
Ucraina: guerra e bambini. Pontillo (Bambino Gesù): "Accoglierne le paure, rassicurarli, educarli ad empatia e solidarietà"

Dopo il Covid anche la guerra. In questi giorni il conflitto in Ucraina ha fatto prepotentemente irruzione nelle nostre case, aggiungendosi e sovrapponendosi all'eco mediatica della pandemia. A partire dai Tg, anche per i più piccoli è stato inevitabile entrare in contatto con immagini di esplosioni, feriti e morti; ma anche con immagini di bambini impauriti e infreddoliti in fuga con i genitori. Quali ripercussioni avrà questa guerra sui nostri bambini? Ne parliamo con Maria Pontillo, psicologa e psicoterapeuta dell'Unità operativa complessa di Neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza dell'ospedale pediatrico [Bambino Gesù](#) di Roma. **Dottoressa, la guerra, con tutta la sua devastazione, è entrata negli occhi e nell'immaginario dei nostri bambini. Quali sono i rischi che corrono?** L'aspetto più preoccupante è che bambini e adolescenti stanno assorbendo questo clima di angoscia continua che ormai si protrae da più di due anni. La guerra sta esponendo ulteriormente i nostri ragazzi ad una condizione di stress continuativo e collettivo che riguarda anche i genitori, gli insegnanti, tutte le figure che ruotano loro intorno. Questo ne mette a rischio il benessere psicologico, non solo a breve ma anche a lungo termine.

Ragazzi già provati dalle restrizioni imposte dal Covid, si ritrovano ancora una volta a temere per la propria incolumità e sicurezza.

Due eventi traumatici, di natura diversa ma in grado di sgretolare, l'uno dopo l'altro, sicurezza e certezze? Sì, un filo conduttore costituito dal timore per l'incolumità e la sicurezza propria e dei propri cari. Per motivi sanitari o per "ragioni" di politica internazionale, i ragazzi continuano a vedere minata la propria stabilità in termini di salute fisica, di benessere emotivo e, per gli adolescenti, anche di progettualità. Giovanissimi che ancora una volta vedono i propri progetti in bilico. Li abbiamo definiti

“ragazzi interrotti” perché costretti a continuare a vivere in un mondo “sospeso”.

Vanno protetti dalle immagini e dal racconto della guerra o è meglio parlarne? In linea generale bambini e adolescenti non dovrebbero essere esposti al flusso continuo di informazioni di Tg, report o speciali senza il filtro di un adulto. Ai genitori chiediamo di regolare questa esposizione, ma se non è possibile perché siamo purtroppo pervasi dalle notizie, è importante accogliere le domande dei bambini ed essere pronti a dare spiegazioni. Il primo pilastro è garantire la presenza. Una presenza fisica ma anche emotiva. Il bambino deve percepire il genitore pronto ad accogliere le sue domande ma anche, e soprattutto, le sue paure. Accogliere significa spiegare: quando i bambini non ricevono risposte si costruiscono fantasie e rappresentazioni personali di quanto sta accadendo che spesso rischiano di essere più angosciose di quella che è la realtà. Dunque è molto importante ascoltarne le domande, dare risposte, accogliere le loro emozioni, “normalizzare” la loro paura. **Che cosa intende dire?** Occorre far capire al bambino che è normale provare paura in una situazione come quella che stiamo vivendo; al tempo stesso occorre però rassicurarlo facendogli capire che nonostante vi siano delle forze in guerra tra loro, ci sono anche altre forze che stanno contemporaneamente lavorando per la pace. Che in campo non c'è soltanto il male, ma anche il bene rappresentato da persone e organismi impegnati per costruire la pace e ristabilire l'equilibrio. L'antidoto all'angoscia del bambino e dell'adolescente è la fiducia che sappiamo trasmettergli rispetto al conseguimento di questo obiettivo. **Quindi il ruolo dei genitori è cruciale...** Non devono esprimere di fronte ai figli eventuali paure o preoccupazioni in termini economici o di instabilità lavorativa. È molto importante che il bambino e l'adolescente percepiscano un adulto sereno, saldo. Per questo chiediamo ai genitori di elaborare le proprie paure e di assumere l'indispensabile ruolo di punto di riferimento per i

propri figli. I bambini, in particolare, sono fortemente suggestionabili sulla scorta delle emozioni trasmesse dai genitori. **Come spiegare loro in modo corretto la guerra?** Ad un bambino piccolo si può dire che è come un grande litigio in cui le persone, pur di vincere, sono disposte a fare molto male. Anche dei racconti - ad esempio alcune fiabe e poesie di Gianni Rodari – possono essere di grande aiuto. Però occorre stare attenti a non fare paragoni inappropriati e fuorvianti assimilando la guerra al litigio dei bambini con i propri fratellini o gli amichetti, o ai litigi tra papà e mamma. **A quali campanelli di allarme occorre prestare attenzione?**

Il susseguirsi di due eventi traumatici ha certamente creato nei nostri bambini una rottura rispetto all'equilibrio precedente.

Per questo occorre fare attenzione ai sintomi di disagio che manifestano con cambiamenti nel comportamento: alterazioni del ritmo del sonno, risvegli frequenti in preda a incubi o addirittura richiesta di dormire con i genitori. Gli adolescenti possono invece manifestare insonnia. Mentre i più piccoli possono rifiutare i pasti o chiedere di essere imboccati, gli adolescenti tendono ad alternare fasi di rifiuto del cibo a grandi abbuffate. Dal punto di vista emotivo i bambini possono tendere a ritirarsi chiudendosi nelle proprie paure mentre negli adolescenti aumentano irritabilità, intolleranza allo stress e aggressività. E se i piccoli esprimono il disagio con mal di pancia o mal di testa, gli adolescenti arrivano, come ci ha mostrato il Covid, anche a gesti di autolesionismo. **Che cosa può fare la scuola?** Rispetto alla guerra è molto importante che a scuola non si faccia finta di nulla. Agli insegnanti chiediamo di creare un tempo e uno spazio per dare modo agli alunni di esprimere e condividere emozioni, paure, angosce legate alla guerra. Il bambino e l'adolescente devono sentire che a scuola il loro disagio non passa inosservato, devono sentirsi accolti anche dal punto di vista emotivo. La scuola è la sede in cui il ragazzo condivide con il coetaneo: una condivisione emotiva assolutamente paritaria rispetto a quella che può avere con il genitore. **Famiglia e scuola non potrebbero impiegare la guerra come un'opportunità per educare alla pace, all'empatia, all'accoglienza, magari proponendo ai bambini azioni di solidarietà concreta a favore dei coetanei ucraini?** È ora che scuola e famiglia si muovano insieme facendo rete. Un'azione solidale può diventare strumento per educare figli e alunni all'empatia. Nel momento in cui si promuove una progettualità positiva come preparare disegni o doni - magari giocattoli nuovi che non si usano più - per i coetanei in Ucraina o per quelli che in questi giorni stanno arrivando in Italia, si stimola l'attenzione verso l'altro, la comprensione, l'altruismo in una società dominata da agonismo e competitività. E questo è utile anche per i nostri ragazzini: accogliere le proprie paure e canalizzarle nell'aiuto agli altri li aiuterà a stare meglio e a sentire che, pur nel proprio piccolo, possono anch'essi fare qualcosa per chi è meno fortunato di loro.

Giovanna Pasqualin Traversa