



FONDAZIONE  
PATRIZIO PAOLETTI  
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE

---

# VADEMECUM: AFFRONTARE IL TERREMOTO CON I PROPRI FIGLI

---

*Numero Verde*  
**800-85.84.40**

ATTIVO DALLE 9.30 ALLE 18.30

## VADEMECUM POST-SISMA

# COME COMPORTARSI CON I PROPRI FIGLI IN CASO DI TERREMOTO

### 1. RISORSE

Per prima cosa individua tutte le risorse messe a disposizione dalla protezione civile, come ad esempio:

- Centro di primo soccorso;
- Distribuzione di generi di prima necessità (acqua, cibo, coperte, tende)

### 2. TU SEI D'ESEMPIO

Ricordati che il bambino guarda a te, ricopia le tue emozioni, il tuo stato d'animo. Sei il suo punto di riferimento, lo puoi aiutare a superare momenti difficili con la tua presenza e il tuo esempio.

### 3. CREA LE CONDIZIONI

Il terremoto è un evento destabilizzante per noi adulti, tanto più lo è per i bambini. Aiutali a ritrovare una condizione ideale spostandoti in un luogo sicuro:

- Allontanati dalle macerie;
- Cerca il più possibile di stare con lui;
- Se non ti è possibile, nelle prime ore dopo il sisma, fallo stare

con persone che lui ben conosce, come ad esempio i suoi parenti.

- Non esporlo a eccessive stimolazioni (televisione, video giochi, folle o persone che esprimono un forte disagio riguardo l'accaduto);
- Una volta spostato in un luogo sicuro fallo giocare, disegnare, leggere.

### 4. RICONOSCERE IL BISOGNO

In queste condizioni il bambino può aver bisogno di un sostegno, ma molto spesso non lo esprime a parole. Se il tuo bambino manifesta questi comportamenti sappi che probabilmente ha un particolare bisogno di aiuto e vicinanza da parte tua:

- Si muove meno del solito;
- Si apparta;
- Amplifica le proprie emozioni, anche le più semplici;
- Sta in silenzio;
- Parla dell'accaduto, ma solo con altri bambini;
- A volte guarda nel vuoto.

### 5. LE ABITUDINI CHE AIUTANO

Ritrovare le abitudini precedenti al sisma sostiene te e la tua famiglia a ritrovare un po' di calma e serenità. Trova più volte nella tua giornata un luogo tranquillo in cui condividere con il tuo bambino un'abitudine che vi accomuna:

- Una canzone che cantavate spesso insieme;
- Il gioco che facevi più spesso insieme a lui;
- Una passeggiata nel verde;
- Il momento delle coccole.

## 6. RITROVARE I RIFERIMENTI

Nel percorso di normalizzazione post sisma ti possono anche aiutare alcuni oggetti che hanno un significato particolare per il tuo bambino. Se puoi dagli la possibilità di usare un giocattolo o un oggetto (possibilmente integro), al quale era particolarmente affezionato e che usava spesso prima del terremoto. Lascia comunque a lui la scelta di giocarci o meno.

## 7. LA REGOLARITÀ TI SOSTIENE

La regolarità è fondamentale per lo sviluppo del bambino, il terremoto la interrompe temporaneamente, ma tu puoi ritrovarla attraverso piccole azioni giornaliere. Cerca di stabilire per la tua famiglia un ritmo quotidiano definito da orari regolari, come ad esempio quelli dei pasti, dei momenti di gioco, dei momenti di insieme.

## 8. IL SONNO

In presenza di eventi come il terremoto può capitare che il bambino si addormenti con difficoltà e che si risvegli frequentemente, in questo caso:

- Non forzare l'addormentamento;
- Accompagnalo al riposo con la tua presenza;
- Non ti allontanare troppo, in caso di risveglio potrà ritrovarti facilmente;
- Spegni tv, videogiochi e radio, almeno mezz'ora prima dell'addormentamento.

## 9. RACCONTARE L'EVENTO

I bambini sono curiosi e fanno molte domande, spesso però in situazioni come queste impiegano un tempo a formularle.

Rispetta e ascolta i tempi del tuo bambino. Quando avrà bisogno di qualche spiegazione sull'accaduto puoi seguire queste indicazioni. Prima di allora affronta con molta prudenza l'argomento.

- Trova un luogo calmo e tranquillo;
- Usa parole semplici e comprensibili;
- Parla con calma;
- Usa sempre la stessa versione, casomai arricchendola di volta in volta;
- Esplicita che gli aiuti ci sono e stanno arrivando;
- Con i bambini più grandi di 7 anni puoi condividere prudentemente il tuo dispiacere su quanto è accaduto utilizzando frasi come:
  1. "Mi sento un po' triste in questa situazione perché mi rendo conto di quanto è grande il danno che il terremoto ha prodotto..."
  2. "... sono anche sollevato però che molte persone stiano bene e che ci siano persone che ci aiutano ..."
  3. "... tutta l'Italia ci sta aiutando e sappiamo che gradualmente la situazione migliorerà sempre di più".

## 10. LA FORZA DEL GRUPPO

Ora hai fatto tutto il possibile per i tuoi bambini, li potrai aiutare anche dimostrando la tua disponibilità e forza d'animo partecipando alle attività coordinate dalla Protezione Civile a sostegno della tua comunità.



## A CURA DELL'EQUIPE PSICO-PEDAGOGICA DELLA FONDAZIONE PATRIZIO PAOLETTI

La Fondazione Paoletti è Ente Nazionale di Ricerca attivo da oltre 15 anni in progetti a sostegno dell'infanzia e opera nel campo scientifico, educativo, formativo e didattico. Il team scientifico della Fondazione, è specializzato nell'applicazione delle conoscenze pedagogiche al fine di gestire eventi avversi ed emergenze naturali, è composto da psicoterapeuti, psicologi, pedagogisti ed educatori.

Nel 2009 la Fondazione ha attivato una serie di iniziative realizzate ad Ocre (AQ) per sostenere gli abitanti delle zone colpite dal sisma con l'adesione delle istituzioni comunali fin dai primi momenti successivi al sisma.

Nel 2010 la Fondazione Paoletti ha attivato una missione ad Haiti, nel poverissimo quartiere Warf Jeremie di Port au Prince, per la realizzazione degli interventi post emergenza (riattivazione ambulatorio pediatrico, visita alla infrastrutture scolastiche crollate).

Nel 2012 la Fondazione Paoletti ha realizzato un intervento di supporto pedagogico alla genitorialità a seguito del terremoto in Emilia Romagna. L'equipe pedagogica della Fondazione ha aiutato oltre 200 genitori a gestire al meglio con i loro figli il trauma del terremoto, attivando un numero verde e distribuendo oltre 4000 vedemecum. La Fondazione ha inoltre allestito una ludoteca presso il campo di S. Biagio attivando, con i suoi counselor e pedagogisti, laboratori ludico-didattici e attività ricreative per i bambini.

### Bibliografia essenziale:

Dyregrov A., Raundalen M, Cosa dire ai bambini in caso di terremoto, Center for Crisis Psychology, Bergen, Norvegia.  
Troiano M., Lardo T., Tecniche di gestione dello stress da evento critico, Società italiana di psicologia dell'emergenza.



FONDAZIONE  
PATRIZIO PAOLETTI  
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE

### Fondazione Patrizio Paoletti

Via Ruggero Bacone 6, int. 1, 00197 Roma

Tel. 06 8082599 - [emergenzaemilia@fondazionepatriziopaoletti.org](mailto:emergenzaemilia@fondazionepatriziopaoletti.org)

[www.fondazionepatriziopaoletti.org](http://www.fondazionepatriziopaoletti.org)