

STEFANO VICARI / DANIELA LUCANGELI

ALBERTO PELLAI / DARIO IANES

GU ER RA

LE PAROLE PER DIRLA

(ai bambini, agli adolescenti e a noi stessi)

con un'intervista a

LILIANA SEGRE

Erickson

Come parlare della guerra a bambini e ragazzi?

Alcuni dei nomi più illustri della psicologia, della pedagogia e della neuropsichiatria italiane danno risposta alle domande più difficili, indicazioni e consigli su come parlare di guerra ai più giovani e come educare alla pace.



STEFANO VICARI



DANIELA LUCANGELI



ALBERTO PELLAI



DARIO IANES



CON UN'INTERVISTA A
LILIANA SEGRE

€ 14,50



9 788859 103139 0

www.ericson.it

Indice

<i>Introduzione</i>	7
<i>Conoscenza e memoria per costruire la pace</i>	
Intervista a Liliana Segre	11
1	
Capire la guerra: gli adolescenti e l'informazione (<i>Stefano Vicari</i>)	15
2	
Un bambino spaventato: parlare della guerra nella fascia 0-10 (<i>Alberto Pellai</i>)	37
3	
Buoni e cattivi: educare la psiche alla pace (<i>Daniela Lucangeli</i>)	69
4	
La guerra entra in classe: come affrontare questioni controverse a scuola (<i>Dario Ianes e Sara Franchi</i>)	83
Risorse e suggerimenti pratici	125

GUERRA

guèrra s. f. [dal germ. *Werra*] – 1.a .Conflitto aperto e dichiarato fra due o più stati, o in genere fra gruppi organizzati, etnici, sociali, religiosi, ecc., nella sua forma estrema e cruenta, quando cioè si sia fatto ricorso alle armi; nel diritto internazionale è definita come una situazione giuridica in cui ciascuno degli stati belligeranti può, nei limiti fissati dal diritto internazionale, esercitare la violenza contro il territorio, le persone e i beni dell'altro stato, e pretendere inoltre che gli stati rimasti fuori del conflitto, cioè neutrali, assumano un comportamento imparziale. La guerra è peraltro ripudiata dall'art. 2, par. 3 e 4, della Carta delle Nazioni Unite e, in Italia, dall'art. 11 della Costituzione come mezzo di risoluzione delle controversie internazionali o come strumento di offesa alla libertà degli altri popoli, e ammessa solo come difesa nei confronti di aggressioni esterne.

pace s. f. [lat. *pax pax*, dalla stessa radice *pak-, *pag- che si ritrova in *pingere* «fissare, partuire» e *pactum* «patto»]. – 1. a. Condizione di normalità di rapporti, di assenza di guerre e conflitti, sia all'interno di un popolo, di uno Stato, di gruppi organizzati, etnici, sociali, religiosi, ecc., sia all'esterno, con altri popoli, altri Stati, altri gruppi [...] b. Ristabilimento, dopo un periodo di guerra, dello stato di pace [...] Anche l'atto che sancisce il passaggio dallo stato di guerra a quello di pace. 2. estens. Buono accordo, armonia, concordia di intenti tra due o più persone, nei rapporti privati o anche nella vita sociale: *in quella famiglia non c'è più p.; è finita la p. di casa; sono tornati in p. tra loro; tacere per amore di p.; fare, rifare p. (o la p.)*; cessare i litigi, ritornare al buon accordo, in alcuni casi suggerendo anche con una stretta di mano o altro segno esteriore; *mettere p.*, ristabilire l'accordo, far cessare i litigi con il proprio intervento.

PACE

Introduzione

«Cerchiamo di vivere in pace,
qualunque sia la nostra origine, la nostra fede,
il colore della nostra pelle,
la nostra lingua e le nostre tradizioni.
Impariamo a tollerare e ad apprezzare
le differenze. Rigettiamo con forza
ogni forma di violenza, di sopraffazione,
la peggiore delle quali è la guerra»

(Margherita Hack)

La guerra ci lascia senza parole. Attoniti e increduli, tutti noi abbiamo reagito alle recenti notizie come a una sollecitazione intensa: ci pervade una sensazione di minaccia, un disorientamento rispetto all'idea del mondo che ci eravamo costruiti, e la nostra visione del futuro (già messa a dura prova dal lungo periodo della pandemia) si intride di insicurezza e sfiducia.

I nostri figli e gli studenti delle nostre scuole attraversano i medesimi stati d'animo. Ecco però che loro si trovano doppiamente privati di parole: delle nostre, che faticiamo a parlare di guerra con loro, e di conseguenza delle proprie, che hanno bisogno di modellarsi su ciò che noi comunichiamo, sulle spiegazioni che siamo disposti a fornire e sull'attenzione che ci mostriamo capaci di riservare.

Bambine, bambini e adolescenti sono peraltro esposti a un bombardamento mediatico continuo che porta il conflitto molto vicino al loro mondo, senza filtri: hanno un grande bisogno che gli adulti di riferimento rompano il silenzio e

li aiutino a decodificare le immagini, contestualizzare le notizie, mettere ordine nei pensieri, e soprattutto a porre domande ed esprimere liberamente le proprie paure, certi di vederle accolte.

Come rispondere in modo adeguato a questo insieme di esigenze, che si configura non solo come un bisogno ma come un vero e proprio diritto educativo?

Il presente volume mira a fornire a genitori e insegnanti indicazioni teoriche e pratiche, chiarendo i meccanismi con cui i più piccoli recepiscono le informazioni e suggerendo le strategie più indicate per contenere i loro timori, nell'immediato, ma anche per lavorare in una prospettiva più ampia di educazione allo spirito critico, alla resilienza e — in definitiva — alla pace.

Stefano Vicari riflette sul rapporto fra l'informazione e le giovani generazioni: di fronte a una quantità inedita di stimoli contraddittori e talvolta francamente menzogneri, ragazze e ragazzi dimostrano di avere sorprendenti capacità di riflessione e azione — anche attraverso un attivismo sano e ponderato — che è giusto riconoscere e sostenere. Si tratta di un risultato che, però, non ci si può attendere che emerga all'improvviso in risposta a eventi drammatici: il senso critico, il rispetto dell'altro, il valore del dubbio e la costituzione di un pensiero indipendente necessitano di un allenamento che può essere proposto, nelle modalità più adeguate all'età, sin dalla primissima infanzia. Genitori e docenti sono invitati a un ruolo di guida che non dimentica il rispetto per il proprio interlocutore, e non viene meno alla necessità di mettere onestamente in discussione anche le proprie convinzioni.

Alberto Pellai spiega come i minori, soprattutto nella prima infanzia, faticino a collocare nello spazio e nel tempo gli input che li terrorizzano: per loro il «mondo» non è quello disegnato sulle carte geografiche, ma coincide con il proprio

microcosmo fatto di casa, scuola, amici. Le immagini del telegiornale, se non rielaborate con il supporto delle figure educative, divengono in quest'ottica una fonte di profondo turbamento. L'adulto ha il ruolo di riconoscere il meccanismo neurologico e psicologico che origina la loro confusione e paura, e porsi come la *base sicura* che afferma: «Ciò che sta accadendo è lontano da qui; tu non sei in pericolo, perché io sono qui con te, so guidare la nostra nave anche durante le tempeste e sono in grado di proteggerti, persino quando ho a mia volta paura».

Daniela Lucangeli si concentra sulla comprensione e la corretta gestione del meccanismo psichico che contrappone all'empatia la paura, il pregiudizio e l'aggressività. Incoraggia genitori e insegnanti a disconoscere la polarizzazione («buoni» contro «cattivi») nel presentare i fatti, e a lavorare sulle emozioni come se queste avessero una «manopola del volume»: tramite attività, giochi e nelle semplici interazioni quotidiane ai piccoli serve apprendere come alzare il livello delle emozioni di pace abbassando i loro opposti, pur senza negarne l'esistenza.

Dario Ianes e *Sara Franch* osservano il problema nell'ottica concreta del lavoro in classe, sottolineando come la scelta di portare a scuola le questioni controverse che il nostro tempo solleva costituisca un ottimo strumento per aiutare alunne e alunni a sviluppare le capacità di pensiero, di relazione e discussione; le attività di confronto e dibattito su temi critici sviluppano dopotutto quella coscienza civica che rientra pienamente nei fini dell'educazione scolastica anche a livello strettamente curricolare.

Le voci degli autori sono concordi nel valorizzare, come potentissimo antidoto all'ansia e alla sfiducia nel domani, un'educazione proattiva alla pace. Questa passa per numerosi canali, che consistono *in primis* nel dimostrare a bambine, bambini e adolescenti che anche loro possono contribuire concretamente alla soluzione dei problemi (con piccoli gesti,

donazioni, adesioni ad azioni civiche) e che non sono dunque spettatori impotenti di una minaccia inevitabile.

Ragionando più a lungo termine, il lavoro delle famiglie e degli educatori appare volto al nutrimento di una *forma mentis* che antepone la cooperazione alla competizione, la competenza costruttiva alla prepotenza, la ricerca della verità allo slogan mediatico. Un lavoro che deve iniziare nei «grandi» e nell'esempio che costoro offrono, per essere trasmesso autenticamente a chi sta ancora edificando il proprio schema di pensiero.

I capitoli sono inframmezzati da spunti di riflessione che mettono a confronto vocaboli di significato complementare, accostandoli in modo strumentale per stimolare un approfondimento sul loro valore etimologico.

Come corredo per i lettori, sono riprodotte in traduzione le indicazioni operative e i consigli pratici diffusi da realtà autorevoli come l'UNICEF e l'American Psychological Association (APA) sui modi migliori per parlare apertamente della guerra con i minori e per riconoscere i loro segnali di disagio.

Ad aprire e legare fra loro i contributi, le preziose parole della Senatrice Liliana Segre, a testimonianza della sua instancabile opera di smantellamento del pregiudizio e della cultura dell'odio in favore di un'umanità pervasa da quella giustizia che bambine, bambini e adolescenti danno prova di comprendere a pieno, e che devono riuscire a portare anche nella vita adulta e nel futuro del Pianeta.

Conoscenza e memoria per costruire la pace

Intervista a Liliana Segre

Reduce dall'Olocausto, vittima delle leggi razziali fasciste, fu deportata nel 1944 nel campo di concentramento di Birkenau-Auschwitz con il padre e i nonni paterni. Da anni infaticabile divulgatrice della sua esperienza di sopravvissuta, è Presidente del comitato per le Pietre d'inciampo – Milano, che raccoglie tutte le associazioni legate alla memoria della Resistenza, delle deportazioni e dell'antifascismo. Nel 2008 ha ricevuto la laurea honoris causa in Giurisprudenza dall'Università degli Studi di Trieste e nel 2010 quella in Scienze pedagogiche dall'Università degli Studi di Verona. Nel 2018 è stata nominata Senatrice a vita dal Presidente della Repubblica Sergio Mattarella per aver illustrato la Patria con altissimi meriti nel campo sociale; Cavaliere della Legion d'Onore dal 2020, dal 2021 è Presidente della Commissione straordinaria per il contrasto dei fenomeni di intolleranza, razzismo, antisemitismo e istigazione all'odio e alla violenza di Palazzo Madama.

Lei ha vissuto l'atrocità di Auschwitz all'età di 13 anni. Con quali occhi una bambina vede la guerra?

Io vidi qualcosa di forse peggiore della guerra, appunto l'orrore di Auschwitz. Ma avevo già visto le leggi razziste del fascismo, l'espulsione dalla scuola, a otto anni; poi vidi la disumanità dei doganieri svizzeri che al confine ci ributtarono nelle mani dei nazifascisti, vidi il carcere di San Vittore, la disperazione di mio padre, i vagoni piombati, la *Judenrampe*. Tante cose videro i miei occhi...

Fino a qualche tempo fa, probabilmente, in Europa ci sentivamo al sicuro dalla guerra. È stato un «errore» dare per scontata la pace?

In effetti in Europa le generazioni nate dopo il 1945 hanno vissuto — con l'eccezione della ex Jugoslavia — il più lungo periodo di pace che la Storia ricordi. La guerra però non è mai scomparsa dalla faccia della Terra. Ricordiamoci che non esiste solo l'Europa: in questi anni sono stati molti i conflitti sanguinosi nelle più diverse parti del pianeta. Di certo la pace, come la libertà, la democrazia, la tolleranza, la convivenza civile non sono mai date una volta per tutte. Se si vuole la pace (ma vale anche per gli altri principi e istituti democratici) occorre costruire le condizioni della pace. E cioè un ordine internazionale fondato sulla democrazia, sulla giustizia, su un sistema di difesa che garantisca sicurezza, ma appunto anche condizioni di dialogo e confronto in un mondo complesso e multipolare.

Se vuoi la pace prepara la pace: prepara cioè le condizioni della giustizia e della democrazia internazionale.

Lei si è spesso confrontata con le giovani generazioni: che parole ha usato per raccontare la guerra?

Nella mia trentennale opera di promozione e diffusione della memoria della Shoah ho certo incontrato migliaia di ragazze e ragazzi, sono stati i miei principali interlocutori. Il mio è sempre stato uno sforzo di non trasmettere la memoria come fatto nozionistico, semplice «narrazione» di fatti: ho sempre cercato di stimolare giovani e adulti non solo a conoscere la Storia, ma a essere attivi protagonisti della Storia stessa, a prendersi responsabilità, a non girare mai la testa dall'altra parte, ad accogliere chi fugge dalla guerra, dalla fame, dalle persecuzioni. Solo così la Storia diventa coscienza civile.

«Non siate indifferenti»: quanto è importante educare alla pace?

Quando nell'ottobre 2020 decisi, diciamo per raggiunti limiti di età, di porre fine ai miei incontri pubblici, scelsi di farlo a «Rondine Cittadella della Pace», ad Arezzo. Un'associazione che promuove la riduzione dei conflitti armati nel mondo, mettendo fianco a fianco, in stage di studio e formazione, giovani delle opposte fazioni in guerra. Giovani palestinesi studiano e si confrontano con giovani israeliani, oggi ragazzi e ragazze dall'Ucraina e dalla Russia.

Questo il «metodo» che ho sempre cercato di seguire e promuovere, che poi era quello dell'«I care» di Don Milani: conoscenza e memoria, ma anche interesse per l'altro, per il diverso, per chi ha bisogno e bussava alla tua porta.

La guerra entra in classe: come affrontare questioni controverse a scuola

Dario Ianes e Sara Franch¹

«Se la pace e la guerra sono, prima di tutto, relazioni fra gli Stati e se l'educazione alla pace è qualche cosa che si verifica, prima di tutto, fra gli insegnanti e gli studenti nella scuola, allora in quale modo gli studenti potranno mettere in pratica ciò che hanno appreso?»

(Johan Galtung)

«Ancora una volta siamo decine di migliaia a scendere per le strade d'Italia. I nemici della transizione ecologica hanno provato a fare passare la crisi climatica in secondo piano sfruttando la guerra in Ucraina. Ma le persone hanno capito che si tratta di un inganno, queste due crisi hanno la medesima causa e la medesima soluzione: fermare la nostra dipendenza tossica dai combustibili fossili»

(Filippo Sotgiu, Fridays For Future)

In questi ultimi mesi, la violenza e la brutalità della guerra sono arrivate sulla soglia di casa. La guerra, nel nostro immaginario, apparteneva a mondi lontani, a Paesi del Medio Oriente, dell'Africa, non alla civile Europa. Sembrava inevitabile in Stati fragili con istituzioni deboli, e profondamente divisi lungo direttrici etniche o religiose. Connotava Paesi che consideriamo arretrati, sottosviluppati o comunque non moderni come noi. E invece la guerra è arrivata nel cuore dell'Europa. Ci siamo dimenticati che aveva già insanguinato

¹ Sara Franch ha conseguito un dottorato di ricerca in Pedagogia sociale presso la Libera Università di Bolzano, e per le Edizioni Erickson si occupa di ricerca e sviluppo sui temi dell'educazione e dell'innovazione didattica.

i Balcani. E ora, di nuovo, la guerra da lontana è arrivata vicina. E ha fatto resuscitare un vecchio spettro: la rivalità tra Stati Uniti e Russia e la possibilità di una guerra mondiale nucleare capace di annientarci tutti.

Gli avvenimenti bellici in Ucraina rendono dunque evidente che la guerra non appartiene a certe aree geografiche, a certi popoli, a certi periodi della Storia. Le cause di una guerra sono complesse, molteplici e attraversano confini temporali e spaziali. Toccano aspetti politici, economici e culturali, profondamente intrecciati tra loro. Riguardano questioni legate al potere, al controllo di risorse economiche, toccano aspetti identitari connessi all'appartenenza etnica, religiosa e culturale, evocano sentimenti nazionalistici. La guerra ci riguarda tutti, sia direttamente perché può scoppiare ovunque, sia indirettamente perché le sue cause e i suoi effetti non sono localizzati, ma hanno sempre una connotazione mondiale.

Nel mondo di oggi, Stati e società sono sempre più coinvolti in sistemi e reti mondiali di interazione. Il *locale* e il *globale* sono intrecciati; quindi, le parole d'ordine del mondo odierno sono «interdipendenza» e «interconnessione». Giddens (1994) sottolinea infatti che l'intensificazione di relazioni sociali mondiali che collegano tra loro luoghi lontani fa in modo che gli eventi locali vengano modellati dagli eventi che si verificano a migliaia di chilometri di distanza e viceversa. Assieme alle coordinate del tempo, negli ultimi decenni si sono quindi modificate sostanzialmente anche quelle dello spazio, al punto che lo spazio di vita di ciascun essere umano è giunto a coincidere con il mondo. Ciò non significa che il globale abbia necessariamente preso il sopravvento sugli ordini di vita locali, nazionali o regionali. Piuttosto, il locale è ora incorporato all'interno di reti di potere più ampie (Held e McGrew, 2003).

Sotto un certo punto di vista, è da tempo che siamo consapevoli di questa interconnessione globale, ma la pandemia

da Covid-19 prima e ora la guerra in Ucraina l'hanno resa ancora più evidente.

Di fronte a tutto ciò, da un punto di vista educativo, ci si chiede: come si può parlare della guerra a bambine, bambini e adolescenti? Come si può educare le giovani generazioni a una convivenza civile fondata sul dialogo e la coesistenza pacifica? Il Ministro dell'Istruzione, Patrizio Bianchi, il giorno stesso dell'invasione dell'Ucraina ha invitato il personale della scuola a riflettere assieme alle studentesse e agli studenti sull'articolo 11 della Costituzione italiana: «L'Italia ripudia la guerra come strumento di offesa alla libertà degli altri popoli e come mezzo di risoluzione delle controversie internazionali; consente, in condizioni di parità con gli altri Stati, alle limitazioni di sovranità necessarie a un ordinamento che assicuri la pace e la giustizia fra le Nazioni; promuove e favorisce le organizzazioni internazionali rivolte a tale scopo». La scuola italiana, secondo il Ministro, da sempre mette al centro del percorso educativo i temi della pace, della risoluzione dei conflitti, della giustizia. Responsabilmente educa bambine, bambini e adolescenti a una cittadinanza consapevole e al rifiuto della guerra. Il Ministro continua: «Sia la Pace il tema della nostra riflessione comune e del nostro "essere scuola" insieme».²

La scuola ha un ruolo importante nel preparare le nuove generazioni a interpretare e navigare la realtà globale, complessa e contraddittoria in cui viviamo. Non è sufficiente che la scuola formi individui che sanno leggere, scrivere e far di conto. La scuola non deve limitarsi a trasmettere delle nozioni, ma ha una funzione di socializzazione civica, sociale e politica. Ha il ruolo di aiutare le nuove generazioni a sviluppare le conoscenze, le abilità e i valori di cui hanno bisogno per cooperare nella risoluzione delle sfide intercon-

² *Ucraina, il Ministro Patrizio Bianchi invita tutte le scuole a riflettere sull'articolo 11 della Costituzione: l'Italia ripudia la guerra*, Comunicato MIUR, 24 febbraio 2022.

EMPATIA

empatia s. f. [comp. del gr. èv «in» e -patia, per calco del ted. *Einführung* (v.)]. – 1. In psicologia, in generale, la capacità di comprendere lo stato d'animo e la situazione emotiva di un'altra persona, in modo immediato, prevalentemente senza ricorso alla comunicazione verbale. Più in partic., il termine indica quei fenomeni di partecipazione intima e di immedesimazione attraverso i quali si realizzerebbe la comprensione estetica.

partecipazione affettiva, turbamento e sim. abitudine, non mostra interessamento, simpatia, mento di chi, in determinata circostanza o per so con tono di biasimo, condizione e comportata termine di un'alternativa .2. Nell'uso com, spes- taria, non propende più per l'uno che per l'altro che, di fronte all'esigenza di una decisione volon- to, non prova per esso desiderio né repulsione; o tranquillo dell'animo che, di fronte a un ogget- di *indifferens* «indifferente»] – In filosofia, stato: **indifferenza** s. f. [dal lat. *indifferentia*, der-

INDIFFERENZA

nesse del XXI secolo. Ha la funzione di formare cittadine e cittadini capaci di forgiare società più giuste, pacifiche, tolleranti e inclusive.³

La stessa Agenda 2030 individua tra i suoi obiettivi la promozione di società pacifiche e inclusive ai fini dello sviluppo sostenibile (obiettivo 16), e mette al centro il ruolo dell'istruzione. In particolare, l'educazione alla cittadinanza globale, alla quale sono intrecciate l'educazione alla pace, l'educazione ai diritti umani, l'educazione interculturale e l'educazione allo sviluppo sostenibile, è fondamentale per garantire un'istruzione di qualità inclusiva ed equa. Recita l'obiettivo 4.7 dell'Agenda 2030:

Garantire entro il 2030 che tutti i discenti acquisiscano la conoscenza e le competenze necessarie a promuovere lo sviluppo sostenibile, anche tramite un'educazione volta ad uno sviluppo e uno stile di vita sostenibile, ai diritti umani, alla parità di genere, *alla promozione di una cultura pacifica e non violenta*, alla cittadinanza globale e alla valorizzazione delle diversità culturali e del contributo della cultura allo sviluppo sostenibile.

La scuola ha quindi la funzione di sostenere la capacità di *agency* delle nuove generazioni che devono far fronte alla complessità, pluralità, interdipendenza e contraddittorietà del mondo attuale. Ciò significa fornire loro gli strumenti necessari ad affrontarne anche gli aspetti più difficili da comprendere, più dolorosi, più spaventosi, più «scomodi», come la guerra, ma di fronte ai quali non è possibile chiudere gli occhi.

Portare in classe l'attualità, e in particolare un tema delicato come la guerra, è una scelta educativa importante, ma non certo facile. Affrontare argomenti come la guerra o la pace non significa mettere da parte il programma. Anzi,

³ Global Education First Initiative, 2015, https://www.gcedclearinghouse.org/sites/default/files/resources/%5DBENG%5D%20Global%20Education%20First%20Initiative_o.pdf

da un lato sono molti i collegamenti che si possono creare con i contenuti disciplinari, e dall'altro si può lavorare sullo sviluppo delle competenze previste nei curricoli. Trattare temi complessi solleva però dei timori: come riuscire a discutere e analizzare una questione controversa come la guerra, senza urtare la sensibilità di alunne e alunni — soprattutto se molto giovani e con provenienze estremamente diversificate? Come stimolarli a interrogarsi sui conflitti e le loro soluzioni e a trovare delle chiavi di lettura che facilitino una comprensione critica della complessità?

Perché affrontare a scuola questioni controverse come la guerra?

La pandemia da Covid-19 e la guerra in Ucraina ci hanno colti di sorpresa. Non ce le aspettavamo. Hanno entrambe dato delle scosse profonde alle nostre certezze e alla nostra vita. Hanno reso evidente che non possiamo sapere cosa ci riservi il futuro e quali siano le sfide che le nuove generazioni dovranno affrontare nel corso della loro vita.

Ma possiamo essere sicuri che bambine, bambini e adolescenti si troveranno a dover comprendere e prendere posizione rispetto a una vasta gamma di scenari globali complessi che provocano risposte forti, diverse e spesso contraddittorie.

Parlare a scuola di guerra, risoluzione dei conflitti, pace significa toccare concetti sfaccettati e controversi, che comportano più di un semplice disaccordo tra le persone. In termini generali, le questioni controverse:

- dividono profondamente la società;
- toccano convinzioni e valori personali profondi;
- generano analisi e spiegazioni contrastanti;
- evocano risposte emotive;
- possono far sentire le persone confuse e insicure.

■ ■

COME RICONOSCERE I SEGNALI DI DISAGIO⁶

I bambini reagiscono in vari modi agli eventi avversi che si verificano nel loro ambiente. La cultura influenza il modo in cui esprimiamo le emozioni. Per esempio, in alcuni Paesi, è considerato inopportuno mostrare emozioni intense come piangere a dirotto, mentre in altri è ampiamente accettato.

Alcuni segnali di stress possono non apparire così ovvi. Eccone alcuni esempi riferiti ad età diverse; ci possono essere variazioni anche da un bambino all'altro.

Molte di queste reazioni hanno di solito breve durata e sono normali davanti a eventi stressanti. Se si prolungano, può essere necessario richiedere il supporto di uno specialista.

⁶ Tratto e adattato da <https://www.unicef.org/georgia/stories/how-recognize-signs-distress-children>

Reazioni comuni allo stress nei bambini/ragazzi



■ ■

- Attaccamento anomalo agli adulti di riferimento
- Regressioni a comportamenti precedenti
- Cambiamenti nel modo di dormire e mangiare
- Maggiore irritabilità
- Maggiore iperattività
- Maggiore timore delle cose
- Richieste più frequenti
- Pianto più frequente



■ ■

- Attaccamento agli adulti
- Regressioni a comportamenti precedenti
- Cambiamenti nel modo di dormire e mangiare
- Maggiore irritabilità
- Minore concentrazione
- Maggiore inattività o iperattività
- Smette di giocare
- Assume ruoli tipici dell'adulto
- Smette di parlare
- Maggiore ansia o preoccupazione



■ ■

- Diventa introverso
- Preoccupazione su altre persone coinvolte
- Cambiamenti nel modo di dormire e mangiare
- Maggiore timore
- Maggiore irritabilità
- Frequente aggressività
- Irrequietezza
- Memoria e concentrazione scarsa
- Sintomi fisici/psicosomatici
- Parla spesso dell'evento o ripete un gioco
- Si sente colpevole o si auto-accusa



■ ■

- Sofferenza intensa
- Mostra eccessiva preoccupazione per gli altri
- Sensazione di colpevolezza e vergogna
- Sfida crescente nei confronti dell'autorità
- Corre sempre più rischi
- Aggressività
- Autolesionismo
- Sensazione di disperazione

■ ■

Tutti i gruppi di età: reazioni fisiche

Questi segnali possono indicare anche un'effettiva patologia, quindi portate vostro figlio da un medico in modo da escludere qualsiasi condizione clinica.



Stanchezza
 Senso di oppressione al petto
 Affanno
 Secchezza delle fauci
 Debolezza muscolare
 Dolori addominali
 Vertigine
 Agitazione
 Mal di testa
 Dolori generalizzati

Reazioni di disagio molto gravi nei bambini se riscontrate per lunghi periodi

I bambini che mostrano questi segnali per un lungo periodo dovranno ricorrere al supporto di uno specialista.



Introverso o molto tranquillo, pressoché immobile
 Si nasconde o resta lontano da altre persone
 Non risponde se interpellato, non parla
 Preoccupazione estrema e costante
 Sintomi fisici di disagio; agitazione, mal di testa, perdita di appetito, dolori
 Aggressività, tentativi di ferire gli altri
 Confusione o disorientamento