

# **UNICEF/Guerra in Ucraina: 8 consigli per i genitori su come parlare della guerra ai figli**

7 aprile 2022 - “Quando un conflitto o una guerra fanno notizia, possono causare sentimenti come paura, tristezza, rabbia e ansia, ovunque si viva. Per questo motivo l’UNICEF ha fornito 8 utili consigli per i genitori, su come affrontare la conversazione con i propri figli e per fornire loro supporto e conforto”, ha dichiarato **Carmela Pace, Presidente dell’UNICEF Italia**.

## **8 CONSIGLI PER I GENITORI:**

### **1. SCOPRITE COSA SANNO E COME SI SENTONO**

Scegliete un momento e un luogo in cui potete affrontare l'argomento in modo naturale e in cui vostro figlio si sentirà più a suo agio a parlare liberamente, ad esempio durante un pasto in famiglia. Cercate di evitare di parlare dell'argomento poco prima di andare a letto.

Un buon punto di partenza è chiedere a vostro figlio cosa sa e come si sente. Alcuni bambini potrebbero sapere poco di quello che sta succedendo e non essere interessati a parlarne, ma altri potrebbero preoccuparsi in silenzio. Con i bambini più piccoli, il disegno, le storie e altre attività possono aiutare a iniziare una discussione.

I bambini possono scoprire le notizie in molti modi, quindi è importante controllare ciò che vedono e sentono. È un'opportunità per rassicurarli e possibilmente correggere qualsiasi informazione imprecisa in cui potrebbero essersi imbattuti, sia online che in TV, a scuola o dagli amici.

È importante non minimizzare o ignorare le loro preoccupazioni. Se fanno una domanda che potrebbe sembrarvi estrema, come "Moriremo tutti?", rassicurateli sul fatto che non accadrà, ma cercate anche di scoprire cosa hanno sentito e perché sono preoccupati che ciò accada. Se riuscite a capire da dove viene la preoccupazione, è più probabile che siate in grado di rassicurarli.

### **2. PRESTATE ATTENZIONE ALLE CARATTERISTICHE DELLA LORO ETÀ E A CONTENERE LE VOSTRE PAURE**

Bambine e bambini hanno il diritto di sapere cosa sta succedendo nel mondo, ma gli adulti hanno la responsabilità di proteggerli dall'angoscia. Conoscete i vostri figli meglio di tutti. È importante utilizzare un linguaggio adatto all'età, osservare le loro reazioni ed essere attenti al loro livello di ansia.

È normale che anche voi vi sentiate tristi o preoccupati per quello che sta succedendo. Ma tenete a mente che i bambini prendono i loro stimoli emotivi dagli adulti, quindi cercate di non condividere troppo le vostre paure con vostro figlio. Parlate con calma e fate attenzione al vostro linguaggio del corpo, come le espressioni del viso.

Per quanto possibile, rassicurate i vostri figli sul fatto che sono al sicuro da qualsiasi pericolo. Ricordate loro che molte persone stanno lavorando duramente in tutto il mondo per fermare il conflitto e raggiungere la pace.

### **3. CONDIVIDETE COMPASSIONE, NON STIGMATIZZAZIONE**

Il conflitto può spesso portare con sé pregiudizio e discriminazione, sia nei confronti di un popolo che di un paese. Quando parlate con i bambini, evitate l'utilizzo di semplificazioni e di etichette come "persone cattive" o "malvagi" e cogliete invece l'opportunità di incoraggiare la compassione, come per le famiglie costrette a fuggire dalle loro case.

### **4. CONCENTRATEVI SU CIÒ CHE È POSSIBILE FARE**

E' importante che i bambini sappiano che le persone possono scegliere di aiutarsi a vicenda con atti di coraggio e gentilezza. Cercate vicende positive, come le storie dei soccorritori che assistono le persone o dei giovani che chiedono la pace.

Sostenete i vostri figli se mostrano il desiderio di partecipare ad azioni positive, come scrivere o disegnare ciò che sentono.

#### **5. FATE ATTENZIONE A CHIUDERE LE CONVERSAZIONI NEL MOMENTO APPROPRIATO**

Al termine di ogni momento di dialogo e confronto, è importante assicurarsi di non aver lasciato i propri figli in uno stato di angoscia.

Cercate di valutare il loro livello di ansia osservando il loro linguaggio del corpo, il loro respiro, ascoltando il loro tono di voce. Ricordate loro che siete lì per ascoltarli e sostenerli ogni volta che si sentono preoccupati.

#### **6. CONTINUE A PRESTARE ATTENZIONE AI COMPORTAMENTI, ALLE PAROLE E AI SILENZI DEI VOSTRI RAGAZZI**

Col perdurare dell'emergenza, è importante continuare a porre attenzione ai vostri figli, per capire come stanno e se hanno nuove domande o cose di cui vorrebbero parlare con voi. Se vostro figlio sembra preoccupato o ansioso per ciò che sta accadendo, fate attenzione a eventuali cambiamenti nel modo in cui si comporta o si sente, come l'insorgere di mal di stomaco, mal di testa, incubi o difficoltà a dormire.

#### **7. LIMITATE IL DILAGARE DELLE NOTIZIE**

Fate attenzione a quanto i vostri figli sono esposti ai notiziari quando sono pieni di titoli allarmanti e immagini sconvolgenti. Considerate la possibilità di spegnere il telegiornale quando ci sono i bambini più piccoli. Con i bambini più grandi, potreste usare l'occasione per discutere su quanto tempo passano a consultare le notizie e di quali fonti di notizie si fidano. Valutate anche come parlare del conflitto con altri adulti se i vostri figli si trovano a poca distanza.

#### **8. PRENDETEVI CURA DI VOI STESSI**

Sarete in grado di aiutare meglio i vostri figli se anche voi starete reagendo bene. I bambini capiranno la vostra reazione alla notizia, quindi li aiuterà sapere che siete calmi e sotto controllo. Se vi sentite ansiosi o sconvolti, prendetevi del tempo per voi stessi e contattate altri familiari, amici e persone fidate.