

unicef 

per ogni bambino

Parlare di guerra

9 suggerimenti su come parlare ai bambini di guerra e conflitti



Guerra – Come si parla con i bambini di guerra e conflitti?

La guerra è un tema difficile da affrontare, spesso associato a immagini o informazioni sgradevoli, soprattutto per i bambini. Come dovrebbero comportarsi genitori, parenti e insegnanti e come è possibile farsi carico delle paure dei bambini?

Paura, tristezza, rabbia, nervosismo: ecco solo alcuni degli stati d'animo che possono affiorare, quando una guerra o un conflitto imperversano sulle prime pagine dei giornali.



«Quando un bambino ha bisogno di sicurezza e conforto, si getta subito tra le braccia dei genitori, parenti o insegnanti. E in periodi di crisi, questo si avverte ancor di più.»

Qui trovate nove suggerimenti per dialogare con bambini, sostenerlo e offrirgli consolazione.

1. PROVATE A CAPIRE COSA GIÀ SA IL BAMBINO E COME SI SENTE

Scegliete un momento della giornata in cui approcciare con naturalezza gli avvenimenti attuali, ad esempio durante un pasto. Prima di parlare del conflitto, chiedete al bambino cosa già sa e come si sente. Alcuni bambini sono poco informati e non provano interesse nel parlarne – è d'obbligo rispettare la loro inclinazione. Altri, magari, sono preoccupati ma non lo dimostrano. Con i bambini più piccoli può essere d'aiuto disegnare o giocare per poi agganciare una discussione al riguardo.

Ci sono strade diverse per veicolare le notizie ai bambini. Per questo è importante capire cosa abbia visto o sentito il bambino. Cogliete l'occasione per tranquillizzare il piccolo e smentite le informazioni false che magari può aver trovato su Internet o sentito dagli amici.



2. PRENDETE SUL SERIO I SENTIMENTI DEL BAMBINO

Non tutti i bambini reagiscono bene a questo flusso continuo di immagini e titoli inquietanti. I più piccoli, ad esempio, potrebbero non essere in grado di distinguere tra le immagini che vedono allo schermo e la loro vita reale, credendo, quindi, di trovarsi in una situazione di pericolo immediato. I più grandicelli potrebbero aver letto qualche articolo inquietante sui social media e temere un'escalation dei combattimenti. È importante non minimizzare le preoccupazioni del bambino. Rassicuratelo, dicendogli che i sentimenti che sta provando sono del tutto naturali. Dimostrategli che siete in suo ascolto prestandogli la massima attenzione e rassicuratelo del fatto che può parlare con voi in ogni momento.

3. PORTATE AVANTI UNA CONVERSAZIONE TRANQUILLA, ADATTA ALLA SUA ETÀ

I bambini hanno il diritto di sapere ciò che accade nel mondo. Al contempo, gli adulti hanno la responsabilità di proteggerli dai pericoli. Quando parlate, utilizzate un linguaggio adatto alla sua età e osservate sempre le sue reazioni. Naturalmente può capitare che la situazione mondiale preoccupi anche voi, è del tutto normale. Ad ogni modo, non dimenticate mai che i bambini sono estremamente sensibili. Cercate quindi di parlare con calma e di prestare attenzione al linguaggio del corpo.

«Rassicurate il bambino del fatto che è al sicuro da ogni pericolo e che tutto il mondo sta lavorando per mettere fine al conflitto e proclamare la pace.»



4.

È LECITO NON AVERE UNA RISPOSTA PRONTA PER TUTTO

Può capitare di non avere la risposta pronta a una domanda. E va bene così. Confidategli che controllerete e farete ulteriori ricerche. Quando i bambini sono grandi potete anche cercare le risposte insieme a loro.

Leggete i siti web delle reti d'informazione serie oppure di organizzazioni internazionali come UNICEF o ONU. Spiegate al bambino che alcune informazioni che circolano su Internet sono false e quanto è importante scegliere fonti affidabili.

5.

EVITATE DI GENERALIZZARE

Purtroppo, i conflitti generano spesso odio nei confronti degli stranieri, che si tratti di un popolo o di una nazione. Quando parlate con un bambino, evitate di fare commenti generali su gruppi della popolazione o su alcune nazionalità. Cogliete, invece, l'occasione per risvegliare un sentimento di compassione, ad esem-

pio nei confronti delle famiglie che devono fuggire dalla propria terra.

Anche se un conflitto avviene a grande distanza da noi, può essere causa di atti discriminatori nei confronti del vicino di casa. Se avete il sospetto che un bambino venga preso di mira o bullizzato a scuola, incoraggiatelo a confidarsi con voi o con un adulto di sua fiducia.

6.

VALORIZZATE LE STORIE POSITIVE

Per i bambini è importante capire che le persone si aiutano a vicenda grazie a gesti coraggiosi e cordiali. Cercate delle notizie positive, ad esempio quelle di persone che prestano soccorso ai bisognosi o di giovani che rivendicano la pace.

Chiedete ai bambini se vogliono prendere parte a una manifestazione per la pace. Potrebbero dipingere un cartellone o scrivere una poesia per la pace. Potreste anche partecipare insieme a loro a un'iniziativa di donazione locale, meglio se a

favore di un'organizzazione umanitaria riconosciuta, che sa come impiegare efficacemente le donazioni.

«Spesso la sensazione di fare qualcosa – per quanto piccola – può dare un grande sollievo.»

7.

CONCLUDETE LA CONVERSAZIONE CON CAUTELA

Quando la conversazione si avvicina alla fine, dovrete osservare lo stato d'animo del bambino. Cercate di valutare il suo livello di paura, ad esempio concentrandovi sul linguaggio del corpo o sul respiro. Valutate anche se il bambino usa la sua abituale inflessione nel parlare.

Ricordategli che può venire da voi in ogni momento, se è preoccupato, se ha domande o semplicemente se vuole parlare.

8.

ACCERTATEVI CHE IL BAMBINO SI SENTA BENE

Per tutto il tempo del conflitto, dovrete sempre prestare attenzione allo stato di benessere del bambino. Si sente bene? Ci sono nuove domande o cose di cui desidera parlare con voi?

Se il bambino sembra preoccupato per gli eventi, prestate attenzione ai cambiamenti del suo stato d'animo o nel comportamento, ad esempio mal di pancia, mal di testa, incubi o disturbi del sonno. Possono anche comparire tristezza o rabbia. Molte di queste reazioni sono risposte normali a una situazione stressante e, solitamente, sono solo di breve

durata. Tuttavia, se persistono per un periodo prolungato, il bambino potrebbe aver bisogno di un aiuto specializzato.

9.

PRENDETEVI CURA ANCHE DI VOI STESSI

Per aiutare al meglio i bambini, occorre che ci prendiamo cura di noi stessi. Se avvertite paura o tensione a causa della situazione globale, rivolgetevi agli altri membri della famiglia, agli amici o a una persona di fiducia.

Prestate attenzione al modo in cui consultate le notizie: cercate di stabilire dei momenti durante la giornata in cui vi informate sugli ultimi eventi, anziché navigare costantemente online. Prendetevi infine del tempo per fare le cose che vi aiutano a rilassarvi e a recuperare energie.





© UNICEF/Chris Magnum

ISCRIVETEVI
ORA

Tenetevi al corrente.



Abbonatevi alla nostra **newsletter** e ricevete direttamente, nella vostra posta in arrivo, informazioni interessanti sul lavoro dell'UNICEF in tutto il mondo: **unicef.ch**

Seguiteci sui social media:



Non arrendersi mai. Per ogni bambino.

L'UNICEF, il fondo delle Nazioni Unite per l'Infanzia, si impegna da oltre 75 anni ovunque nel mondo per la sopravvivenza e il benessere dell'infanzia.

UNICEF Svizzera e Liechtenstein
Pfungstweidstrasse 10 | 8005 Zurigo
Tel. +41 (0)44 317 22 66
unicef.ch

unicef 
per ogni bambino