

LINK: <https://www.vanityfair.it/article/come-parlare-guerra-bambini>

VANITY FAIR

Italia   [People](#) [Show](#) [News](#) [Beauty & Health](#) [Fashion](#) [Lifestyle](#) [Food & Travel](#) [Next](#) [Video](#) [Podcast](#) [Vanity Fair Stories](#)

ATTUALITÀ

Come parlare della guerra ai bambini: «Dire la verità, ma non proprio tutta»

È appena uscito il libro «Che paura la guerra!» (Gribaudo), per aiutare i genitori e insegnanti a parlare ai più piccoli della paura dei conflitti. Ne abbiamo parlato con le autrici

DI MONICA COVIELLO

2 APRILE 2022



D-KEINE

Spegnerne il televisore quando vengono trasmesse le immagini più crude della guerra o lasciare che i bambini siano informati su tutto quello che accade durante il conflitto fra Russia e Ucraina? Come proteggere i nostri piccoli, evitando di ricorrere alle bugie? È appena uscito **il libro «Che paura la guerra!»** per QUID+, la linea editoriale educativa firmata da Gribaudo, parte del Gruppo Feltrinelli. Si tratta di uno strumento per aiutare genitori e insegnanti a parlare ai più piccoli della paura dei conflitti, nel loro ruolo di allenatori emotivi. Ci sono **giochi, attività e consigli pratici** con cui stimolare i bambini a comunicare ciò che pensano e sentono, in modo da poter rispondere al loro bisogno di rassicurazione.

Ne abbiamo parlato con **l'autrice Barbara Franco** e le specialiste del settore educazione e psicologia infantile Maestra Mary e Chiara Bosia, le quali hanno collaborato al progetto offrendo la loro consulenza scientifica.

È meglio intavolare il discorso o aspettare che siano i bambini a tirare fuori il discorso?

«Uno dei primi segnali con cui i bambini esprimono preoccupazione per ciò che accade intorno a loro è, in genere, rappresentata dalle domande che ci pongono, che sono un modo per esplicitare le emozioni che stanno provando. È importante quindi che siano loro a tirare fuori il discorso e noi grandi dobbiamo essere preparati a fornire le risposte che cercano: ciò che conta è che la loro richiesta di aiuto venga recepita ed elaborata da noi che abbiamo il compito di fungere anche da filtro nei confronti dell'enorme quantità di informazioni che ci arriva ogni giorno. È sconsigliabile eludere le domande sui conflitti o negare la questione perché verrebbe vissuto come una mancanza di rispetto e un tentativo di sminuire le loro paure. Al contrario, è importante ritagliarsi un momento della giornata tranquillo per affrontare la questione, senza essere impegnati in altre attività, e facendo attenzione a come e a cosa stiamo comunicando».

Bisogna dire tutta la verità? Quale è il linguaggio da utilizzare?

«Sicuramente è importante raccontare ai bambini la verità, questo non vuol dire però tutta la verità, siamo noi adulti che dobbiamo saper essere mediatori tra la realtà ed il bambino conoscendolo a fondo e sapendo il suo grado di sviluppo cognitivo, quindi non condiamo i nostri racconti con troppi particolari, spesso da loro non comprensibili, e tralasciamo dettagli cruenti che possano influenzare il loro stato d'animo. Ciò che conta è offrire giusta rassicurazione per aiutar a superare la paura della guerra: ad esempio, cercando di far passare il messaggio che la guerra "è lontana" cosicché possono continuare a giocare ed essere felici senza sentirsi in colpa perché non è loro compito risolvere il problema. Il fatto che la guerra sia lontana non vuol però dire che sia un fatto che non li riguarda: è bene che i bambini sappiano, ma riescano a mantenere la giusta distanza. Spieghiamo anche che ci sono tanti adulti che stanno cercando di risolvere la situazione e che noi siamo al sicuro. Se quello che diciamo è importante, lo è ancora di più come viene detto: usiamo quindi un linguaggio adatto dando una spiegazione semplice senza troppi dettagli che potrebbero essere fonte di ansia».

È pericoloso lasciarli guardare i telegiornali o gli approfondimenti in tv?

«Una delle prime raccomandazioni per noi genitori è limitare la visione della televisione e non lasciarli mai soli davanti ai mezzi di comunicazione, in particolare a programmi, proprio come il telegiornale, che riportano fatti cruenti di cronaca che potrebbero risultare scioccanti, soprattutto per le immagini, molto più potenti ed immediate delle parole. Tra l'altro spesso, le immagini e le notizie di guerra riguardano proprio bambini, coetanei dei nostri piccoli. Se proprio non è possibile evitare queste trasmissioni, è fondamentale la nostra presenza accanto a loro per filtrare e spiegare ciò che succede sullo schermo e a cui non riescono a dare spiegazioni adeguate da soli. È importante ricordare infatti che i bambini più sono piccoli e meno sono in grado di comprendere temi così complessi attraverso la via cognitiva e razionale, perciò hanno bisogno di riferimenti concreti e maggiormente legati alle emozioni note per loro».

Come possiamo fare per non lasciar trasparire la nostra angoscia?

«Spesso anche per noi adulti la paura della guerra risulta particolarmente difficile da gestire e rappresenta un tema molto delicato da trattare. Quello che possiamo fare quando siamo in presenza dei nostri bambini è cercare di essere positivi, ricordarci di essere pazienti ed empatici nei confronti della loro paura. Parlare di tematiche così delicate non è di certo semplice, ma è molto importante mantenere un tono calmo e accogliente e stare fisicamente vicino ai bambini, cercando di essere rassicuranti perché se ci mostriamo spaventati anche loro si sentiranno vacillare e perderanno il loro senso di sicurezza».

Qualche gioco o attività per ridurre l'ansia e educare alla fratellanza?

«All'interno del libro "Che paura la guerra!" sono state inserite tante attività suggerite alla psicologa Chiara Bosia con l'obiettivo di aiutare i bambini a riconoscere le diverse espressioni della paura e a comprendere il loro stato interiore e quello altrui, ma non

solo: anche per aiutarli a comprendere il concetto di “realtà complessa”, per migliorare la loro capacità di “lettura della realtà” e accrescerne l’empatia e, infine, per aiutarli a trovare delle strategie efficaci per riconoscere, affrontare e superare le loro paure e spingerli ad azioni concrete affinché facciano la loro piccola parte. L’alfabeto per la pace, suggerito da Maestra Mary, è un esempio di attività per educare alla pace che consiste nel provare a riflettere sulle parole della pace e scrivere, accanto a ogni lettera dell’alfabeto, le parole o il nome degli animali che secondo i più piccoli rappresentano un messaggio di pace».

Come tranquillizzare un bimbo che non riesce a dormire o che sembra traumatizzato?

«Se i nostri bambini si svegliano di notte in preda a incubi o non riescono a dormire da soli perché hanno paura e sono preoccupati, noi genitori non dobbiamo drammatizzare e nemmeno fare finta di niente. Come prima cosa ascoltiamo che cosa ci dicono e prestiamo attenzione alle loro emozioni, rassicuriamoli e portiamoli in un’altra stanza, se necessario. È importante far sentire loro la nostra vicinanza e che siamo tranquilli, aiutandoli a riaddormentarsi e dicendo loro di pensare a delle cose belle e piacevoli. Può essere utile dar loro un “oggetto magico”, come per esempio un braccialetto leggermente luminoso oppure predisporre una lucina notturna che consenta loro di mantenere un senso di controllo su quanto accade nella propria stanza. Un’altra cosa che può rivelarsi utile è costruire insieme una scatola dei sogni, in cui mettere dei foglietti con scritti bei sogni da fare per la notte che sta per iniziare».

Altre storie di *Vanity Fair* che ti potrebbero interessare:

- [Guerra in Ucraina](#)
- [Ucraina, «Mio padre, volontario dell’esercito, combatte per le donne e i bambini»](#)
- [Ucraina: notte nei rifugi a Kiev, i mezzi russi vicini alla città](#)
- [Ucraina, Danilo: «La mia casa è qui: non me ne voglio andare»](#)
- [Ucraina, «Passeremo la notte in questo bunker, al freddo»](#)
- [Attacco all’Ucraina, proteste anche nelle città russe](#)
- [Ucraina, il grido dei civili: «Siamo terrorizzati»](#)
- [Ucraina, nella notte è partito l’attacco](#)
- [Ucraina: «Svegliato dai bombardamenti, ho vomitato dalla paura»](#)
- [Ucraina, Natalia Onipko: «Il mondo ci aiuti. Da soli non ce la facciamo»](#)
- [La firma di Putin: per la Russia Donetsk e Lugansk sono indipendenti dall’Ucraina](#)
- [Ucraina, il dramma della popolazione in fuga](#)
- [Crisi Ucraina, la via Macron: possibile un incontro Putin-Biden](#)
- [Vittorio Emanuele Parsi: «L’Ucraina fra Russia e Occidente»](#)
- [Ucraina, le paure che ci porta l’invasione russa](#)
- [Sean Penn vola in Ucraina per girare un documentario sull’invasione russa](#)
- [Ucraina, Draghi: «Il ritorno della guerra in Europa non può essere tollerato»](#)

- [Ucraina, si combatte tra le strade di Kiev. 198 morti](#)

- [Ucraina, l'appello di Sean Penn: «Se permettiamo combatta da sola, perdiamo la nostra anima»](#)

- [Ucraina: la protesta in codice in Russia e nel resto del mondo](#)

- [Ucraina, Unhcr: «Il nostro grazie ai Paesi che stanno accogliendo i rifugiati»](#)

- [Ucraina: chi è Volodymyr Zelensky, il presidente che non lascia il suo popolo](#)

- [Eurovision Song Contest: la Russia è esclusa](#)

- [La fuga da Kiev di Natalia: «A mia figlia ho raccontato che non c'è pericolo»](#)

- [Ucraina, l'oncologo: «Impossibile portare al sicuro i bambini molto malati»](#)

- [Dalla F1 alla Champions: lo sport lascia la Russia e chiede la pace in Ucraina](#)

- [Massimo Belluzzo: «A Kiev per raccontare una guerra»](#)

- [La Russia che protesta contro l'invasione dell'Ucraina](#)

- [Ucraina, cosa possiamo fare per aiutare](#)

- [Il rischio della guerra nucleare esiste?](#)

- [La tennista Yamstrenka: «Così sono scappata dalla guerra in Ucraina»](#)

- [Iryna Guley: «Gloria all'Ucraina, il saluto per riconoscerci»](#)

- [Liudmyla: «Mi si spezza il cuore per aver abbandonato la mia famiglia in Ucraina»](#)

- [La «pazzia» di zar Putin](#)

- [Ucraina, che cosa è lo Swift che può bloccare la Russia](#)

- [«Non lascerò l'Ucraina», il racconto dello chef Stefano Antonielli](#)

- [Ucraina, Roman Kizyma: «I bambini hanno paura che finiscano le medicine»](#)

TOPICS [UCRAINA](#) [GUERRA](#) [BAMBINI](#)

VANITY FAIR



SCOPRI LE ULTIME NOTIZIE

People