

DOPO IL
TEMPORALE



PER CAPIRE MEGLIO COSA PROVA VOSTRO FIGLIO...

intervista a **Hélène Romano**

psicoterapeuta specialista del trauma infantile

Essere genitore è un'avventura in ogni istante. Ci sono momenti meravigliosi e altri difficili, che possono mettere chiunque a dura prova. Trovarsi di fronte a un evento traumatico fa parte delle situazioni critiche che possono capitare a un membro della famiglia, che sia un bambino o un genitore, o a tutta la cerchia familiare.

Oggi, grazie ad approfonditi studi di follow-up di casi clinici, sappiamo che tutti i bambini, di qualsiasi età essi siano, sono turbati da un evento traumatico anche se non direttamente coinvolti, perché sono molto sensibili ai cambiamenti nei comportamenti di chi li circonda.

E più sono piccoli, meno hanno le risorse necessarie per capire quello che succede e più restano segnati dagli sconvolgimenti nel loro entourage. A qualsiasi età, i bambini tendono a farsene carico e a non lamentarsi per non preoccupare chi sta loro intorno.

Per crescere bene, i bambini hanno bisogno di sentirsi amati, rassicurati, protetti. Se siamo preoccupati, stressati, addolorati, siamo meno disponibili e pazienti con loro.

È il tema di cui parla questa storia raccontando ciò che prova il protagonista, che si trova completamente smarrito di fronte agli sconvolgimenti del suo quotidiano e alle reazioni dei suoi familiari, per lui incomprensibili. Il bambino che non riceve spiegazioni costruirà una propria teoria per decrittare ciò che vede accadere e trovare un senso delle cose. E spesso, nel farlo, si convincerà di essere responsabile di ciò che accade.

Ognuno di noi ha una sensibilità propria e reagisce in modo diverso di fronte agli avvenimenti. Non tutti siamo necessariamente travolti dalle nostre emozioni. Ma quando succede, è importante pensare ai più piccoli.

Di fatto, non è tanto vedere il cambiamento dei genitori a turbare il bambino, ma piuttosto il fatto di non sapere a cosa sia dovuto quel cambiamento. Spesso i genitori non parlano ai figli nel tentativo di proteggerli. Invece, spiegare le cose con parole semplici è fondamentale per far loro capire che non sono responsabili del caos che detta legge intorno a loro.

Per esempio: «**Sai che se sono triste/nervoso/stanco è perché...**». Sentirvi parlare delle vostre emozioni gli permetterà a sua volta di liberarsi di ciò che sente.

Per esprimere il proprio malessere, nei primi giorni dopo un evento traumatico i bambini spesso manifestano dolori, disturbi e regressioni nel comportamento. Sono comuni episodi di enuresi notturna, comportamenti molto infantili, paure insolite, rituali per andare a letto interminabili e disturbi del sonno, del linguaggio, irritabilità. Può accadere che il bambino rifiuti di stare solo, si allontani dalla vita familiare, attraversi crisi

oppositive e momenti di collera, rifiuti di giocare o giochi solo in modo da rimettere in scena l'avvenimento traumatico.

Inizialmente questi segnali non sono, in sé, patologici: sono una reazione di difesa dagli sconvolgimenti che si trovano ad affrontare. Se tuttavia persistono dopo un mese e continuano a manifestarsi molto dopo l'avvenimento traumatico, allora è il caso di rivolgersi a un professionista.

E se mi fa domande imbarazzanti?

Quando vostro figlio vi fa una domanda, ha già in testa una risposta e vuole soprattutto capire se la teoria che ha elaborato per dar senso a ciò che vive è o non è corretta. Prima di rispondergli, chiedetegli cosa pensa lui, per essere certi di fornire poi la migliore risposta possibile.

Per esempio: **«La tua domanda è importante, ma per risponderti bene, vorrei prima sapere cosa ne pensi tu. Cos'hai capito? Cosa dicono gli amici a scuola? O, per i più piccoli, cosa ne pensa Dudù?»**. Vostro figlio vi darà la sua spiegazione e voi potrete rispondergli al meglio.

Se dare la risposta è troppo difficile o non sapete cosa rispondere, potete dire a vostro figlio:

«La tua domanda è molto importante. Oggi non ho la risposta, ma ci rifletterò e, appena la saprò, te la dirò...».

O anche:

«La tua domanda è molto importante, ma oggi per me è difficile spiegarti: quindi ti propongo di rifletterci e quando saprò meglio come risponderti, ne parleremo».

Vostro figlio ha soprattutto bisogno di sapere e sentirsi dire che può contare su di voi.

Come rassicurarlo?

Vostro figlio ha bisogno di sapere che lo amate, che sarete sempre lì per lui e che non sarà mai solo al mondo.

Non bisogna dimenticare di dire queste cose semplicissime ai bambini, anche se ci sembrano scontate.

Potete riflettere insieme a vostro figlio su quello che di solito lo rassicura perché possa utilizzare le proprie risorse per tranquillizzarsi.

A chi rivolgersi?

Il vostro pediatra e anche gli psicologi a scuola sono risorse fondamentali a cui rivolgersi senza esitazioni. Sapranno consigliarvi e proporvi se necessario un percorso più specifico con uno psicologo o uno psichiatra infantile.

