- Obiettivo: Rafforzare il senso di appartenenza
- Applicazione: Conversazioni in cerchio con domande come: “Chi ti fa sentire al sicuro?”

- ✚ Aker, T. (2006). Travma sonrası stres bozukluğu: Tanımı, etiolojisi ve tedavi yaklaşımları. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 9, 5–14.
- ✚ Altındağ, A., Özen, Ş., & Sırın, D. (2005). Travma sonrası stres bozukluğu ve tedavisi. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*, 6(1), 27–34.
- ✚ Bal, A., & Jensen, B. (2007). Post-traumatic stress disorder symptom clusters in Turkish children exposed to an earthquake. *Journal of Loss and Trauma*, 12(5), 399–419.
- ✚ Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 748–766.
- ✚ Freedy, J. R., Kilpatrick, D. G., & Resnick, H. S. (1993). Natural disasters and mental health: Theory, assessment, and intervention. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8(5), 49–103.
- ✚ İkizer, G., & Gül, E. (2017). Afet sonrası toplumlarda psikolojik sağlamlık. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 22–35.
- ✚ İkizer, G., Karancı, A. N., & Doğulu, C. (2016). Afet sonrası yardım çalışanlarında tükenmişlik ve etkileyen faktörler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(78), 68–84.
- ✚ Karancı, A. N., & Rüstemli, A. (1995). An investigation of the psychological reactions of earthquake victims in Turkey. *Journal of Community Psychology*, 23, 287–302.
- ✚ Karancı, A. N., Alkan, N., Yılmaz, G., Aydın, I., & Erkan, K. (2009). Personality traits and coping styles in relation to psychological distress in earthquake survivors. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(6), 733–750.
- ✚ Miral, S., Yavuz, M. F., İnce, H., & Sütçü, S. T. (1998). Çocuklarda travma sonrası stres bozukluğu: Tanı, tedavi ve klinik özellikler. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 5(4), 204–210.
- ✚ Parkinson, D. (2000). Post-disaster psychological recovery: The role of community agencies. *Australian Journal of Emergency Management*, 15(3), 29–33.
- ✚ Rüstemli, A., & Karancı, A. N. (1996). Help-seeking after traumatic events: Who seeks help from whom for what. *Turkish Journal of Psychology*, 11, 19–27.
- ✚ Saari, C. (2005). *The environment: Its role in psychosocial functioning and psychotherapy*. Columbia University Press.
- ✚ Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1994). Predicting levels of posttraumatic stress and growth among survivors of natural and human-made disasters. *Journal of Clinical Psychology*, 50(3), 351–359.
- ✚ Shear, M. K., Frank, E., Houck, P. R., & Reynolds, C. F. (2005). Treatment of complicated grief: A randomized controlled trial. *JAMA*, 293(21), 2601–2608.
- ✚ Şener, S., Şar, V., & Alioğlu, F. (1997). Çocukluk çağı travmaları ve posttravmatik stres bozukluğu. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 1, 34–41.
- ✚ Tural, Ü., Önder, M. E., Aker, T., & Uluşahin, A. (2004). Marmara depremi sonrası görülen psikiyatrik bozukluklar ve bunlarla ilişkili etkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 1–10.
- ✚ Young, B. H., Ford, J. D., Ruzek, J. I., Friedman, M. J., & Gusman, F. D. (2001). *Disaster mental health services: A guidebook for clinicians and administrators*. National Center for PTSD.