

**Suggerisce la psicologa: «Dimostrate presenza e attenzione»**

## **DOPO UN TRAUMA? NO AL SENSO DI SFIDA**

**U**na tragedia scampata non è meno drammatica di una che si compie. Parola di Stefania Andreoli, la psicologa presidente dell'Associazione Onlus Alice. «Essere messi di fronte al fatto che non abbiamo il pieno controllo su ciò che può capitare ai nostri figli e che possa succedere loro qualcosa di fatale è inaccettabile». Di conseguenza, anche quando la tragedia è solo sfiorata **gli effetti possono essere traumatici:**

- ✓ ansia, panico e insonnia
- ✓ irrequietezza
- ✓ disturbi dell'alimentazione
- ✓ regressione a stadi evolutivi precedenti.

**In che modo si deve reagire?**

«È importante non chiudersi in se stessi e dimostrare ai bimbi presenza, comprensione e attenzione», consiglia la dottoressa. «Il genitore deve aiutare il bambino a ritrovare coraggio e serenità, ma senza fare il supereroe! Ammettere di aver avuto paura può aiutare, l'importante è che i genitori non proiettino i propri timori sui figli». **E i bambini?** «Dovrebbero affrontare l'ostacolo (l'acqua, per esempio) gradualmente, sottoforma di gioco e all'insegna della fiducia, non della sfida». **Il tempo necessario a superare il trauma è soggettivo.** I più piccoli hanno un'alta capacità di recupero, migliore di quella degli adulti.

