

SOS PSICOLOGICO PER I BAMBINI PROVENIENTI DALL'UCRAINA

I **bambini** spesso non dicono a parole come si sentono, ma lo mostrano. Potresti **osservare**:

- Angoscia evocata da stimoli legati all'evento;
- Giochi ripetitivi con contenuti legati alla guerra;
- Pensieri o immagini intrusive legate agli eventi;
- Paura di separarsi dall'adulto - ansia da separazione;
- Comportamenti aggressivi;
- Irritazione e rabbia. Difficoltà a concentrarsi;
- Incubi, disturbi del sonno, risvegli notturni, paura del buio;
- Sintomi somatici (mal di pancia, mal di testa, stanchezza eccessiva);
- Pianto per motivi banali;
- Difficoltà a parlare di quello che accade;
- Sfiducia, impotenza.

RICONOSCI e ACCOGLI

Riconosci e accogli senza rimproverare le manifestazioni di paura del tuo bambino. Aiutalo ad esprimere ciò che sente - fai domande su ciò che pensa e sente - senza minimizzare le sue emozioni. **Se i sintomi persistono o aumentano in intensità è importante chiedere un aiuto specialistico.**

DAI UN RIFERIMENTO E CONFORTALO

I bambini quando sono spaventati guardano gli adulti di riferimento per chiedere aiuto e capire se sono al sicuro. Cura te stesso per aiutare lui!
Aiutalo ad esprimersi, ma cerca anche occasioni perché si distraga e non sia sempre esposto al tema della guerra. Usa il contatto fisico per aiutarlo a sentirsi sicuro nel momento presente.
Normalizza ciò che prova, ridandogli speranza. Ricorda lui che è normale essere impauriti, tristi e stanchi. **Ci vuole del tempo per tornare sereni, ma rassicuratelo che siete con lui al sicuro e che molte persone stanno lavorando per risolvere la situazione e aiutarvi.**

Se il bambino fatica a trovare serenità e sicurezza o se tu hai bisogno di consigli per aiutare te e lui, puoi avere l'aiuto di uno psicologo. Invia il tuo nome ed un numero di telefono:

- all'indirizzo email ucraina.psy@aulss1.veneto.it
- al numero di telefono (solo per messaggi) **+39 3669359083**

Per ulteriori informazioni puoi consultare il sito www.aulss1.veneto.it