

COSA DIRE AI BAMBINI RIGUARDO ALLE NOTIZIE CHE PARLANO DELLO TSUNAMI E DEL TERREMOTO IN GIAPPONE

Atle Dyregrov PhD e Magne Raundalen, psicologi del Center for Crisis Psychology, Bergen, Norvegia

Gli ampi servizi televisivi sul terremoto del Giappone mostrano situazioni e immagini molto vivide; imbarcazioni e auto sparpagliate dappertutto come fossero fiammiferi; bambini tratti in salvo con gli elicotteri e i tentativi di controllo delle radiazioni. Le immagini vengono trasmesse ripetutamente, e le notizie raggiungono i bambini attraverso le prime pagine dei quotidiani, la TV, la radio e internet. Dopo aver seguito altre ondate di notizie simili nel corso degli anni, in quanto professionisti vogliamo informare gli adulti su come gestire con i bambini la comunicazione delle notizie riguardanti questa situazione. I consigli che seguono sono importanti sia per coloro che lavorano con i bambini che per i genitori. Come adulti siamo scioccati da ciò che è accaduto, ma per la maggior parte di noi non sente minacciato il proprio senso di sicurezza. Sugeriamo fortemente agli adulti di parlare con i bambini al fine di accrescere il loro senso di sicurezza e calma, facendo dei discorsi che possano ridurre l'ansia dei bambini.

Sappiamo che molti bambini stanno seguendo le notizie e si tengono aggiornati su ciò che sta accadendo in Giappone, e possono far fatica a comprendere ciò che è successo. E' questa la ragione per cui dobbiamo confrontarci con i bambini parlando loro in maniera aperta e diretta. Abbiamo già ricevuto notizie dagli asili e dai genitori che ci raccontano che bambini piccoli di 4 e 5 anni sono preoccupati per ciò che hanno visto in TV. E' possibile che i bambini parlino tra loro di ciò che sta succedendo e poi continuino a pensare alle conseguenze di tutto ciò. Una madre ha riferito che sua figlia di 4 anni e mezzo aveva sentito parlare alla radio delle grandi onde che hanno colpito il Giappone e aveva anche visto le foto sulla copertina dei quotidiani. Ciò che innanzi tutto i bambini più piccoli devono sapere è che siamo al sicuro e che loro sono al sicuro.

I bambini di 7, 8 anni si interessano più attivamente a tali notizie poiché capiscono di più; possiedono dei concetti abbastanza chiari su ciò che è una nazione, dove è situato il Giappone nel globo, e comprendono molto bene quale può essere la forza di uno tsunami. Posseggono anche i concetti per capire che un terremoto può creare un'onda gigantesca; si preoccupano delle esplosioni e la loro attenzione può essere attirata dalla pericolosità degli impianti atomici.

Iniziamo dal modo in cui potete parlare a un bambino:

Nel corso degli ultimi giorni e per molti giorni a venire le prime notizie della TV riguarderanno il Giappone, se ne parlerà nelle prime pagine dei quotidiani e sulle pagine delle news su internet. La

notizie sono terribili. Viene descritto come le case, le imbarcazioni e le auto siano state distrutte e tutte le persone che c'erano dentro siano rimaste uccise, o siano sopravvissute, ma la gigantesca onda ha distrutto ogni cosa che possedevano. E' stato un terremoto a generare la grande onda; il terremoto si verifica quando delle grandi placche all'interno della terra si muovono e si colpiscono tra loro. La terra è costituita da vari strati e quando due strati si colpiscono tra loro, uno si sposta sotto l'altro. Quando ciò accade enormi quantità di acqua si mettono in movimento e si dirigono in tutte le direzioni come quello che si vede accadere quando si getta un sasso nell'acqua. L'onda si muove velocemente ma per fortuna gradualmente perde la sua potenza, però i luoghi vicini all'epicentro del terremoto verranno colpiti e danneggiati.

Quando si verifica un terremoto la terra trema un bel po', a seconda di quanto è forte il terremoto. E' ciò che probabilmente hai visto nelle foto che giungono dal Giappone. Quando la terra trema tanto le cose cadono dalle pareti e dal soffitto. In Giappone sono stati molto bravi nel prepararsi all'evenienza di un terremoto e hanno costruito case molto resistenti in modo che non vengano danneggiate dalle scosse. Le onde invece erano così grandi che è stato impossibile prepararsi ad esse e per questo molte cose sono andate distrutte. Poiché però in Giappone hanno dei buoni sistemi di allarme molte persone sono riuscite a salire sui piani più alti dei palazzi dove le onde non potevano raggiungerli.

Il problema del Giappone è che l'intera regione si trova sopra un'area costituita da placche terrestri in movimento. In altri paesi ci sono pochi o nessun terremoto, come i paesi scandinavi. I paesi in cui ci sono molti terremoti realizzano dei piani su cosa fare in caso di terremoto e adesso in Giappone stanno seguendo efficacemente questi piani. In Giappone le scuole dei bambini hanno i piani di evacuazione in caso di terremoto così come noi abbiamo i piani di evacuazione in caso di incendio.

Come genitori e insegnanti ci intristiamo e sconvolgiamo un po' quando sentiamo queste notizie, e ciò perché ci rendiamo conto delle potenti forze che ci sono dentro una tale onda e di quanto è grande il danno che ne consegue. Siamo anche felici di sapere che nessuna delle nostre persone care è morta, ma siamo rattristati dalle perdite che hanno subito di tutti coloro che hanno perso membri della propria famiglia, le loro case e i loro averi. Allo stesso tempo sappiamo adesso che il mondo intero aiuterà il Giappone e quindi le loro case verranno ricostruite e tutte le macerie spazzate via. Sappiamo che gradualmente la situazione migliorerà sempre di più per coloro che vivevano nei luoghi del disastro.

Se stai pensando a ciò che è accaduto sappi che noi siamo qua per te per parlarne e spiegarti tutto come meglio possiamo. 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 sono meno preoccupanti.

IL DUBBIO SUL PARLARE O NO AI BAMBINI DI CIO' CHE E' ACCADUTO

Un dubbio con cui potremo doverci confrontare se ci troviamo a parlare con i bambini di ciò che è accaduto in Giappone, perlomeno se hanno meno di 9 anni, è che alcuni di loro probabilmente non sono assolutamente consapevoli di ciò che è accaduto e perciò non ci pensano. Pertanto, dovremmo correre il rischio che inizino a pensare a qualcosa a cui prima non pensavano? La nostra prima risposta è che i bambini solitamente non si spaventano sentendo parlare di qualcosa di terribile che avviene fuori nel mondo, se nel contempo hanno la sensazione che noi adulti siamo calmi e tranquilli. Tuttavia, dato il grado e l'intensità con cui i media parlano di questa situazione, è difficile che i bambini non vengano influenzati.

Vorremo anche suggerire a genitori e insegnanti di prepararsi mentalmente su ciò che diranno se la questione dello tsunami in Giappone emerge spontaneamente conversando sia a casa, a scuola o all'asilo. E' abbastanza probabile che i bambini che hanno iniziato ad andare a scuola stiano pensando e discutendo di questo argomento, ed è importante soddisfare il bisogno dei bambini di avere informazioni sui terremoti e sugli tsunami. Riteniamo che l'esperienza fatta in occasione dello tsunami del 2004 possa facilmente essere incorporata in un piano su come gestire lo tsunami attuale.

Se siete dei genitori, potete come madre e padre sondare la questione con i vostri bambini chiedendo loro se c'è stato qualcosa nelle notizie che li ha impauriti e di cui vogliono parlare. Se in quanto insegnanti, a scuola o all'asilo, siete stati sollecitati a parlare di questo argomento o avete sentito che i bambini ne parlavano tra loro, è importante che i genitori siano informati su ciò che è stato detto in modo da poter controllare come va.

Il nostro problema come adulti, che si sia genitori o insegnanti, ovviamente sta nel fatto che è difficile cogliere l'entità del disastro e quindi non è facile spiegarlo ai bambini. Ma in quanto adulti abbiamo anche degli schemi da utilizzare per organizzare i nostri pensieri riguardo a ciò che vediamo e ascoltiamo. Grazie alla nostra conoscenza e alle esperienze di vita non ci troviamo di fronte al pensiero che ciò possa accadere qua. Vogliamo che i bambini possano condividere questo sentimento di sicurezza, e perché ciò possa accadere è necessario fornir loro spiegazioni e concetti che li aiutino ad organizzare l'informazione che stanno ricevendo, in modo da lasciarli meno confusi e con meno pensieri spaventevoli. La buona informazione, in condizioni di calma e sicurezza, riduce la paura e il disagio dei bambini.

In quanto genitori, insegnanti, e maestri di asilo, gli adulti hanno un importante compito, fare in modo che i bambini si sentano al sicuro.

PER GLI INSEGNANTI DI ASILO

Come precedentemente scritto, riteniamo che i bambini in età di asilo possano venire a conoscenza delle notizie riguardanti lo tsunami. Possono vedere spezzoni in TV, sentire notizie alla radio, o ascoltare gli adulti che ne parlano. Spesso i fratelli o gli amici più grandi riportano queste notizie in maniera non chiara. I bambini percepiscono che si tratta di una cosa spaventosa ma non hanno la capacità di valutare fino a che punto ciò li riguarda. Noi sosteniamo che sia necessario prendere l'iniziativa di fare una verifica tra i bambini più grandi in età prescolare, per sapere ciò che hanno sentito e capito, chiedendo loro quali sono le notizie che hanno appreso al fine di correggere qualunque errata percezione o fraintendimento. Se i bambini non mostrano nessun interesse per l'argomento è bene non andare oltre – ma potrete essere sicuri di ciò solo se avrete prima indagato su quali sono i loro pensieri a riguardo.

UN SUGGERIMENTO GENERALE SUL PARLARE CON I BAMBINI

Non state ad aspettare e vedere cosa succede

In quanto adulti dovrete verificare attivamente ciò che i bambini hanno acquisito riguardo alle notizie potenzialmente sconvolgenti. Le notizie che arrivano da lontano possono essere percepite vicine quando ogni giorno i media le portano dentro le nostre case. Ricordate che ogni quotidiano o notiziario web ha una prima pagina. Tutti i bambini capaci di leggere possono apprendere queste notizie e inoltre le foto dei quotidiani possono essere in mostra sul tavolo di casa. Le prime pagine peggiori non dovrebbero essere lasciate alla vista dei bambini.

I bambini hanno bisogno di capire

Riflettete su ciò che direte a vostro figlio se ha visto le prime pagine e altre notizie simili di storie forti; adesso arriva l'onda; questa onda ha ucciso migliaia di persone, ecc. Quando non possiamo proteggerli da tale esposizione, allora dobbiamo aiutarli a capire, a ridurre la paura e l'ansia e a

immagazzinare le informazioni nel cervello in luoghi “sicuri”. Una buona idea potrebbe essere quella di verificare prima i vostri pensieri con altri adulti.

I bambini hanno bisogno di parole

I bambini hanno bisogno di parole e concetti che li aiutino a raggiungere una comprensione possibile al loro livello. Se i bambini raggiungono una migliore comprensione di ciò che è accaduto e del perché, ciò può ridurre inutili paure e preoccupazioni. Anche i bambini più piccoli possono aver bisogno di capire cos'è un terremoto o uno tsunami (per ulteriori informazioni riguardanti i bambini vedi [www.http://1.usa.gov/eNOcsp](http://1.usa.gov/eNOcsp) e <http://bit.ly/dTFnta>).

Le spiegazioni migliori che l'adulto possa dare

Quando accadono cose terribili, i bambini vogliono messaggi chiari da parte degli adulti che hanno cura di loro. Se si mettono in moto emozioni forti, hanno problemi a immagazzinare in memoria le spiegazioni, quindi hanno bisogno che vengano ripetute. Se ogni volta che ascoltano ci sono troppe differenze nelle versioni che vengono date possono confondersi. Le spiegazioni di volta in volta non devono essere peggiori. Ciò significa che il peggio deve essere la prima parte della spiegazione; loro vogliono e meritano la nostra versione adulta migliore.

Aperti alla comprensione – vicini a raggiungere la pace

La conversazione difficile ha come proprio obiettivo che il bambino parlando del fatto capisca e si calmi. Pertanto dobbiamo assicurarci che tale obiettivo venga raggiunto. Quando apriamo il discorso parlando del peggio dobbiamo fare sì che loro capiscano che viene fatto per aiutarli ad afferrare e comprendere i pensieri preoccupanti. L'obiettivo non è quello di stimolare emozioni forti o preoccupanti ma piuttosto di ridurre le emozioni e i pensieri dolorosi che il bambino già nutre.

Conclusioni

In seguito a un disastro di questa entità è importante incontrare i bambini offrendo loro spiegazioni e fatti. Ciò significa che i genitori e gli insegnanti devono integrare questa guida con nuove informazioni man mano che emergono. Ai bambini bisognerebbe promettere che verranno tenuti aggiornati.