



## **RUBRICA SPECIALE QUANDO LA TERRA TREMA**

Abbiamo parlato della Terra, di quanto sia bella e preziosa e di quanto sia importante proteggerla e tutelarla, ma la Terra e la natura, a volte possono fare paura, come nel caso di un terremoto.

Il terremoto è un evento che coglie di sorpresa adulti e bambini e che può avere conseguenze catastrofiche e provocare traumi, pertanto è importante che anche la scuola faccia la sua parte in termini di informazione e prevenzione.

Un "evento traumatico" è un'esperienza negativa che può minacciare la vita o la salute propria o delle persone che si amano. Il terremoto espone molti bambini all'esperien-



za del lutto, della perdita, alla visione di immagini drammatiche. È normale provare paura intensa, senso di impotenza, di angoscia, di confusione che possono però scomparire in breve tempo, grazie anche al supporto e alla vicinanza di genitori e insegnanti.

Ecco alcuni consigli per aiutarvi a gestire il trauma dei piccoli:

- trovate il tempo e la tranquillità necessari per stare insieme e parlare;
- ascoltate le domande, anche se ripetitive e insistenti, e rispondete loro con sincerità;
- evitate il più possibile di mostrare la vostra ansia e le vostre preoccupazioni;
- scegliete parole semplici e utilizzate esempi concreti e comprensibili per i bambini per spiegare quello che sta succedendo;
- rispettate le emozioni e le paure dei bambini, anche se possono sembrare eccessive o irrazionali;
- evitate che i bambini siano esposti continuamente a violente immagini televisive che ricordano l'evento traumatico vissuto;
- prestate attenzione anche ai sintomi fisici dei bambini che possono, infatti, somatizzare paure e angosce.
- spiegate ai bambini che ci sono molte persone esperte che sono in grado di aiutarci: vigili del fuoco, protezione civile, medici, croce rossa... questo è molto utile poiché riesce a trasmettere ai piccoli il concetto che non sono soli;
- spiegate che il terremoto è un fenomeno che può spaventare, ma che esistono dei comportamenti da seguire e precauzioni da prendere capaci di salvarci la vita!

## LE DIECI REGOLE DI SAVE THE CHILDREN

Save the Children, un'organizzazione mondiale indipendente dedicata alla salvaguardia dei diritti dell'infanzia, ha messo a punto delle linee guida sulla protezione dei minori, utilizzate a livello internazionale in tutte le emergenze.

**1. Evitare che i bambini stiano troppo davanti alla televisione:** continuare a veder immagini del disastro non aiuta i bambini a superare il trauma, perché potrebbero non capire che si tratta di immagini registrate e pensare che l'evento catastrofico sia ancora in corso.



**2. Ascoltare attentamente i bambini:** prima di fornire informazioni, è importante cercare di capire qual è la percezione dell'evento e quali sono i loro interrogativi in merito, per poi rispondere in modo pertinente e comprensibile in base all'età dei bambini.

**3. Rassicurare i bambini e fornire loro il primo supporto psicologico:** rasserenarli spiegando loro quello che si sta facendo per proteggerli, affinché si sentano al sicuro.

**4. Accettare l'aiuto di esperti:** in caso di vittime in famiglia è importante considerare di rivolgersi a personale specializzato per aiutare sia i bambini sia gli altri membri della famiglia a superare il trauma della perdita. Inoltre, anche se i bambini non hanno sperimentato direttamente questo shock, bisogna considerare che possono essere stati turbati da scene che hanno visto o storie che hanno ascoltato. Si deve prestare particolare attenzione ad ogni cambiamento significativo nelle abitudini relative a sonno, nutrizione, concentrazione, a bruschi cambiamenti d'umore, o a frequenti disturbi fisici senza un'apparente malattia in corso. In caso questi episodi non scompaiano in un breve lasso di tempo, si consiglia di rivolgersi a personale specializzato.



**5. Aspettarsi di tutto:** non tutti i bambini reagiscono allo stesso modo a eventi traumatici e con lo sviluppo, le capacità intellettuali, fisiche ed emozionali dei bambini cambiano.

**6. Dedicare tempo e attenzione:** i bambini hanno bisogno di sentire che gli adulti di riferimento sono loro particolarmente vicini e di percepire che sono salvi e al sicuro. È fondamentale parlare, giocare con loro e soprattutto ascoltarli, trovare il tempo per svolgere apposite attività con i bambini di tutte le età, leggere loro storie o cantare l'abituale ninnananna per farli addormentare.

**7. Essere un modello:** i bambini imparano dai grandi come gestire le emergenze. Occorre essere attenti ad esprimere le proprie emozioni di fronte ai bambini a seconda della loro età.

**8. Imparare dall'emergenza:** anche un evento catastrofico può essere un'opportunità di far capire ai bambini che tutti viviamo in un mondo dove possono accadere queste cose e che in questi momenti è essenziale aiutarsi l'un l'altro.

**9. Aiutare i bambini a ritornare alle loro normali attività:** quasi sempre i bambini traggono beneficio dalla ripresa delle loro attività abituali.

**10. Incoraggiare i bambini a dare una mano:** aiutare gli altri può contribuire a dare ai bambini un senso di sicurezza e controllo sugli eventi.

## **CIVILINO E IL TERREMOTO**

Il Gruppo Volontari della Protezione Civile di Bastia Umbra e dell'Associazione di Protezione Civile Pietralunghe ha creato un bellissimo cartone animato chiamato "Civilino e il terremoto" che illustra ai bambini (ma anche agli adulti) come comportarsi in caso di terremoto. Civilino, la mascotte della Protezione Civile, mostra, assieme al piccolo Marco, tutte le procedure per evitare danni in casa, sulle scale, a scuola, in strada e in altre situazioni di pericolo.

Possiamo mostrare questo utile cartone animato per insegnare ai bambini le norme di sicurezza in caso di terremoto.

