



ORDINE  
DEGLI PSICOLOGI  
DELLA LOMBARDIA

# PARLARE DELLA GUERRA

COME PREVENIRE LE REAZIONI DA STRESS NEI  
BAMBINI E NEGLI ADOLESCENTI IN SEGUITO A  
EVENTI DRAMMATICI COME LA GUERRA





ORDINE  
DEGLI PSICOLOGI  
DELLA LOMBARDIA

corso Buenos Aires, 75 - 20124 MILANO

tel: +39 02 2222 6551

PEO: segreteria@opl.it

PEC: segreteria@pec.opl.it

sito: www.opl.it

### **La Presidente**

Laura Parolin

### **Il Segretario e Coordinatrice della Consulta per i Diritti Umani**

Gabriella Scaduto

### **Autori**

Dott.ssa Isabel Fernandez

Dott.ssa Luisella Curti

### **Progetto grafico**

Alessandra Riva

I contenuti fotografici sono tratti da 123RF.com

Opera curata da: Ordine degli Psicologi della Lombardia

Tutti i diritti riservati. Riproduzione in qualsiasi forma, memorizzazione o trascrizione con qualunque mezzo (elettronico, meccanico, in fotocopia, su disco o in altro modo, compresi cinema, radio, televisione) sono vietate senza autorizzazione scritta dell'editore.



“La pace comincia con un sorriso.”

*(Madre Teresa di Calcutta)*

# INDICE

Introduzione	5
Parlare della Guerra	6
Per la scuola Materna	9
Per la scuola Elementare	9
Per la scuola Media	10
FAQ	12
Comuni reazioni dopo un evento stressante	12

# INTRODUZIONE

Considerate le emergenze che si sono presentate negli ultimi anni a livello globale; e che hanno avuto un impatto notevole nella vita delle persone, non solo per le conseguenze squisitamente mediche e sanitarie della pandemia, ma certamente anche rispetto alla consapevolezza dell'impatto traumatico avuto sulla loro salute psichica, e non di meno i recenti avvenimenti internazionali, questi si configurano come eventi straordinari emergenziali, che possono generare ferite psicologiche sia sui singoli sia sulla comunità, capaci di espandersi, protrarsi di generazione in generazione, di impattare sul mutamento sociale, l'economia e la cultura.

Gli psicologi e le psicologhe sono uno degli elementi fondamentali che oggi giorno possono fare la differenza, possono essere gli elementi determinanti nella comprensione, nel cambiamento, nella promozione e nella riduzione delle conseguenze negative causate da eventi di tale portata. Quella degli psicologi è una professione naturalmente vocata alla promozione e alla tutela del bene comune, ovvero del benessere umano e sociale in tutti i suoi aspetti fondamentali, essi rappresentano quindi un elemento di tutela e di protezione contro ogni evento o elemento che generi traumi a livello individuale, di comunità, politico e culturale.

Particolare attenzione, vista la situazione attuale va rivolta al tema della guerra, e in special modo a come spiegarla ai più piccoli, spiegare loro quanto avviene in un "lontano" che in realtà risuona molto da vicino, mettendo in discussione il concetto di sicurezza e la fiducia in un domani di pace. Da ciò nasce la necessità di risposte utili a prevenire e promuovere la salute ed il benessere emotivo dei piccoli.

L'opuscolo, lungi dal voler essere esaustivo, si pone l'obiettivo di stimolare nei professionisti delle conoscenze di base che possano aprire ad approfondimenti specifici. Ringraziamo i professionisti coinvolti che hanno messo a disposizione le loro competenze e la loro professionalità.

## **La Presidente**

Laura Parolin

## **Il Segretario**

Gabriella Scaduto

Con i venti di guerra in azione diventa complesso ma importante spiegare ai bambini cosa sta succedendo, in una situazione difficile sotto molti punti di vista, dove qualcosa che avviene "lontano" in realtà risuona molto da vicino, facendo crollare il concetto di sicurezza e la fiducia in un domani di pace.

Eventi così drammatici ci spingono a ripensare alle risposte tipiche da fornire per validare e normalizzare le loro emozioni "ingombranti".

Il complesso periodo storico che tutti stiamo vivendo, la vita durante la pandemia ed ora la guerra, ci pone come adulti, educatori e psicologi a considerare che l'esposizione continua dei minori ad un'emergenza collettiva può causare un grande senso di incertezza, sentimenti di impotenza dinnanzi a eventi minacciosi e imprevedibili e perdita di speranza nel futuro. Eventi così stressanti richiedono risposte utili a prevenire e promuovere la salute emotiva dei piccoli.

E' importante permettere un' integrazione tra gli stati affettivi e cognitivi aiutandoli a sentirsi liberi di fare domande, garantendo loro la possibilità di ricevere risposte adeguate.

## RACCOMANDAZIONI

- Ricordiamoci che, per i bambini, noi adulti fungiamo da "termometro" con cui misurare la pericolosità di un evento e quindi non ha senso tentare di proteggerli nascondendo le nostre emozioni, perché i bambini sono molto attenti e coglierebbero il tentativo, sviluppando maggiore angoscia; o ancora, non dare valore alla loro curiosità potrebbe esporli alla sensazione che non meritano di essere informati. Piuttosto **condividiamo con loro i nostri sentimenti**, con cautela e scegliendo opportunamente tempi e modi, al fine di **"contenerli" sotto un profilo emotivo** ma anche dotandoli di **strumenti cognitivi** di comprensione.
- **Validiamo le emozioni** che provano, spieghiamo loro che sono fisiologiche di fronte ad eventi tanto drammatici, in modo da aiutarli a normalizzarle ed a non sentirsi "diversi".

I vissuti più comuni sono quelli di angoscia, di umore deflesso e la ridotta voglia di parlare con gli altri sui temi della guerra. Si possono registrare anche discontrollo degli impulsi con atti rabbiosi o pianti inconsolabili, oppure pensieri intrusivi o incubi notturni.

- **Ricordiamo l'importanza di osservare** i bambini in maniera ecologica, a volte il disagio può manifestarsi nel gioco, che prende una connotazione più violenta del solito, oppure nell'aumentato bisogno di vicinanza ad una figura di accudimento, che dia protezione e sicurezza. Anche i cicli vitali del sonno e dell'alimentazione possono presentare alterazioni.
- **Permettiamo loro di fare domande.** Gli adulti sono spesso preoccupati quando i bambini

cominciano a cercare da loro delle risposte, e il non averle spesso mette l'adulto a disagio. Disagio che, alle volte, si trasforma nel tentativo di evitare di parlare di taluni argomenti. E' sbagliato far cadere il tema, piuttosto cerchiamo insieme a loro le informazioni alle richieste formulate, intraprendendo delle piccole ricerche in rete, o possiamo vedere insieme a loro i telegiornali (l'importante è essere insieme e non lasciarli solo in queste attività). L'eventuale esplorazione in rete o la visione insieme del telegiornale sono possibilità da valutare in base all'età del bambino (non prima dei 7 anni d'età) e alla sua capacità emotiva e cognitiva di accedere a immagini impattanti. I contenuti e le immagini, infatti, possono potenzialmente avere un impatto traumatico.

Sforziamoci di rendere comprensibili i contenuti a seconda dell'età del bambino, per organizzare gli eventi e dare loro modo di esprimere le loro emozioni.

Se i bambini non vengono adeguatamente guidati e non possono confrontarsi sulle loro ipotesi, rischiano di crearsi credenze distorte e di gran lunga più drammatiche rispetto alla situazione reale.

Se il bambino non fa domande proviamo a farne noi qualcuna. Dire: "cosa pensi, cosa provi, cosa vorresti sapere, come ti senti, cosa sai, ne avete parlato a scuola" è un ottimo modo per mostrare al bambino che può chiederci cosa sta accadendo e trovare in noi un ascoltatore attento.

- **Giochiamo un ruolo attivo nell'informazione dei bambini:** laddove possibile operiamo un filtro sulla comunicazione a cui li esponiamo, in base all'età ed ad loro temperamento.

Affianchiamoli nel caso in cui vengano a contatto di trasmissioni d'informazione, analizziamo insieme i dati e rispondiamo alle loro richieste di chiarimento, per aiutarli a comprendere scene a volte crude e violente, potenziando l'empatia e la compassione verso gli altri.

Curiamo sempre le modalità con cui comunichiamo con il bambino, tenendolo vicino, guardandolo negli occhi e mantenendo costantemente un tono di voce caldo e calmo.

I bambini spesso hanno delle ottime idee e pensieri illuminanti: non perdiamo l'occasione di poter apprendere e imparare da loro. L'ascolto dev'essere reciproco.

**Ricorda:** nonostante le nostre risposte, i più piccoli potrebbero farci la stessa domanda più volte perché fanno fatica ad integrare e memorizzare contenuti che possono essere per loro molto complessi, dolorosi o capaci di creare in loro timori e paure. Non dobbiamo fare altro che ripetere loro le risposte già date ed eventualmente assicurarci che abbiano compreso. Se c'è qualcosa che fanno fatica a capire, cerchiamo di trovare un modo più semplice per riorganizzare le informazioni.

- A scuola è sempre opportuno condividere con lo psicologo scolastico quali interventi e attività possono essere presentati alla classe orientando la riflessione sui concetti di pace e di guerra, di diritto e di dovere, di lotta al pregiudizio ed osservando ogni paese da più punti di vista.

- **Coinvolgiamo i bambini nelle attività di accoglienza** dei profughi. Anche un piccolo gesto ha un grosso potere educativo.
- Si può chiedere ai bambini di **realizzare disegni che chiedono la pace** oppure di **scrivere una storia o di comporre una poesia** su questi temi.
- A volte non ci sono soluzioni per le cose che riguardano eventi più grandi di noi ma c'è qualcosa che funziona sempre: un abbraccio, una carezza, la vicinanza fisica e la possibilità di parlare di quello che si prova. Le parole: *"Lo capisco, lo sento, mi dispiace anch'io mi sento così, anche a me dispiace, anch'io sono molto preoccupato/a e triste per quello che sta succedendo, ma so che tanti adulti si stanno impegnando a far sì che tutti possano presto tornare a sentirsi bene e ho speranza perché la pace è una conquista, tantissime persone hanno affermato e continuano ad affermare questo diritto fondamentale, che non può e non deve andare perduto". "A volte può succedere che il diritto fondamentale degli uomini, di vivere in pace e in sicurezza e di essere liberi di esprimere le proprie opinioni, non sempre accada e sia tutelato. Ma posso assicurarti che tutto il mondo è sensibile a quello che sta accadendo e tutti stanno facendo del loro meglio affinché il mondo possa essere un posto dove sentirsi al sicuro"*



## PER LA SCUOLA MATERNA

Qualora qualche bambino mostri interesse a parlare dell'argomento o se si dovessero notare cambiamenti nel loro modo di stare in classe, nella relazione con gli altri o nel modo di giocare (cominciano a giocare alla guerra, si chiamano con i nomi di qualcuno che ha un ruolo centrale nel conflitto, oppure fanno riferimento nei giochi alla Russia o all'Ucraina) è importante parlarne cercando di dare le informazioni, possibilmente senza interpretazioni ma ricostruendo il più possibile i fatti. Provare a stimolare la conversazione cercando di fare loro domande che possano stimolare un dialogo e che facilitino anche l'apprendimento: "sapete cosa significa la parola guerra? Sapete dove si trovano la Russia e l'Ucraina? Secondo voi perché si fa la guerra? Cosa direste ad un bambino che vive in quelle zone? Come si può fare per vivere in pace?"

Le domande hanno l'obiettivo di favorire l'espressione delle loro emozioni e anche di organizzare meglio le loro interpretazioni dei fatti.

## PER LA SCUOLA ELEMENTARE

Tra i 9 e i 12 anni i bambini si interessano più attivamente alle notizie e possiedono dei concetti abbastanza chiari su ciò che è una nazione, dov'è situata la Russia e Ucraina. Anche con questa fascia d'età è molto importante promuovere una discussione, scevra da contenuti soggettivi ed interpretazioni dei fatti. Si può fare un lavoro di ricerca di informazioni geografiche, aiutarli a conoscere le popolazioni degli stati in guerra, approfondire la storia delle precedenti guerre, considerare a seconda dell'età quali racconti sono stati fatti loro dai nonni o dai genitori sulle precedenti guerre e quali possono essere i comportamenti che ciascuno di noi dovrebbe mettere in atto per favorire il dialogo anche tra culture e provenienze geografiche diverse. Aiutarli a comprendere il concetto di pace, di armistizio e di gestione dei conflitti prendendo come esempio episodi della loro vita.

Dalla sera del 22 febbraio e per molti giorni a seguire la TV, la radio e internet parlano dei terribili fatti di violenza accaduti in Ucraina e diffondono continue notizie sull'evoluzione della situazione in questi paesi, tutti i capi di stato stanno cercando di trovare una strada per arrivare ad un accordo e far cessare questa guerra. Tutti stanno facendo del loro meglio per proteggere la popolazione e attivare misure di sicurezza. Ma, nonostante l'impegno, ci potrà volere tempo prima che tutto questo finisca e che torni la pace. Non sempre possiamo fare molto come persone, se non parlarne, provare a capire come ci sentiamo, cosa proviamo per le persone che stanno vivendo questa drammatica esperienza. Parlare è molto importante ci permette di sentirci più leggeri dopo. Potreste aver visto immagini in televisione che vi hanno turbato e magari non riuscite a togliervele dalla mente in questo caso raccontare come ci sentiamo pensando a quanto accaduto è un buon modo per sentirsi meno soli. Quando parliamo con gli altri di cose che ci preoccupano o ci sconvolgono, spesso dopo ci sentiamo meglio. Quindi succede che i pensieri preoccupanti se ne vanno via o se non altro diventano meno preoccupanti."

## PER LA SCUOLA MEDIA

I ragazzi di questa età hanno già una buona conoscenza dei fatti e posseggono le loro informazioni, quindi, potrebbero essere loro stessi a proporre dei gruppi di discussione in classe. Anche in questo caso facilitare il dialogo, senza giudicare né preoccuparsi di dare una versione soggettiva dei fatti ma aiutarli a raccontare quello che sanno e quello che provano. Ascoltare con rispetto le loro opinioni e provare a capire le fantasie e le paure che aleggiavano e che magari difficilmente a questa età esprimono. La funzione dell'adulto è quella di facilitare la libera espressione e la costruzione di significati integrando le informazioni prevalentemente cognitive con le emozioni. A questa età i ragazzi potrebbero sdrammatizzare, facendo commenti ironici sugli eventi. È un modo per prendere le distanze da emozioni eccessivamente angoscianti. Anche in questo caso è molto importante non giudicare in modo severo le loro normali reazioni. A questa età è molto difficile entrare in contatto con la vulnerabilità. Normalizzare le reazioni di "protezione emotiva" provando a dare un senso alle loro reazioni: "a volte scherzare troppo sulle cose ci protegge da emozioni che sono più difficili da contattare e questo è normale: è un comune atteggiamento di difesa. Forse possiamo insieme capire perché fa così tanta paura avere paura o sentirsi fragili".

- Può essere utile insegnare la Guerra e la Pace con una storia da leggere insieme, a voce alta e commentare, come per esempio quella del maestro e pedagogo Mario Lodi intitolata: **"la strabomba"** (Ultima pubblicazione in Favole di Pace, 2005)

*Nella sua fabbrica padron Palanca faceva le bibite con gli scarti del petrolio. Ma nessuno comprava quelle bibite perché erano nere e facevano venire il mal di pancia. Allora inventò un bel carosello per convincere la gente. Tutti bevevano e lui diventò ricco, ricchissimo, quasi come il re. I ricchi sono sempre amici dei re e anche padron Palanca lo diventò. Una sera andò a cena nel suo castello e gli disse: "Facciamo una grande guerra! Io ti costruirò la strabomba e tu mi darai cento stramilioni. Io diventerò il più ricco del mondo e tu il re di tutta la terra". "Bene" disse il re. "Ma come si fa convincere la gente a fare la guerra per noi?". "Ci penso io" disse padron Palanca. Diventò capo della TV e fece un telegiornale bello come carosello e tutte le sere diceva: "È bello combattere e morire per me e per il re". E la gente credeva alle sue parole bugiarde come beveva le sue bibite nere. Intanto padron Palanca nella sua strafabbrica nuova costruiva la strabomba, gli aeroplani, i carri armati, i fucili, e tutto quello che occorreva per fare la grande guerra. E vendette tutto al re per cento stramilioni. Il giorno della guerra la gente, in piazza guardava sul teleschermo il re e il generale Palanca. Il generale diceva: "La guerra è incominciata. Fra poco vedrete l'aereo che sgancia la strabomba sul nemico che non sa niente. Noi siamo più forti e vinceremo. Viva me e viva il re". L'aereo era arrivato sulla città più grande del mondo. Il generale ordinò: "Butta la strabomba". Il pilota guardò giù e vide i bambini che giocavano. E pensò: "se sgancio li ammazzo!" E volava, volava, sulla città che brillava al sole. E non ubbidiva. "Butta la strabomba sul nemico!" Urlò il re arrabbiato. Il pilota volava e diceva: "Vedo solo bambini e gente che lavora... il nemico non lo vedo... il nemico non c'è". Il re e il generale*

*gridarono: "Sono loro il nemico! Sgancia e distruggili!" Ma il popolo e i soldati urlarono tutti insieme: "NO!". Urlarono tanto forte che il pilota li sentì. Allora tornò indietro, volò sul castello e disse al re: "La bomba la butto addosso a te!". Insieme al generale il re scappò e da quel giorno un'altra storia incominciò. In tutta la terra una storia senza guerra.*

Mario Lodi, 1971.

E' possibile fare riferimento ad altri testi come per esempio **"Il cielo è di tutti"** di Gianni Rodari, che è un libro appositamente orientato a spiegare la guerra ai più piccoli.

Oppure, stimolare la riflessione, mediante il **"promemoria"**, nuovamente, di Gianni Rodari:

*Ci sono cose da fare ogni giorno:*

*lavarsi, studiare, giocare,*

*preparare la tavola*

*a mezzogiorno.*

*Ci sono cose da fare di notte:*

*chiudere gli occhi, dormire,*

*avere sogni da sognare,*

*orecchie per non sentire.*

*Ci sono cose da non fare mai,*

*né di giorno, né di notte,*

*né per mare, né per terra:*

*per esempio, la guerra.*

## FAQ

### Che cos'è la guerra?

"La guerra è frutto dell'odio, dell'egoismo e della voglia di possedere sempre di più e di prevalere sugli altri, per contrastarla servono la comprensione e il dialogo" (parole del Papa Bergoglio ai bambini).

### Che cos'è la pace?

"Di fronte a persone che provengono da Paesi ed etnie differenti, che hanno altre tradizioni e religioni, la pace è un atteggiamento di conoscenza e di dialogo, per l'inclusione di tutti, nel rispetto delle leggi dello Stato" (parole del Papa Bergoglio ai bambini).

### Ho paura?

"Anche io provo sentimenti di paura e mi dispiace per te e per tutti i bambini che stanno affrontando temi più grandi di loro, ma, date le circostanze, è normale per tutti provare paura e se ci si sente così è molto importante condividere con una persona amica questo sentimento".

O ancora: "hai ragione ad essere preoccupato/a anch'io sono preoccupato/a per quello che sta succedendo. Mi dispiace molto per i bambini che stanno vivendo la guerra e mi dispiace anche molto per te che già da così piccolo devi conoscere cose così brutte".

### Quando finirà?

"La guerra non doveva iniziare, ma in questo momento tutti gli Stati stanno negoziando per farla finire nel più breve tempo possibile".

## COMUNI REAZIONI DOPO UN EVENTO STRESSANTE

Sia i bambini che gli adulti possono avere sintomi legati ad un evento stressante.

Quali sono quelli più comuni in età evolutiva:

- Angoscia evocata da stimoli legati all'evento.
- Giochi ripetitivi con contenuti legati alla guerra
- Comportamenti aggressivi
- Difficoltà a concentrarsi.
- Incubi, disturbi del sonno, risvegli notturni.
- Sintomi somatici (mal di pancia, mal di testa, stanchezza eccessiva).
- Pianto per motivi banali
- Pensieri o immagini intrusive legate agli eventi.
- Ansia da separazione.
- Disturbi del sonno, incubi, paura del buio.
- Irritazione e rabbia.
- Difficoltà a parlare di quello che accade.
- Perdita di speranza nel futuro



ORDINE  
DEGLI PSICOLOGI  
DELLA LOMBARDIA

corso Buenos Aires, 75 - 20124 MILANO

tel: +39 02 2222 6551

PEO: segreteria@opl.it

PEC: segreteria@pec.opl.it

sito: www.opl.it



ordinepsicologilombardia



ordine\_psicologi\_lombardia



Ordine degli Psicologi della Lombardia



tvOPL



PsicologiOPL