

VADEMECUM

PER I PROFESSIONISTI DELLA SCUOLA PRIMARIA

Respiriamo, nessuno si aspettava una guerra dopo due anni di pandemia! Nessuno di noi era pronto e preparato ad affrontare questo momento ed essere spaventati è più che normale...

Non trovare le parole, o il pensare di non trovare quelle giuste è normalità... non esistono parole giuste ma possiamo trovare parole sufficientemente calde per accogliere le emozioni e le storie delle persone. Esserci è la prima risposta da dare anche condividendo attimi e silenzi... Nessuno di noi era pronto ad un'altra emergenza nell'emergenza... dal Covid alla guerra.

Il senso di impotenza e la paura si accentuano proprio per la nostra non preparazione, è normale... Ora possiamo iniziare ad affrontarla.

LE PAURE DEI BAMBINI UCRAINI

I bambini che scappano dalla guerra possono presentare diverse paure. È importante che, come adulti, le teniamo presenti per poterle accogliere nel momento in cui dovessero emergere.

Tali sentimenti possono essere legati ai seguenti temi:

- La fuga dal proprio paese può aver sviluppato in loro la paura per la perdita dei loro luoghi di vita, delle relazioni, della routine quotidiana, delle proprie certezze e sicurezze
- L'aver vissuto esperienze drammatiche
- Il dolore per le ferite fisiche sul proprio corpo o sul corpo dei familiari provocate dalla guerra
- La separazione dalle proprie figure primarie (genitori e parenti rimasti in Ucraina e allontanamento forzato)
- La mancata risposta ai bisogni primari (ad esempio l'aver vissuto il freddo o la mancanza di cibo ecc)

COSA STANNO VIVENDO

Il trauma può manifestarsi in varie forme e modalità e può attivare diverse reazioni:

- **INDIFFERENZA (congelamento):** reazioni di indifferenza apparente ai traumi
- **PROTESTA:** comportamenti più ribelli e oppositivi come espressione di malessere
- **DISPERAZIONE:** non manifestare più segnali di sofferenza e diventare più "buoni", significa che si stanno abituando alla situazione traumatica
- **DISTACCO:** distacco da legami, emozioni, affetti
- alterazioni del ritmo circadiano e delle risposte fisiologiche (disturbi del sonno o/e dell'appetito)

Ma ci sono anche i "fattori protettivi" che sostengono i bambini nell'affrontare questo momento:



Con il patrocinio
dell'Ordine
degli Psicologi
della Provincia
di Trento



- La guerra come **fenomeno collettivo**: il fatto che la guerra coinvolga un'intera comunità costituisce condivisione e protezione da parte del gruppo e in questo modo il bambino non si sente solo
- La solidarietà della nostra comunità e del mondo: la grande attivazione a livello mondiale che testimonia la presenza anche di "qualcuno di buono" e la speranza per un futuro migliore
- La personalità del bambino
- La presenza dei caregivers
- Il ruolo della scuola come ambiente "normalizzante" che accoglie, dando l'opportunità di ricreare una routine quotidiana in un momento di grande incertezza e creando spazi di condivisione con altri bambini

COSA FARE?

I bambini diventano più fragili quando non hanno le loro figure di attaccamento e, viceversa, se supportati possono diventare più resistenti. In questo senso il corpo docente è un punto di riferimento importante e una risorsa supportiva.

- Non avere paura del bambino che piange: le lacrime non sono un problema, perché possiamo rispondere con "i giusti fazzoletti". Ricordatevi: il pianto è un'espressione emotiva, non un problema da risolvere
- Ricordiamo che possiamo essere per loro punti di riferimento
- Cogliere i segnali di sofferenza
- Rispettare i tempi dei bambini, mettere a disposizione un "luogo sicuro" nel quale possano accedere per rilassarsi, disegnare, leggere e/o riposare
- Porre attenzione agli stimoli visivi, uditivi e olfattivi che possono richiamare il trauma (ad esempio sirene, buio)
- Mantenere la continuità della quotidianità, se possibile lasciare che i bambini portino oggetti per loro significativi

Come riporta A. Pellai "Il ruolo di noi adulti, in questo caso, è quello di abbassare il senso di minaccia sul "qui ed ora" fornendo loro una visione chiara di come tutto il mondo al momento stia lavorando con la seria intenzione di fermare la guerra. Mentre facciamo questo lavoro che potremmo definire di "geolocalizzazione emotiva" (ovvero comunichiamo che sta succedendo qualcosa di molto grave in un'altra parte del mondo e che tutt'intorno al luogo del disastro le diplomazie internazionali stanno attivandosi per coalizzarsi e fermare l'estendersi della minaccia e del pericolo in ogni modo possibile), mostriamo ai nostri bambini anche tutto il lavoro che viene fatto per proteggere e mettere in salvo i bambini che vivono nella zona di guerra."

COSA NON FARE:

- Non fare domande sui loro vissuti o esperienze legati alla guerra
- Non spegnere la luce senza il loro permesso
- Tenere un tono di voce basso
- Non forzare i bambini a fare cose che non si sentono di fare
- Non sforzarsi di parlare se non ci si sente pronti
- Non strafare

IN CONCRETO COSA POSSIAMO FARE COME INSEGNANTI: alcune indicazioni pratiche per affrontare la presenza di bambini ucraini. Vedi anche il seguente link sul sito di Iprase

<https://www.iprase.tn.it/accoglienza-degli-studenti-ucraini>

- Cartellone con parole in ucraino
- Bandiera ucraina
- Canzoncina di benvenuto
- Preparare la classe prima dell'arrivo
- Giochi senza uso delle parole
- Creare un "luogo sicuro" nel quale possano

accedere per rilassarsi, disegnare, leggere e/o riposare

- Dizionario ucraino-italiano e viceversa appoggiato sul banco fatto dai compagni di classe prima dell'arrivo
- Cartellone delle routines della giornata con traduzione

E date spazio alla vostra creatività, proponendo delle attività di socializzazione almeno una volta alla settimana.

SU COSA CONCENTRARI:

- La fiducia, la speranza, gli esempi positivi
- L'autonomia, le strategie di coping
- Il gioco come diversivo e come momento di espressione dei bambini
- L'adattamento all'ambiente rispettando i tempi
- Favorire le routine curando l'organizzazione del tempo, dello spazio e degli oggetti
- Cura dei bisogni primari
- Favorire il senso di protezione
- Proporre esperienze di gruppi che puntino sulla creatività e su attività non verbali
- Uso di disegno, fiabe, giochi
- Generare inclusione e solidarietà nel gruppo classe

È molto importante rendere i bambini protagonisti attivi, spiegare dove si trovano, cosa accade, anticipare i cambiamenti. Riconoscere e verbalizzare le emozioni e cercare di dare significato agli eventi.

OBIETTIVI PER I BAMBINI:

- Il bambino deve riorganizzare il suo mondo, la sua resilienza, intesa come capacità di fronteggiare una situazione stressante

Fare in modo che il bambino si inserisca nella quotidianità trovando dei riferimenti esterni che possano aiutarlo a rinforzare le sue capacità di reazione alla situazione traumatica.

COME PREPARARE LA CLASSE

Anche i bambini non esposti direttamente alla guerra sono “vittime” di questa situazione. Bambini e bambine esposti a notizie, storie o ad immagini trasmesse dai vari media, potrebbero vivere sentimenti di preoccupazione, ansia e paura.

Alcuni potrebbero manifestare sintomatologie ansiose, forti paure e preoccupazioni.

Ignorare o evitare l'argomento può portare i più piccoli a sentirsi persi, soli e più impauriti.

È essenziale avere conversazioni aperte e oneste per aiutarli a elaborare ciò che sta accadendo.

1) Ascoltare

Prendersi il tempo per ascoltare i bambini, potrebbero avere delle idee diverse, frammentate e in alcuni casi non veritiere.

Non intervenire subito... ma ascoltare.

Mantenere la calma quando ci si confronta. I bambini spesso “copiano” i sentimenti dei loro caregivers.

2) Adattare e scegliere le parole più “semplici”

Cercare di trovare le parole che loro possono capire. I bambini piccoli potrebbero non capire cosa significa “conflitto” o “guerra” e potrebbero aver bisogno di una spiegazione adeguata all'età.

Non dare dettagli o spiegazioni troppo difficili, potrebbe far crescere in loro l'ansia.

Per i più piccoli potrebbe bastare la spiegazione che a volte i paesi combattono tra loro.

Quelli più grandi potrebbero essere più preoccupati, occorre normalizzare spiegando che può succedere (la storia che studiano a scuola può essere di aiuto).



Con il patrocinio
dell'Ordine
degli Psicologi
della Provincia
di Trento



3) Validare le emozioni!!!!

È importante che i bambini si sentano supportati e capiti nella conversazione. Non dovrebbero sentirsi giudicati. Hanno bisogno di sentire che le loro preoccupazioni vengono prese in considerazione.

Non sottovalutare ciò che sentono/provano, non banalizzare, accoglierli.

4) Rassicurare

Ricordare ai bambini che non è loro compito risolvere questo problema, ci pensano gli adulti! Non dovrebbero sentirsi in colpa se continuano a fare le azioni quotidiane come il giocare, l'incontrare i loro amici o il fare cose che li rendono felici.

Ricordiamo che la guerra qui non c'è...

5) Renderli partecipi

Sostenere il loro desiderio di rendersi utili nel realizzare oggetti, nel preparare una raccolta di cibo e/o indumenti da condividere o altro.

ALCUNE ATTIVITÀ DA PROPORRE ALLE CLASSI

Promemoria

Gianni Rodari

La Strabomba

Le parole della pace

Il giorno che venne la guerra

I disegni della pace

Non abbiate paure delle loro domande...

Rispondete con calma e ricordate che vale anche la risposta "non lo so".

