

Bambini e adolescenti di fronte a un evento traumatico

Riferimenti e sostegno dopo Crans-Montana



Michal Epstein-Lavi
Psicologa-Psicoterapeuta FSP
michal.epstein@psychologie.ch
www.michalepsteinlavi.ch

*Praticante EMDR Europa Senior, Adulti, Bambini e Adolescenti
Supervisore EMDR Europa Adulti, Bambini e Adolescenti
Responsabile del Brainspotting in Svizzera
Praticante, supervisore e formatrice Fasi I e II di Brainspotting*

Gennaio 2026

Punti di riferimento per comprendere e sostenere bambini e adolescenti

- Dopo un evento traumatico
- Possibili reazioni dopo uno shock traumatico.
- Comprendere cosa succede nel cervello.
- Cosa aiuta nei primi giorni.
- Cosa è meglio evitare.
- Sostenere la regolazione emotiva.
- Quando consultare uno psicoterapeuta o uno psichiatra.
- Cos'è la terapia EMDR?
- Come spiegare ai bambini e agli adolescenti cos'è la terapia EMDR?
- In che modo la terapia EMDR può aiutare i bambini e gli adolescenti?
- Semplici strumenti di regolazione (respirazione, ancoraggio, risorse)
- Messaggi conclusivi
- Messaggi importanti da considerare
- Risorse disponibili



Dopo un evento traumatico

Cosa provano i bambini e gli adolescenti

Dopo un evento violento, improvviso o minaccioso, è **frequente e normale** che i bambini e gli adolescenti reagiscano in modo forte. Il loro cervello e il loro corpo cercano di affrontare lo shock.

Possono manifestare:

- **reazioni emotive intense**: paura, tristezza, rabbia, stupore
- **cambiamenti comportamentali**: chiusura in se stessi, agitazione, irritabilità, regressione
- **reazioni fisiche**: disturbi del sonno, dell'appetito, stanchezza
- **difficoltà di concentrazione** o calo del rendimento scolastico

Ad esempio:

un bambino che non vuole più dormire da solo,
un adolescente che si arrabbia più facilmente o un
giovane che sembra "assente" o molto stanco.

Messaggio fondamentale:

👉 Queste reazioni sono **risposte normali e adattive del cervello allo shock**.

Non sono né un **segno di debolezza né una mancanza di volontà**, ma l'espressione di un cervello ancora in **modalità di protezione**.

Possibili reazioni dopo uno shock traumatico

Dopo un evento traumatico, le reazioni dei bambini e degli adolescenti possono essere molteplici e variabili. Non sono sempre immediate e possono manifestarsi gradualmente.

Reazioni emotive

I giovani possono provare:

- **paura**, a volte diffusa o difficile da definire
- **tristezza**, pianto insolito o perdita di slancio
- **rabbia o irritabilità**
- **stupore**, come se fossero paralizzati o assenti

Queste emozioni possono variare da un giorno all'altro.

Reazioni fisiche

Il corpo spesso conserva tracce dello shock:

- **tensioni muscolari**
- **forte stanchezza**

- **disturbi del sonno** (difficoltà ad addormentarsi, risvegli notturni, incubi)

Reazioni comportamentali

A volte si osservano:

- un **ririegamento su se stessi** o un **isolamento**
- **agitazione, impulsività**
- una **diminuzione della tolleranza alla frustrazione**

Specificità bambini/adolescenti

- I **bambini** esprimono spesso le loro esperienze attraverso il corpo o il comportamento.
- Gli **adolescenti** possono minimizzare, isolarsi o, al contrario, mostrarsi molto reattivi.

👉 Tutte queste reazioni sono **normali dopo uno shock**.

Capire cosa succede nel cervello

Durante un evento traumatico, il cervello passa naturalmente alla **modalità di allerta o sopravvivenza**.

Questo meccanismo ha permesso al vostro bambino o adolescente di **superare il pericolo e rimanere in vita** (indipendentemente dal fatto che la situazione sia stata vissuta, ascoltata o immaginata).

Tuttavia, questa modalità può **persistere anche dopo l'evento**. Il cervello continua quindi a prestare attenzione alle minacce, come se fossero ancora presenti. Ciò può tradursi in sintomi quali:

- ipervigilanza
- reazioni rapide o talvolta eccessive
- difficoltà a rilassarsi

Il cervello e il corpo **conservano un ricordo del trauma**. I ricordi possono rimanere frammentati, carichi di emozioni e difficili da integrare.

Per sopravvivere, alcune informazioni — immagini, suoni, odori o sensazioni — sono state **messe da parte** dal cervello e non hanno potuto essere elaborate completamente.

Di conseguenza, possono apparire in modo **invadente o fastidioso**, provocando, ad esempio,

- rabbia o tristezza invadente
- ansia, preoccupazione o paura
- tensioni fisiche e incapacità di rilassarsi

Queste informazioni **immagazzinate in modo disfunzionale** a volte disturbano la vita quotidiana di vostro figlio o adolescente.

Con il sostegno e gli strumenti adeguati (come l'EMDR o le tecniche di regolazione), il cervello può **reintegrare questi ricordi e ritrovare l'equilibrio**.

Cosa aiuta nei primi giorni

I primi giorni sono fondamentali per sostenere il sistema nervoso.

Cosa è utile:

- mantenere **routine semplici e prevedibili**
- offrire una **presenza calma e rassicurante**
- usare **parole semplici e vere, adatte all'età**
- **accogliere le emozioni** senza cercare di farle sparire

💬 Dire ad esempio:
«Quello che provi è comprensibile dopo quello che è successo. Sono qui per te».

Co-regolazione

I bambini e gli adolescenti spesso si regolano attraverso gli adulti: un adulto calmo aiuta il giovane a ritrovare la calma.

Cosa è meglio evitare

Anche con buone intenzioni, alcune reazioni possono essere meno utili.

Da evitare:

- costringere a raccontare o a ricordare
- fare troppe domande
- spiegare troppo o razionalizzare
- esporre a immagini o informazioni ripetute
- minimizzare ("non è niente") o drammatizzare
- volere che "tutto vada meglio rapidamente"

👉 Il cervello traumatizzato ha bisogno di **tempo e delicatezza**.

Sostenere la regolazione emotiva

Prima di qualsiasi lavoro sull'evento, è essenziale sostenere la regolazione.

- musica
- giochi tranquilli
- momenti di silenzio condivisi

Il ruolo del corpo e dei sensi

La calma spesso passa attraverso:

- il movimento delicato
- la respirazione
- le sensazioni corporee rassicuranti

attività rilassanti

- camminare
- disegno

Connessione relazionale

La relazione rassicurante è un **fattore di protezione importante**.

👉 *La stabilità emotiva è prioritaria prima di qualsiasi elaborazione del ricordo.*

Quando consultare uno psicoterapeuta o uno psichiatra

Si consiglia di consultare uno specialista quando:

- i sintomi **persistono oltre le 2-4 settimane**
- il disagio aumenta
- la vita quotidiana è fortemente compromessa (scuola, sonno, relazioni)
- il bambino o l'adolescente sembra sopraffatto
- i familiari si sentono impotenti

👉 Un intervento precoce può **prevenire l'insorgere di disturbi permanenti**.

Che cos'è la terapia EMDR?

La terapia **EMDR** (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) è un approccio psicoterapeutico utilizzato per aiutare i pazienti a **superare le conseguenze di eventi traumatici o molto stressanti**.

Si basa sull'idea che il cervello possiede una **capacità naturale di elaborare e integrare le esperienze vissute**, ma che questo processo può bloccarsi dopo un trauma.

L'EMDR aiuta quindi il cervello a **riprendere questo processo** in modo graduale e sicuro.

La terapia EMDR è **riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)** come **una delle due terapie raccomandate per il trattamento del disturbo da stress post-traumatico (PTSD)** negli adulti, nei bambini e negli adolescenti.

Come spiegare ai bambini e agli adolescenti cos'è la terapia EMDR?

A volte, dopo un evento molto difficile o spaventoso, **il cervello non riesce a "archiviare" ciò che è successo.**

I **ricordi** possono quindi tornare da soli, con immagini, emozioni o sensazioni spiacevoli.

La **terapia EMDR** aiuta il cervello a **rimettere questi ricordi al loro posto**, in modo che non facciano più così paura o male.

Durante la seduta, il/la terapeuta ti accompagna con movimenti oculari, picchiettamenti o suoni, mentre pensi a determinate cose, **sempre al tuo ritmo e in tutta sicurezza**. Con o senza la presenza dei tuoi genitori.

Con la terapia EMDR, il ricordo non scompare, ma diventa **meno pesante** e puoi sentirti **più calmo/a e più forte** nella tua vita quotidiana.

Come può aiutare la terapia EMDR i bambini e gli adolescenti?

Dopo un evento traumatico o molto stressante, alcuni ricordi possono continuare a provocare emozioni intense, reazioni fisiche o comportamenti difficili nella vita quotidiana.

L'accompagnamento EMDR aiuta il bambino o l'adolescente ad **attenuare** queste reazioni, sostenendo il funzionamento naturale del cervello. Il lavoro viene svolto in modo graduale, sicuro e rispettoso dei ritmi di ciascuno, senza l'obbligo di raccontare tutto nei minimi dettagli.

Nel corso delle sedute, i ricordi diventano **meno invadenti**, le emozioni più tollerabili e il corpo può ritrovare uno stato di calma. Ciò può tradursi in:

- una diminuzione delle paure, degli incubi e dei pensieri intrusivi
- una maggiore capacità di rilassarsi e concentrarsi
- una riduzione dell'ansia, della rabbia o della tristezza
- **una graduale scomparsa dei sintomi e un ritorno al benessere quotidiano**

La terapia EMDR aiuta così i bambini e gli adolescenti a **ritrovare un senso di sicurezza, a riprendere fiducia in se stessi e a proseguire il loro sviluppo emotivo in modo più sereno**.

Semplici strumenti di regolazione

Questi strumenti possono aiutare a **calmare il sistema nervoso**:

- Protocollo "Il luogo sicuro", amplificato dalla respirazione
- Respirazione quadrata
- Esercizio 5-4-3-2-1
- Respirare con una cannuccia
- Applicazione RespiRelax+

👉 **Attenzione: questi strumenti sono di supporto, ma non sostituiscono un follow-up se il disagio persiste.**

Protocollo "Il luogo sicuro" amplificato dalla respirazione

Obiettivo: sentirsi al sicuro, calmarsi e regolare le proprie emozioni dopo un evento stressante.

Fasi:

- **Scegliere un luogo sicuro**
 - Reale o immaginario, dove si ci completamente protetti.
- **Esplorare con i sensi**
 - Vedere: colori, luce, oggetti
 - Sentire: suoni piacevoli
 - Olfatto: odori rassicuranti
 - Toccare: consistenze piacevoli
 - Gustare: facoltativo
- **Respirazione amplificata**
 - Inspirare dolcemente sentendo la calma entrare
 - Espirare lentamente lasciando andare la tensione
- Ripetere da 3 a 5 cicli
 - **Opzione:** prolungare l'espiazione o respirare attraverso una cannuccia per un maggiore rilassamento
- **Rafforzare la sensazione**
 - Prendete nota delle sensazioni piacevoli nel corpo
 - Ripetere frasi rassicuranti: «Qui sono al sicuro»
- **Uscire dal luogo sicuro**
 - Ritornare lentamente alla stanza reale
 - Ricordare che è possibile tornare in quel luogo sicuro in qualsiasi momento



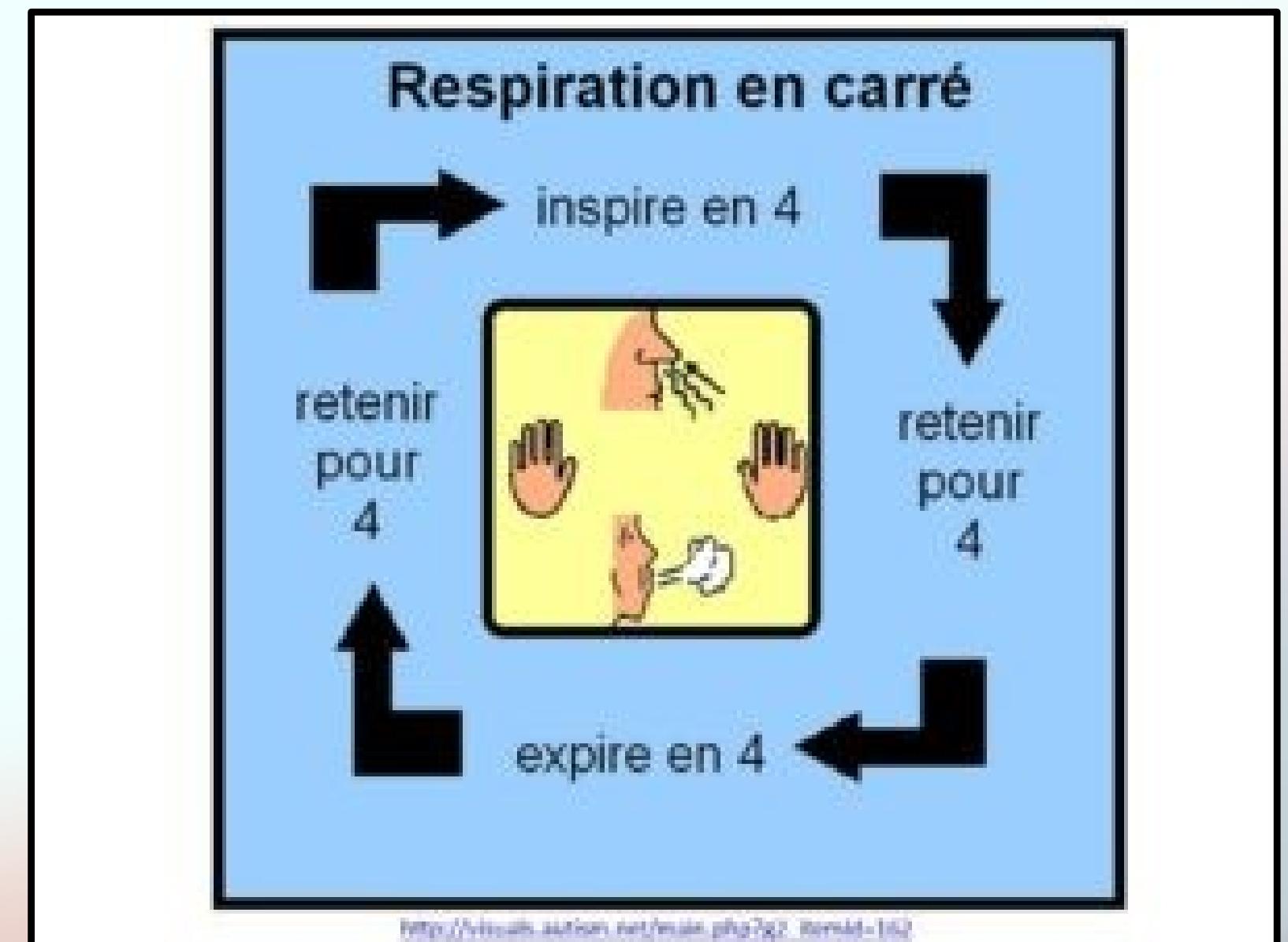
Consigli:

- Esercitarsi lentamente e con calma
- Non forzare mai l'immaginazione
- Può essere utilizzato da soli o con un adulto

Respirazione quadrata

Ecco una **tecnica** di facile da **eseguire**, basta semplicemente:

- Inspirare in 4 secondi,
- trattenere il respiro per 4 secondi,
- Espirare in 4 secondi,
- Tenere premuto per 4 secondi e
- Continua così!



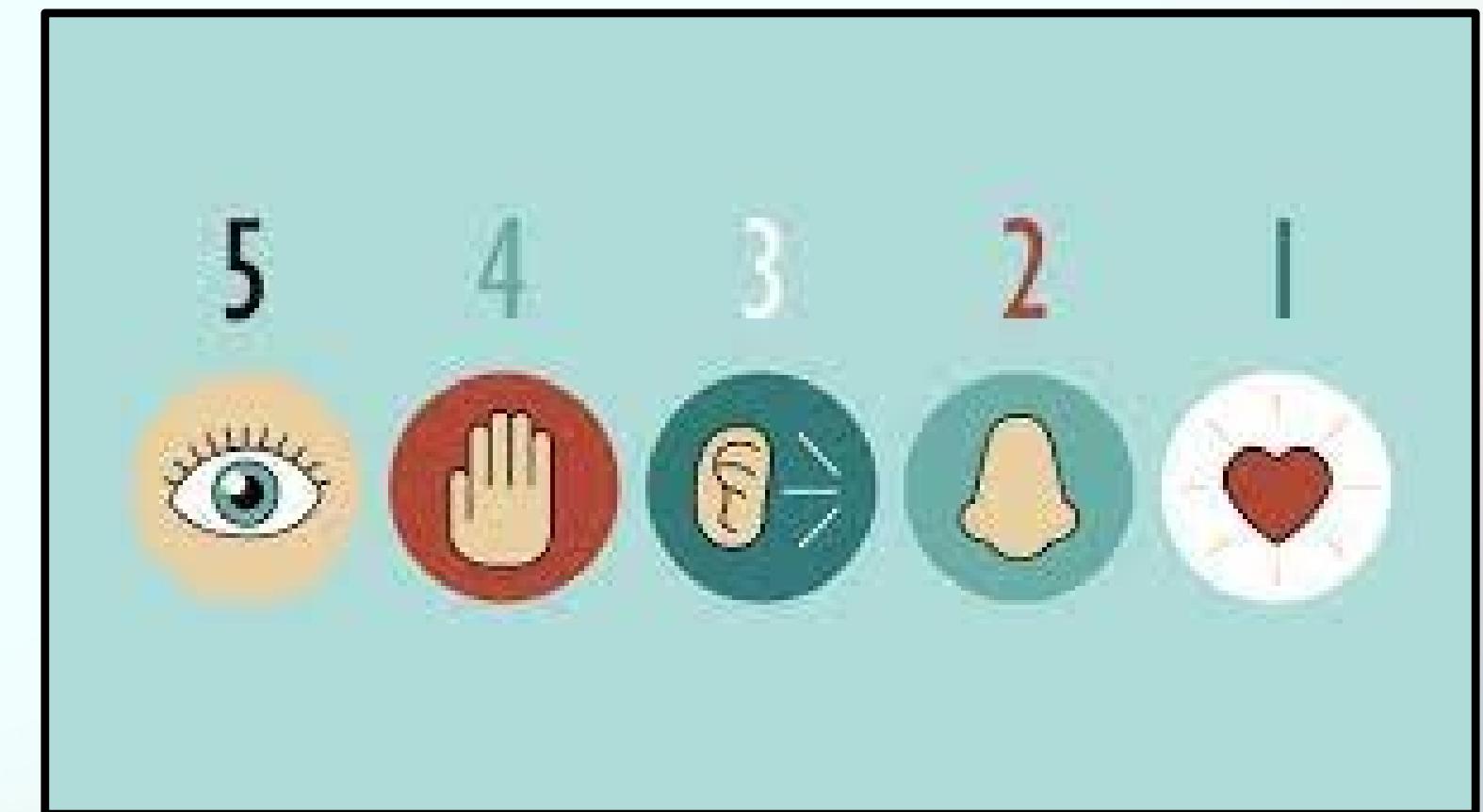
http://www.alethia.net/marie.php?g2_itemId=162

Esercizio 5-4-3-2-1

Si tratta piuttosto di **attivare ciascuno dei cinque sensi**, uno alla volta, per costringere il **cervello** a concentrarsi sulle **informazioni di base**.

In primo luogo, è necessario guardarsi intorno e identificare cinque cose che si possono vedere. Poi, basta tendere l'orecchio e notare quattro suoni diversi. In terzo luogo, si cerca di individuare tre cose che si possono sentire (come la sensazione delle dita dei piedi nelle scarpe, le mani sulle ginocchia, la schiena contro la sedia...). Infine, non resta che identificare due odori e un sapore (come un sorso d'acqua, una gomma da masticare...). Ed ecco fatto: 5-4-3-2-1!

Questa tecnica può essere eseguita **rapidamente** e **ovunque**, e ci aiuta a **calmarci**, a ritrovare la lucidità e a **riprendere il controllo della situazione**.



Respirare con una cannuccia

Per migliorare la respirazione, si consiglia questo esercizio: mettete una cannuccia corta (poi più lunga) tra le labbra.

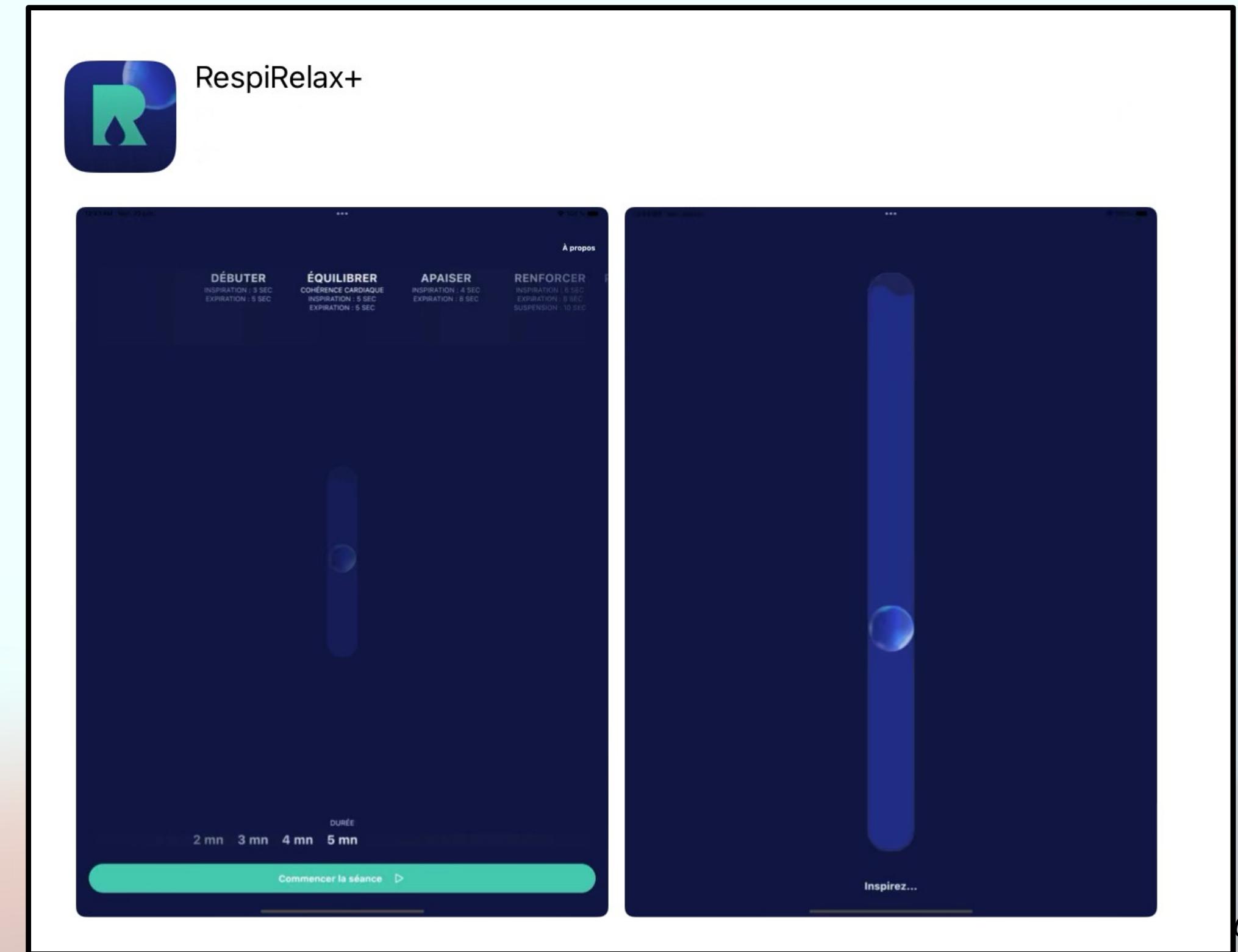
Inspirare dal naso ed espirare lentamente dalla bocca, attraverso la cannuccia.



RespiRelax+

RespiRelax+ è una semplice **applicazione** che aiuta a calmarsi e a regolare le proprie emozioni grazie alla respirazione guidata.

- Propone esercizi di respirazione visivi e sonori per rallentare il ritmo cardiaco e calmare il sistema nervoso.
- Adatta a bambini, adolescenti e adulti, può essere utilizzata in pochi minuti per ridurre lo stress, l'ansia o l'agitazione.
- Funziona come uno strumento pratico di regolazione, che può essere utilizzato da solo o in combinazione con altre strategie (come il luogo sicuro o la respirazione in 4 quadrati).



Messaggi conclusivi

Le reazioni osservate dopo un evento traumatico sono comprensibili, frequenti e reversibili.



La guarigione è possibile.



Il sostegno, la presenza e un accompagnamento adeguato possono fare davvero la differenza.

👉 Non siete soli!

Messaggi importanti da tenere in considerazione

Quanto prima viene intrapresa la cura, tanto più è efficace.

Intervenire tempestivamente spesso consente di evitare che le difficoltà diventino permanenti e di limitare l'impatto del trauma a lungo termine.

Un trauma può disturbare lo sviluppo del bambino o dell'adolescente.

Può influenzare la crescita fisica ed emotiva, la regolazione delle emozioni, la fiducia in se stessi e le relazioni con gli altri.

Le risorse del bambino possono essere mobilitate per "sopravvivere".

Parte dell'energia psichica può essere utilizzata per rimanere all'erta, a scapito dell'attenzione, della memoria e della concentrazione, in particolare a scuola.

Nei bambini e negli adolescenti, l'EMDR è spesso molto efficace.

Il loro cervello è ancora in fase di sviluppo e generalmente mostra una grande capacità di recupero quando il sostegno è adeguato e offerto al momento giusto.

👉 **Con un accompagnamento adeguato, la guarigione è possibile e il ritorno al benessere può essere rapido.**

Risorse disponibili

- EMDR Svizzera, <https://emdr-ch.org>
- Rete di terapeuti formati in EMDR per bambini e adolescenti
- Professionisti della salute mentale specializzati in psicotraumatologia
- Risorse locali e linee di assistenza
 - La Main Tendue – Tel. 143: ascolto anonimo e riservato 24 ore su 24 per chiunque si trovi in difficoltà o abbia bisogno di parlare di ciò che lo opprime.
 - Pro Juventute – 147: assistenza gratuita, riservata e 24 ore su 24 per i giovani (tramite telefono, chat o WhatsApp).
 - Centri LAVI & SAVI in Svizzera — Aiuto alle vittime
 - In Svizzera, in ogni cantone esistono servizi di assistenza alle vittime di reati, spesso denominati centri LAVI (Legge sull'aiuto alle vittime di reati). Questi centri offrono consulenza, sostegno e accompagnamento gratuiti e riservati alle persone colpite da aggressioni, traumi o reati (lesioni fisiche, psichiche o sessuali), nonché ai loro familiari.



Anche dopo un evento traumatico, il cervello e il cuore hanno una notevole capacità di guarigione; con un sostegno adeguato e premuroso, i bambini e gli adolescenti possono ritrovare sicurezza, fiducia e slancio vitale.

