

I bambini e la violenza domestica

Che cosa è il Trauma Complesso? Una guida per i ragazzi, le ragazze e per chi si prende cura di loro

Per violenza domestica si intende un insieme di comportamenti violenti che una persona mette in atto all'interno di una relazione per esercitare un controllo sulla partner *. Questi comportamenti prevaricanti possono essere di natura verbale, fisica, emotiva, economica e sessuale. Tu, come genitore, potresti aver da poco interrotto una relazione violenta o piuttosto esserne ancora coinvolta. Questa scheda può esserti di aiuto per comprendere come i bambini reagiscono alla violenza domestica e come è possibile aiutarli a sentirsi al sicuro, a comprendere che hanno valore e come possono sviluppare le risorse personali. Per le altre schede informative, visita il sito www.nctsn.org.

*nel documento si fa riferimento alla violenza assistita da maltrattamento sulle madri in considerazione della maggiore prevalenza della violenza di genere.

I/Le bambini/e che vivono in contesti segnati dalla violenza domestica spesso reagiscono a questa manifestando alcuni cambiamenti nei comportamenti. Possono sviluppare alcune difficoltà nel controllare le proprie emozioni e quindi agire in maniera tale da rendere la vita familiare ancora più difficile e faticosa. I cambiamenti più comuni riguardano l'insorgenza di capricci, di comportamenti aggressivi e disturbi del sonno. Alcuni/e bambini/e potrebbero smettere di rispettare le regole e le indicazioni genitoriali o nei momenti di gioco imitare le scene di violenza viste in casa. Se i/le tuoi/e bambini/e hanno reazioni simili, puoi fare qualcosa per aiutarli/le a sentirsi al sicuro e promuovere una condizione di maggiore controllo delle proprie emozioni e comportamenti.



Potrebbe essere difficile o impossibile seguire alcune delle indicazioni riportate di seguito. Può essere che tu viva ancora con un partner violento che ostacola la tua genitorialità. Potresti essere in una casa rifugio o in altra struttura di accoglienza. Se invece hai da poco interrotto una relazione abusante e vivi in autonomia in una nuova casa, sii comprensiva con te stessa e con i tuoi figli; come accadrà per te anche loro si adatteranno a nuove regole e ruoli.

CAPRICCI E COMPORTAMENTI AGGRESSIVI

I/Le bambini/e fanno i capricci perché sono sopraffatti dalle loro emozioni e non conoscono altro modo per esprimerle. Questo riguarda soprattutto i/le bambini/e più piccoli/e che non hanno ancora sviluppato buone capacità verbali. Bambini/e più grandi e ragazzi/e possono diventare aggressivi/e nel tentativo di avere il controllo su situazioni che li/le fanno sentire impotenti. Potrebbero non riconoscere la tua autorità genitoriale e mostrarsi sfidanti rispetto alle regole nel tentativo di sentirsi indipendenti e forti. Alcuni/e potrebbero imitare il genitore maltrattante o mettere in atto scene di violenza durante il gioco.

Il documento si riferisce a ragazzi e ragazze, ma per facilitare la lettura del testo sono utilizzati termini al maschile

The Co-chairs of the NCTSN Domestic Violence Work Group Betsy Groves, Miriam Berkman, Rebecca Brown, and Edwina Reyes along with members of the committee and Futures Without Violence developed this fact sheet, drawing on the experiences of domestic violence survivors, research findings, and reports from battered women's advocates and mental health professionals. For more information on children and domestic violence, and to access all fact sheets in this series, visit www.nctsn.org/content/resources

Cosa puoi fare:

- Stabilisci delle routine domestiche chiare e stabili. I/Le bambini/e, in particolare se molto piccoli/e, devono condurre una vita quotidiana quanto più prevedibile possibile.
- Rifletti su quali possono essere i comportamenti problematici che puoi ignorare e quelli che invece ritieni essere inaccettabili. I comportamenti ignorati normalmente si estinguono nel tempo.
- Loda il/la tuo bambino/a per i comportamenti positivi che manifesta.
- Non provare a confrontarti con il/la tuo/a bambino/a nel bel mezzo di una discussione.
- Offrigli/le delle possibilità di scelta. Spiegagli/le che deve fare quello che gli/le hai chiesto, parlate del motivo per cui ha perso il controllo o altrimenti è preferibile interrompere l'interazione chiedendogli/le di andare nella sua stanza per recuperare la calma.
- Spiegagli/le che è tuo dovere stabilire regole, limiti e prendere decisioni.
- Rendi le conseguenze dei comportamenti quanto più chiare possibili e fai in modo che si verifichino sempre.
- Se ti capita di osservare il/la tuo/a bambino/a che imita scene di violenza durante il gioco, prenditi un momento per parlare delle sue emozioni e preoccupazioni. Per esempio, potresti dirgli/le "mi sembra tu stia pensando a quello che è successo tra mamma e papà.."

PROBLEMATICHE DEL SONNO

Talvolta, i/le bambini/e manifestano alcune difficoltà nell'andare a dormire o nel dormire da soli/e, specialmente se sono sotto stress. Possono aver il timore di fare degli incubi o avere pensieri paurosi. Potrebbero essere preoccupati/e che qualcosa di terribile possa accadere mentre dormono.

Cosa puoi fare:

- Concludi la giornata con la "routine della buonanotte". Leggi qualcosa, fai un gioco tranquillo con lui/lei, fagli/le un bagno caldo o una doccia per farlo/la rilassare e dormire.
- Tranquillizza il/la tuo/a bambino/a se è irrequieto/a. Abbraccialo/a, massaggiagli/le la schiena o respira lentamente con lui/lei.
- Incoraggia il/la tuo/a bambino/a a parlare delle sue paure. Se vivete ormai in un luogo sicuro, rassicuralo/la che è al sicuro nel suo letto. Se ha ragione ad essere preoccupato, per sé e per te, fai qualcosa per accrescere la vostra condizione di sicurezza e condividi con lui/le quello che stai facendo in tal senso.
- Mantieni la calma. La tua tranquillità è la migliore assicurazione per il/la tuo/a bambino/a.

In qualità di genitore amorevole, sei la persona più importante nella tua vita del tuo bambino/a, specialmente nei momenti di stress e conflittualità a casa. Puoi essergli/le di aiuto a recuperare il senso di sicurezza e fiducia offrendogli/le amore e supporto, stabilendo limiti chiari e cercando l'aiuto di un professionista nel caso in cui ci sia bisogno. Tu e il tuo/tua bambino non siete soli."

Groves, B. M., Berkman, M., Brown, R., Reyes, E. the NCTSN Domestic Violence Work Group, and Futures Without Violence. (2014). *Children and Domestic Violence: Managing Challenging Behavior of Children Living with Domestic Violence*. Los Angeles, CA & Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress. Translation reviewed by NCTSN Representative, Zlatina Kostova. Translated by Maria Grazia Foschino Barbaro, Alessia Laforgia. The original work was funded by the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), US Department of Health and Human Services (HHS). The views, policies, and opinions expressed are those of the authors and do not necessarily reflect those of SAMHSA or HHS.

Quando richiedere un aiuto professionale:

Le reazioni dei/delle bambini/e alla violenza domestica si manifestano generalmente quando le condizioni di stress sono attenuate e i/le bambini/e si sentono nuovamente al sicuro. Valuta la possibilità di contattare un professionista se:

- I cambiamenti nel comportamento non si riducono nel tempo e piuttosto peggiorano
- Il/la tuo/tua bambino/a è stranamente triste, arrabbiato/a o isolato/a.
- Hai l'idea che il tuo/ta bambino/a faccia male a se stesso/a o agli altri
- Ti senti sopraffatta dai comportamenti del tuo/tua bambino/a
- La violenza subita nel vostro contesto domestico è stata estrema.



Associazione Italiana di Psicoterapia Cognitiva

