



Con il patrocinio
dell'Ordine
degli Psicologi
della Provincia
di Trento



VADEMECUM

PER LE MAMME

Cara Mamma,

questo piccolo Vademecum è per te, per sostenerti durante questa emergenza e non farti sentire sola! Un'azione mirata, pronta ad aiutarti a gestire questo tempo per te così complesso, permette di proteggere la relazione con il tuo bambino e mantenere quelle buone pratiche, che fanno parte della tua maternità, ma che oggi, nel turbinio dell'emergenza, non senti più naturali.

1. Alla popolazione in fuga dall'Ucraina viene riconosciuta immediatamente la protezione temporanea, senza necessità di alcun esame istruttorio. La protezione ha la durata di un anno ed assicura il soggiorno, l'assistenza sanitaria, l'accesso agli alloggi, al mercato del lavoro, all'istruzione. Il rilascio delle attestazioni necessarie al riconoscimento dei legami parentali (figli, nipoti del richiedente, ecc.) va richiesto al Consolato Ucraino a Milano o Roma, mentre le domande di protezione temporanea possono essere presentate, solo previo appuntamento richiesto al CINFORMI (info: urly.it/3n5ks), a: Questura di Trento - Ufficio immigrazione - Viale Verona n. 187
2. Per l'assistenza sanitaria gratuita puoi contattare l'ufficio Anagrafe sanitaria dell'APSS dove si possono ricevere anche in lingua ucraina le indicazioni per il ritiro del codice STP/ENI (Straniero temporaneamente presente/Europeo non iscritto) che dà accesso, nelle strutture sanitarie pubbliche e private accreditate, alle cure ambulatoriali e ospedaliere urgenti, essenziali e continuative, per malattia ed infortunio ed alla prescrizione di farmaci.

Questo cara mamma ti permetterà di avere tutta l'assistenza possibile, sia che tu sia in gravidanza (bisognosa di controlli ed un accompagnamento mirato), sia che necessiti tu stessa di cure e/o il/la tuo/a bambino/a di controlli per la salute.

MAMMA SEI IN ALLATTAMENTO?

Se in questo tempo ti sembra di avere meno latte ed il/la bambino/a fa più fatica ad attaccarsi al seno, è normale. Il forte stress che hai dovuto vivere e le fatiche del viaggio a livello fisiologico comportano un cambiamento sia nel tuo corpo, sia nella routine del/la tuo/a bambino/a. Pertanto se sei in difficoltà non esitare a condividere questo momento e a confrontarti con le figure che ti hanno accolta in questo nuovo paese.

SEI UNA MAMMA CON UN/A BAMBINO/A TRA GLI 0 E I 5 ANNI?

Se il/la tuo/a bambino/a è sempre cresciuto tranquillo, non ti spaventare nel momento in cui dovessi vedere delle regressioni, come ad es. la ripresa a fare la pipì a letto; la richiesta di un ciuccio o il tuo seno; la difficoltà ad addormentarsi; non utilizzare più le parole. Tutto questo è normale che si possa presentare anche in questo momento dove finalmente siete al sicuro. Non allarmarti, ma prendi queste regressioni come un bisogno del/la tuo/a piccolo/a di rassicurazione e di riequilibrare quella parte interiore emotiva che ha bisogno di esser coccolata e tranquillizzata. Spiegargli/le che è normale quando si è sotto stress. Confortarlo/a di notte, cambialo/a e fallo/a stare all'asciutto e se



è possibile, accompagnalo nell'andare al bagno di notte se il/la bambino/a è in grado di svegliarsi. Durante la notte se puoi rassicurarlo/a, lascia una lucetta accesa se possibile.

Se non riesce ad addormentarsi, rassicuralo/a che mentre dorme sarà al sicuro, che tu sarai lì quando si risveglia, che non è solo/a.

Costruisci con lui/lei delle routines serali, mantieni gli orari, dargli/le un oggetto da tenersi vicino. In caso di incubi, conforta il/la tua/a piccolo/a, fagli/le raccontare il sogno, connettilo/la agli eventi trascorsi.

In caso di crisi di pavor, non sveglialo/a di forza nel corso della crisi: aspetta che gli/le passi, aiutarlo/a a rilassarsi e a riprendere il sonno.

Cerca di dare il giusto spazio alle emozioni, che possono essere anche molto forti rispetto a ciò che avete vissuto e visto e se emotivamente anche per te è difficile accogliere il dolore del/la tuo/a piccolo/a, non aver paura, chiedi aiuto.

I bambini si esprimono con il gioco o con il disegno: pertanto se noti alcune reazioni emotive eccessive o degli stati di apatia e tristezza, è normale.

Se il bambino fa giochi di uccisione e aggressione violenta, sta semplicemente mettendo in scena ciò che lo disturba, ciò che teme, ciò che ricorda, per elaborarlo e superarlo.

Non dare punizioni fisiche, mostra un modello di gestione calma dei conflitti.

Permetti sfoghi motori e ludici e supporta il/la tuo/a bambino/a nel mediare nei contrasti fra bambini.

Come anche possono presentarsi stati di ansia da separazione (ad es. anche se tu mamma ti allontani da una stanza ad un'altra) e comportamenti regressivi (es. pipì a letto; desiderio di dormire insieme nello stesso letto; ecc.).

Con gradualità, cara mamma, accompagna tuo/a figlio/a nei distacchi, anticipa che stai andando in un'altra stanza o luogo, rassicura tuo/a figlio/a nei passaggi.

E se il/la tuo/a bambino/a inizierà a frequentare la

scuola, concorda con le insegnanti un inserimento graduale con la tua presenza.

SEI UNA MAMMA CON UN/A BAMBINO/A TRA I 6 E I 10 ANNI?

Ogni età ha il suo modo di esprimere e vivere ciò che si porta dentro: anche gli adulti hanno paura e spesso in queste situazioni ci si sente impotenti e disarmati, quasi a non sapere da dove iniziare.

Un buon modo di iniziare è quello di ascoltare le domande che i bambini hanno da fare, i loro dubbi e soprattutto le loro paure, questo ci aiuterà ad orientare il dialogo verso ciò che per loro è davvero importante conoscere.

Accogli la frustrazione ed il dolore di aver dovuto lasciare tutto, rinarrate insieme una storia che possa aiutare sia il/la tuo/a bambino/a, sia te stessa nel sentirti al sicuro.

Cara mamma,

rassicura il tuo/a bambino/a dicendogli: "Abbiamo lasciato la casa...il papà...ma io starò sempre con te!", questo lo aiuterà a sentirsi più sicuro.

Cerca di favorire la verbalizzazione e il gioco.

Permetti alla tristezza del/la tuo/a bambino/a di manifestarsi con pianto e ritiro, permettilgli/le di condividere ciò che porta dentro.

Parlate di quello che manca al/la bambino/a (es. luoghi, persone, momenti): normalizzate il dolore.

In questa fascia di età comprendono il concetto di morte, pertanto non temere di parlare con tuo/a figlio/a della paura della morte, della paura di perdere le persone care che avete lasciato, di condividere il dolore per aver visto la morte di persone attorno a voi.

Tali narrazioni condividetele permettendovi anche di vivere un piccolo rito: una preghiera se vivete una spiritualità familiare; un disegno da donare a chi non c'è più, scavando una piccola buca nella terra o ad esempio lasciando volare un palloncino in cielo per salutare chi non c'è più.

Possono inoltre presentarsi in questa fascia di età dei sintomi somatici: dermatiti; pruriti; mal di pancia o dolori non precisamente identificabili. Accogliete queste difficoltà, curando la risposta ai bisogni primari e alla cura del corpo e dei malesseri con contatto fisico, massaggi, una camomilla o un the caldo. Far rilassare nel caso in cui il/la bambino/a sia teso/a e mantenere una temperatura che dia benessere globale.

Se i sintomi dovessero persistere o tramutarsi in disturbi fisici, non esitare a confrontarti con i professionisti (es. pediatra).

SEI UNA MAMMA CON UN/A BAMBINO/A PRE-ADOLESCENTE E/O UN/A RAGAZZO/A ADOLESCENTE?

Cara mamma,
evita di esporre il/la bambino/a, i ragazzi, alle proprie angosce e a video shock.
Spiega gli eventi in modo semplice e chiaro se tuo/a figlio/a ti fa domande.
Cerca di dare la massima prevedibilità delle cose che vivrete nella vostra quotidianità e continuità possibili. I cambiamenti accompagnali con gradualità ed anticipazione.

In caso di cattivo comportamento, cura prima l'ansia che ci sta dietro a quel dato atto di tuo/a figlio/a, e poi commenta e supporta le regole comportamentali.

Dai a tuo/a figlio/a piccoli suggerimenti per l'autocontrollo.

Non dare punizioni fisiche, mostra un modello di gestione calma dei conflitti.

Permetti sfoghi motori e verbali: aiuta tuo/a figlio/a a esprimere con parole la rabbia per quello che gli/le accade.

Rassicura e normalizza.

Promuovi le loro domande, ascolta in modo sensibile, curando contesti di gruppo.

Lasciamo, inoltre, esprimere ai più grandi le loro convinzioni senza emettere giudizi.

I ragazzi, inoltre, possono mettere in atto comportamenti a rischio.

Se capisci, cara mamma, che determinati comportamenti mascherano ansia e dolore, cerca di non assecondarli ma tuttavia opponiti con decisione e sorveglianza.

Segnala i pericoli ed eventualmente chiedi un aiuto specifico.

Sul piano emotivo, i preadolescenti e gli adolescenti possono reagire o con la rabbia o con la tristezza.

La rabbia spesso si presenta con lo scoppio di comportamenti aggressivi, forma che assume un attacco di panico: è consigliato di contenere, calmare, rassicurare, staccare dal contesto fino a quando la crisi non è passata.

La tristezza, che può tramutarsi in depressione prolungata e costante, ritiro, inappetenza e dimagrimento, stanchezza e apatia, insonnia grave, ideazioni di morte, comportamenti pericolosi, atti violenti, mutismo, perdita di competenze e autonomie, sintomi persistenti di sindrome post traumatica (reviviscenze, arousal, incubi, progressivo distacco), va accolta ed accompagnata attraverso un supporto specialistico.

In questa fascia di età è importante stare attenti inoltre all'uso di sostanze e alle frequentazioni di gruppi amicali a rischio comportamenti devianti. Cara mamma, infine, per quel che ti è possibile, cerca di mantenere le abitudini quotidiane senza cedere all'ansia o alla paura. Qualora non fosse possibile, costruite insieme delle nuove routine. I bambini sono molto rassicurati dalle routine, che rendono prevedibili le loro giornate, quando tutto intorno sembra fuori controllo.

Racconta loro la pace e la speranza: così da costruire insieme un futuro migliore.



Con il patrocinio
dell'Ordine
degli Psicologi
della Provincia
di Trento



BIBLIOGRAFIA

1. Alfadhli, K., Drury, J. (2016). *Psychosocial support among refugees of conflict in developing countries: a critical literature review Intervention*. Volume 14, Number 2, Page 128 – 141.
2. Macksoud, M., Maccarrone B. (1999). *I bambini e lo stress della guerra. Come affrontarlo? Manuale per genitori e insegnanti*. Mongi Edizione. UNICEF.
3. *Mental Health and Psychosocial Support for Refugees, Asylum Seekers and Migrants on the Move in Europe A MULTI-AGENCY GUIDANCE NOTE* (2015).
4. WHO-EURO (2015). *World Health Organisation Regional Bureau for Europe. Policy brief on migration and health: mental health care for refugees*. Copenhagen.
5. Rose, S., Bisson, J., & Wessely, S. (2002). *Psychological debriefing for preventing post-traumatic stress disorder (PTSD)*.
6. Russo, E. "Parental burnout o stress genitoriale: i segnali per riconoscerlo".
<https://www.savethechildren.it/blog-notizie/parental-burnout-o-stress-genitoriale-i-segnali-riconoscerlo>
7. Ordine degli psicologi dell'Emilia Romagna (2022). *Guerra, come parlarne ai bambini* (in italiano e in ucraino).
<https://www.ordinepsicologier.it/it/notizie/397>