

Come spiegare la guerra ai bambini

Alessandro Del Vecchio | 07/10/2025 | Orizzonte salute

Viviamo in un tempo in cui la guerra non è più un'eco lontana raccontata nei libri di storia, ma un notiziario quotidiano che entra nelle case, spesso senza filtro. I bambini, che hanno accesso diretto a televisione, smartphone, social e conversazioni familiari, si trovano immersi in un flusso di immagini e parole che non sempre riescono a comprendere, ma che inevitabilmente li colpiscono. I loro occhi vedono ciò che spesso gli adulti non vorrebbero mostrare: città distrutte, persone in fuga, corpi spezzati. E non possiamo illuderci che non li tocchi, che "non capiscano". Capiscono, anche se non come noi.

Di fronte a questo scenario, si pone un compito difficile: come spiegare la guerra ai bambini senza banalizzarla, senza spaventarli inutilmente, ma anche senza mentire?

La guerra spiegata senza filtri né illusioni

Il rischio più grande è cadere in due estremi: o semplificare al punto da trasformare un dramma in un cartone animato, o al contrario riversare addosso ai bambini tutto il peso crudo delle notizie. Entrambe le strade feriscono.

I bambini hanno diritto a una verità adatta alla loro età: una verità che non censura, ma che sa tradurre. Dire che "alcune persone stanno combattendo perché non riescono a mettersi d'accordo" può essere un punto di partenza. La guerra nasce sempre da un conflitto irrisolto, da una mancanza di dialogo, da ferite che si accumulano. Questo, in fondo, è comprensibile anche per chi ancora frequenta la scuola primaria: quante volte nelle loro relazioni quotidiane vedono litigi che degenerano in spintoni o esclusioni? La guerra è l'exasperazione di quel litigio, ma su scala enorme, con conseguenze devastanti.

Non nascondere il dolore, ma dare senso

È naturale che i bambini siano scossi dalle immagini di persone in fuga, di ospedali colpiti, di vittime innocenti. Di fronte a queste emozioni, non serve dire "non pensare a questo", perché il pensiero resta. Serve invece accompagnarli a dare un nome a quello che sentono: paura, tristezza, rabbia, confusione. Un bambino che riesce a riconoscere le proprie emozioni è meno schiacciato da esse.

Gli adulti, per primi, devono mostrarsi capaci di reggere il dolore senza fuggirne: non si tratta di mostrarsi impassibili, ma di comunicare che la sofferenza si può attraversare. Se un genitore si commuove, non è segno di debolezza, ma di umanità. Anzi: è un'occasione per insegnare che piangere non significa arrendersi, ma riconoscere che la vita ferisce e che la compassione è una forma di forza.

Offrire strumenti, non solo parole

Accanto alle spiegazioni, i bambini hanno bisogno di strumenti concreti per orientarsi. E questi strumenti nascono soprattutto dal modo in cui gli adulti scelgono di accompagnarli.

Prima di tutto, occorre ascoltarli davvero, chiedere che cosa hanno visto, cosa hanno sentito, cosa

pensano di quelle immagini. Spesso ciò che li turba di più non è la realtà stessa, ma l'interpretazione che se ne danno. Il silenzio dei grandi, quando non è spiegato, lascia campo libero a fantasie ancora più dolorose.

È poi importante accogliere le domande senza fretta, anche quando sembrano ingenuie o troppo grandi: "Perché combattono?", "Succederà anche qui?". Non servono risposte perfette, servono parole oneste, semplici, che rassicurino senza illudere. Dire "Qui siamo al sicuro" non è mentire, se aiuta a contenere la loro paura.

Anche il rapporto con le notizie merita attenzione. Non tutto ciò che passa in televisione o scorre sui social è adatto a un bambino, e il filtro di un adulto è fondamentale. Fermare insieme le immagini, spiegare il contesto, distinguere l'informazione dal sensazionalismo significa insegnare a guardare con senso critico.

Infine, c'è un passaggio decisivo: trasformare l'impotenza in azione. I bambini soffrono molto quando si sentono spettatori passivi del dolore altrui. Offrire loro la possibilità di esprimere solidarietà - con un disegno, una lettera, una preghiera, una raccolta di giochi o vestiti - li aiuta a capire che anche nel buio esistono gesti di luce. Piccoli atti concreti che insegnano a non restare immobili.

Educare al futuro

Parlare di guerra con i bambini non è soltanto proteggerli dal trauma: è educarli alla pace. Non si tratta di inculcare un'astratta ideologia, ma di far passare il messaggio che i conflitti possono e devono trovare soluzioni diverse dalla violenza. Ogni gesto di riconciliazione che vivono nel piccolo - un litigio risolto con un abbraccio, una parola gentile dopo un'offesa - è una preparazione silenziosa a un mondo migliore.

La guerra non è solo un evento lontano: è un prisma che ci rimanda la nostra immagine. E i bambini sono gli occhi più limpidi che abbiamo. Non possiamo proteggerli dal dolore, ma possiamo accompagnarli a trasformarlo in consapevolezza, empatia, responsabilità.

In un tempo in cui il rumore delle armi è costante, il nostro compito di adulti è custodire la voce della speranza e insegnare ai più piccoli che, anche nelle notti più buie, l'umanità non si spegne.